

PROPÓSITO DE VIDA DO IDOSO (PROEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *propósito de vida do idoso* é a motivação íntima atribuindo sentido e direção à vida da conscin da terceira ou quarta idade, homem ou mulher, para elaborar ou dar continuidade às metas e objetivos evolutivos.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *propósito* vem do idioma Latim, *propositum*, participio passado de *propositus*, e este de *proponere*, “pôr diante; expor à vista; determinar; apresentar; propor; oferecer; declarar; referir; relatar; narrar; fixar; marcar”. Surgiu no Século XIV. O termo *vida* deriva também do idioma Latim, *vita*, “vida; vida humana; humanidade; existência”. Apareceu no Século X. A palavra *idade* é de origem controversa. O vocábulo *idoso* surgiu no Século XIV.

Sinonimologia: 1. Projeto de vida do idoso. 2. Objetivo de vida do geronte. 3. Sentido de vida do longo.

Antonimologia: 1. Vazio existencial do idoso. 2. Vida sem sentido do geronte. 3. Vida sem rumo do idoso. 4. Senescência desaproveitada.

Estrangeirismologia: o *purpose in life*; o *meaning of life*; o *carpe diem*; o *know-how* proexológico; o *love what you do*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à longevidade produtiva.

Megapensenologia. Eis 2 megapenses trivoculares relativos ao tema: – *Propósito dá vida. Propósito: alavancador proexológico.*

Ortopensatologia: – “**Proéxis.** O planejamento e a consecução do esquema estrutural da proéxis podem ser envolventes e constantemente motivadores, preenchendo o vazio da **intimidade** de qualquer pessoa. *Existem proéxis terapêuticas*”. “A **proéxis**, ou programação existencial, começa na meninice e acaba na velhice da conscin lúcida”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopense pessoal da Gerontologia; o holopense pessoal da proéxis longa; o holopense pessoal gerontofílico; os gerontopenses; a gerontopensidade; o holopense da Evolucilogia; o holopense da Automaturologia, o holopense da autoproxometria; o holopense pessoal da Neuroprofilaxia; os exercícios para manutenção da flexibilidade autopensênica; o holopense pessoal da autorganização; a retilinearidade autopensênica; os autopensenes hígdos; a autopensenidade hígdica; o holopense pessoal da homeostase holossomática.

Fatologia: o propósito de vida do idoso; a vivência proexológica da terceira e quarta idades; o melhor aproveitamento da fase conclusiva da proéxis; a elaboração de novos propósitos de vida ao invés da dramatização quanto à chegada do último *ciclo vital*; a aceitação e superação das limitações físicas, psíquicas e emocionais em favor da consecução da proéxis; a senescência como possibilidade evolutiva; a velhice encarada como oportunidade de compléxis; o desafio de manter a mente e o corpo saudáveis durante o envelhecimento; a manutenção homeostática do holossoma no exercício proexológico; o objetivo de alcançar a produtividade assistencial, se possível, até os 100 anos de idade física; o desenvolvimento de novos interesses no decorrer do envelhecimento sadio; a Gerontologia evolutiva; a automotivação do geronte na elaboração de objetivos pessoais; o brilho nos olhos pela vida; a busca de referência da condição de idoso produtivo; a realização de autogestão, com o máximo de aproveitamento do tempo; o uso de agenda pessoal e da aplicação da rotina útil; o senso de urgência na consecução da proéxis; a falta de planejamento para a vivência do período da aposentadoria; a alta incidência das demências e depressão na população idosa; o balanço gerontológico; o propósito de vida integrando as dimensões do bem-estar psicológico;

a *Escala de Avaliação do Propósito de Vida* e o *Curso Autogestão Existencial Sênior*, da *Associação Internacional da Programação Existencial (APEX)*; o curso *Balço Existencial* da APEX.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; o investimento e a manutenção das bioenergias compensatórias aos declínios somáticos; a qualificação da tenepes; o auxílio de consciexes intermissivistas ao idoso; a recuperação máxima de cons no período de vida intrafísica; o parapsiquismo na infância, meia-idade e velhice; o investimento no parapsiquismo contribuindo na manutenção da lucidez seriexológica.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo exercícios físicos–exercícios intelectuais*; o *sinergismo envelhecimento-eutimia*; o *sinergismo geronte-voluntariado*.

Principiologia: o *princípio gerontológico de acrescentar vida aos anos e não apenas anos à vida*; o *princípio da aprendizagem vitalícia*; o *princípio da manutenção da saúde no envelhecimento*; o *princípio de toda consciência ter algo a aprender e a ensinar*.

Codigiologia: o *código de exemplarismo pessoal (CEP)*; o *código de prioridades pessoais (CPP)* estabelecido pelo geronte proexista; o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* utilizando a sabedoria existencial do veteranismo.

Teoriologia: a *teoria da programação existencial*; a *teoria da evolução acontecer por meio da assistencialidade*; a *teoria da aprendizagem ilimitada*.

Tecnologia: a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica* sendo alavancadora na realização dos propósitos de vida do idoso; a *técnica da identificação da proéxis pelas automotivações*; a *técnica do proexograma*; a *técnica da prática diária da tenepes*; a *técnica da leitura e da escrita diária* enquanto investimento cognitivo; as *neotecnologias em saúde* ampliando a sobrevida humana e conscientizando a população sobre a manutenção do soma hígido.

Voluntariologia: a importância do *voluntariado* no resgate dos propósitos de vida do idoso; a importância do *voluntariado* no completismo da proéxis do geronte; a autoqualificação do *voluntariado conscienciológico* do geronte; o *voluntariado ativo praticado pelo idoso*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico interassistencial grupal das dinâmicas parapsíquicas*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia* sendo ferramenta para a elaboração dos propósitos de vida do idoso; o *laboratório conscienciológico da Autopenologia* contribuindo para a reestruturação pensênica do geronte; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

Colégiologia: o *Colégio Invisível da Proexologia*; o *Colégio Invisível da Longevologia*; o *Colégio Invisível da Dessomatologia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Assistenciologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Tenepessologia*; o *Colégio Invisível dos Gerontes Conscienciológicos*.

Neossinapsologia: as *neossinapses adquiridas a partir da elaboração de novos propósitos de vida*; as *neossinapses obtidas pela aplicação de ideias inatas na consecução da proéxis*; as *neossinapses adquiridas por meio da autopesquisa permanente*; as *neossinapses conquistadas devido à mudança de vida do idoso*; as *neossinapses advindas do investimento na escrita de neoverbetes*; a longevidade lúcida vincando neossinapses no cérebro e no paracérebro; a ginástica cerebral afim de estimular as conexões neurais já existentes e as neossinapses.

Ciclogia: o *ciclo multiexistencial pessoal (CMP)*; o *ciclo proéxis-compléxis*; o *ciclo interexistencial sementeira-colheita*; o *ciclo retromemória-paraprocedência*; o *ciclo retropesquisas-neoachados*; o *ciclo vital da experiência humana*; a superação do *ciclo senescência-aposentadoria-acomodação*; o *ciclo da produtividade máxima*; o *ciclo biológico infância–adolescência–meia-idade–velhice*; o *ciclo evolutivo ressonância-dessona-intermissão*.

Enumerologia: a *opção* pela atividade cognitiva; a *opção* pelo cumprimento da proéxis; a *opção* pelo exemplarismo pessoal; a *opção* pela ortopenicidade; a *opção* pela longevidade produtiva; a *opção* pelo envelhecimento saudável; a *opção* pelo antieixismo.

Interaciologia: a importância da *interação do idoso com os familiares e amigos*, a fim de melhorar a convivialidade; a *interação entre os familiares, cuidadores e profissionais de saúde* visando o bem-estar do idoso; a *interação do idoso nos Centros de Convivência* visando a melhoria da autestima e automotivação; a *interação do idoso* como profilaxia do isolamento social, solidão, depressão e suicídio; a *interação Gerontologia-Proexologia*; a *interação automotivação–rendimento evolutivo maior*; a *interação autossobrevida-longevidade*; a *interação autossobrevidência-gênero*; a *interação autossobrevida–capacidade funcional*.

Crescendologia: o *crescendo idoso jovem–idoso velho–idoso muito velho*; o *crescendo evolutivo idoso não intermissivista–idoso pré-intermissivista–idoso intermissivista*.

Trinomiologia: o *trinômio motivação-esforço-perseverança*; o *trinômio profilaxia-preservação-longevidade*; o atilamento cerebral pelo *trinômio atividade intelectual–convívio social–exercício físico*; o *trinômio proéxis-compléxis-moréxis*.

Polinomiologia: o *polinômio etário infância-adolescência-adulthood-geronticidade*.

Antagonismologia: o *antagonismo idoso depressivo sem propósito de vida / idoso otimista com propósito de vida*.

Paradoxologia: o *paradoxo de o idoso letrado ser acometido por demência e o iletrado manter a memória preservada*; o *paradoxo de infantilizar o idoso mesmo sendo ele lúcido e capaz*.

Politicologia: a gerontocracia; a proexocracia.

Legislogia: as *leis racionais da proéxis*; a *lei do maior esforço* acelerando o ritmo evolutivo na velhice; as *leis do Estatuto do Idoso* garantindo o direito à qualidade de vida.

Filiologia: a gerontofilia; a proexofilia; a assistenciofilia; a neofilia independente da idade cronológica.

Fobiologia: a gerontofobia; a proexofobia; a assistenciofobia; a gerascofobia; a superação das fobias em relação às deficiências físicas e cognitivas na velhice.

Sindromologia: a manutenção do propósito de vida do idoso sendo profilaxia das *síndromes demenciais*; a *síndrome da despriorização proexológica*; a *síndrome da dispersão consciencial* (SDC) geradora de incomplicéxis.

Mitologia: o *mito de o geronte não aprender mais nada*; o *mito da inutilidade do idoso*; o *mito do idoso ser improdutivo e assexuado*; a *anulação do mito preconceituoso de a velhice ser sinônimo de ruína cognitiva*.

Holotecologia: a gerontoteca; a proexoteca; a cognoteca; a somatoteca; a intelectoteca; a neuroteca; a cerebroteca; a mentalsomatoteca.

Interdisciplinologia: a Proexologia; a Autoproexologia; a Medicina Preventiva; a Geriatria; a Gerontologia; a Intrafisiologia; a Somatologia; a Macrossomatologia; a Autopriorologia; a Androssomatologia; a Ginossomatologia; a Autodisciplinologia; a Recexologia; a Dessomatologia; a Evolucionologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin autopesquisadora; a conscin lúcida; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a pessoa acima de 60 anos de idade.

Masculinologia: o pré-serenão vulgar; o idoso; o aposentado; o idoso intermissivista; o idoso pré-intermissivista; o idoso não-intermissivista; o cuidador de idosos; o consciencioterapeuta; o evoluciente; o proexólogo; o gerontólogo.

Femininologia: a pré-serenona vulgar; a idosa; a aposentada; a idosa intermissivista; a idosa pré-intermissivista; a idosa não-intermissivista; a cuidadora de idosos; a consciencioterapeuta; a evoluciente; a proexóloga; a gerontóloga.

Hominologia: o *Homo sapiens consciencitologus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens maxiproexologus*; o *Homo sapiens evolutiologus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens completista*.

V. Argumentologia

Exemplologia: propósito de vida *primário* do idoso = o aproveitamento da fase da aposentadoria enquanto oportunidade de desenvolvimento pessoal; propósito de vida *avançado* do idoso = a busca pelo *compléxis*.

Culturologia: a *cultura da Somatologia*; a *cultura da longevidade produtiva*.

Caracterologia. Pelos critérios da *Proexologia*, eis, na ordem lógica, 5 estratégias auxiliares na elaboração do propósito de vida do idoso:

1. **Autauditoria:** efetuar autavaliação dos resultados pessoais obtidos até o presente momento evolutivo, identificando *trafores*, *trafares* e *trafais*.
2. **Balanco:** realizar balanço de vida de todas as áreas existenciais fazendo o levantamento dos erros e acertos evolutivos.
3. **Reflexão:** aprofundar a reflexão sobre o contexto pessoal, profissional e familiar, com o objetivo de listar os objetivos de vida.
4. **Planejamento:** realizar o planejamento, com base em boa autogestão sênior, considerando as próprias necessidades evolutivas, a fim de atingir os propósitos.
5. **Rotina útil:** elaborar rotina com base nos propósitos elencados, utilizando agenda pessoal, a fim de ter melhor aproveitamento do tempo.

Escala. Com base *Proexologia*, segue, em ordem crescente, do nosográfico ao homeostático, 10 reflexões sobre a realização da *proéxis* pelos idosos e idosas:

01. **Melin:** as atividades diárias parecem fúteis gerando melancolia intrafísica.
02. **Presente:** prefere o presente, pois refletir sobre o futuro gera ansiedade.
03. **Metas:** estabelecer metas fez sentido no passado e agora parece perda de tempo.
04. **Cotidiano:** aproveita as vivências diárias, sem se esquecer do futuro.
05. **Sensação:** sente bem-estar ao refletir sobre o passado e ao pensar no futuro.
06. **Futuro:** elabora planos para o futuro e trabalha para torná-los realidade.
07. **Propósito:** possui clareza sobre o senso de direção e propósitos de vida.
08. **Plano:** atua proativamente nos planos pessoais a fim de realizá-los.
09. **Objetivo:** os objetivos de vida estão claros e alinhados com a *autoproéxis*.
10. **Compléxis:** há o sentimento de ter atingido o completismo existencial.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o propósito de vida do idoso, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antienvelhecimento cerebral:** Gerontocerebrologia; Homeostático.
02. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
03. **Autogestão existencial:** Autoproexologia; Neutro.
04. **Automotivação:** Psicossomatologia; Homeostático.
05. **Autorganização consciencial:** Autorganizaciologia; Neutro.
06. **Desafio da longevidade ativa:** Intrafisiologia; Homeostático.
07. **Desafio da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
08. **Envelhecimento:** Somatologia; Neutro.
09. **Geronte evolutivo:** Gerontologia; Homeostático.
10. **Geronte proexista:** Proexologia; Homeostático.
11. **Inteligência longaeva:** Somatologia; Neutro.
12. **Longevidade produtiva:** Intrafisiologia; Homeostático.
13. **Priorização da proéxis:** Proexologia; Homeostático.

14. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.
15. **Velhice assumida:** Autodiscernimentologia; Homeostático.

A PRESENÇA DE PROPÓSITO DE VIDA NO IDOSO PROPICIA LONGEVIDADE PRODUTIVA E ENVELHECI- MENTO BEM-SUCEDIDO QUANTO AOS RESULTADOS EVOLUTIVOS E AO CUMPRIMENTO DA PROÉXIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, com idade igual ou acima de 60 anos de idade, possui propósitos de vida? Caso esteja abaixo desta idade, está envelhecendo com propósitos de vida?

Bibliografia Específica:

1. **Loche**, Laênio; *Determinantes do Conteúdo da Proéxis: A Abordagem Sistêmica da Evolução*; Artigo; *V Balanço Existencial*; Foz do Iguaçu, PR; 18-21.02.07; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 11; 1-S; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 *E-mail*; 33 enus.; 1 escala; 1 ilus.; 1 tab.; 16 refs.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Fevereiro, 2007; páginas 3 a 17.
2. **Ribeiro**, C.; **Neri**, A.; & **Yassuda**, M.; *Semantic-Cultural Validation and Internal Consistency Analysis of the Purpose in Life Scale for Brazilian Older Adults*; Artigo; *Dementia & Neuropsychologia*; Revista; Vol. 12; N. 3; *Associação Neurologia Cognitiva e do Comportamento*; São Paulo, SP; 2018; páginas 245 a 248.
3. **Ribeiro**, C.; *et al.*; *Propósito de Vida em Adultos e Idosos: Revisão Integrativa*; Artigo; *Ciência & Saúde Coletiva*; Revista; Vol. 25; N.6; Rio de Janeiro, RJ; 2020; páginas 2.130 a 2.135.
4. **Ryff**, C. D.; & **Keyes**, C. L. M.; *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*; Artigo; *J Pers Soc. Psychol*; Revista; Vol. 69; N. 4; 1995; páginas 721 a 724.
5. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. III; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; página 1.637.
6. **Idem**; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 164 p.; 40 caps.; 18 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 16 *websites*; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 5ª Ed. rev.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 106 a 130.

C. C. R.