

VIGOR HOLOSSOMÁTICO NA QUARTA IDADE (LONGEVOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *vigor holossomático na quarta idade* é a condição exemplarista conquistada pela conscin longeva, homem ou mulher, decorrente da valorização da saúde somática, psicossomática, energossomática e mentalsomática, criando estado pessoal propício ao completismo existencial.

Tematologia. Tema central. homeostático.

Etimologia. O vocábulo *vigor* vem do idioma Latim, *vigor*, “vigor; força do corpo; robustez; energia; vitalidade”. Surgiu no Século XV. O elemento de composição *holo* deriva do idioma Grego, *hólos*, “total; completo; inteiro”. O termo *somático* procede do idioma Francês, *somatique*, e este do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Apareceu no Século XIX. A palavra *quarto* provém do idioma Latim, *quartus*, “quarto; quarta parte”. Surgiu no Século XII. O vocábulo *idade* é de origem controversa. Apareceu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Vitalidade holossomática na velhice. 2. Robustez do holossoma na quarta idade. 3. Viço holossômico na idade avançada.

Neologia. As 3 expressões compostas *vigor holossomático na quarta idade*, *vigor holossomático desenvolvido na quarta idade* e *vigor holossomático coletado na quarta idade* são neologismos técnicos da Longevelopia.

Antonimologia: 1. Abatimento na velhice. 2. Langor na longevidade. 3. Fragilidade na quarta idade. 4. Fraqueza na longevidade. 5. Apatia na quarta idade.

Estrangeirismologia: o *checkup* clínico periódico; a manutenção do *modus operandi* saudável; o aproveitamento do *lifetime* restante.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao aproveitamento evolutivo máximo da vida humana.

Megapensenologia. Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Vigor: holomaturidade saudável*.

Coloquiologia: o ato descabido de chamar o idoso de *velho gagá*.

Citaciologia. Eis duas citações pertinentes ao tema: – *A vida bem preenchida torna-se longa* (Leonardo da Vinci, 1452–1519). *O vigor físico é bom, o vigor intelectual melhor ainda, mas, muito acima de ambos está o vigor do caráter* (Theodore Roosevelt, 1858–1919).

Ortopensatologia. Eis 4 ortopensatas citadas na ordem alfabética e classificadas em 2 subtítulos:

1. “**Geronte.** Chegar aos 80 anos de idade biológica mantendo a **força presencial** demonstra obviamente que a conscin é bem acompanhada extrafisicamente”.

2. “**Longevidade.** A *longevidade*, quando lúcida, é uma grande prova da **inteligência humana**”. “O mais difícil na **longevidade humana** é a conscin envelhecer em bom estado intraconsocial”. “A longevidade humana aumenta as **autorreflexões** da conscin”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do dinamismo equilibrado na quarta idade; o holopensene pessoal vigoroso; os ortopenses; a ortopensenedade; a sustentabilidade da linearidade pensênica; a constante atualização pensênica; a autopensenedade desassediante; a autopensenedade empática; a autopensenedade contributiva; a pensenedade em prol da autestima sadia; os harmonopenses; a harmonopensenedade; os reciclopenses; a reciclopensenedade; os lucidopenses; a lucidopensenedade; os maturopenses; a maturopensenedade; o holopensene da Autocuidadologia holossomática.

Fatologia: o vigor holossomático na quarta idade; o vigor integrado dos 4 veículos de manifestação do idoso; a lucidez ante a holossomaticidade no envelhecimento; os cuidados técnicos quanto ao holossoma do longevo; o envelhecimento ativo; a manutenção da vitalidade nos setores específicos da vida humana; o aprimoramento da seletividade inteligente no estabelecimento dos autodesafios; o cultivo intencional e a manifestação das características positivas do temperamento; o otimismo mantido com determinação frente às adversidades vivenciadas; o dinamismo profilático autoimposto na evitação da preguiça e da inatividade; a autoconstatação da interferência das escolhas lúcidas durante a juventude e maturidade para a condição da velhice sadia; a sabedoria para encarar com autobenignidade os desmandos vivenciados, ao longo dos anos, sem ruminções e remorsos; a inadmissão do sentimento de inutilidade ocasionador da perda de entusiasmo pela vida; a produtividade autoinduzida por todo o tempo de vida restante; a amabilidade e o vigor proporcionando integração social acolhedora; a manutenção da jovialidade mentalsomática sendo investimento compensatório da possível diminuição da potência física; a vaidade saldável e a higiene pessoal sustentando a autestima; a lucidez em não se satisfazer apenas relembrando as conquistas passadas; a autoinsersão em novas atividades abrindo possibilidades e alterando significados da vida na velhice; o autoposicionamento de fazer as coisas funcionarem; a proatividade contínua na realização dos planos e das metas proexológicas; a longevidade encarada como oportunidade de compléxis ou maximoréxis; o autodiscernimento em prol do equilíbrio holossomático; o vigor evolutivo consciencial associado à *inteligência evolutiva* (IE) na idade avançada.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o EV praticado ao longo dos anos tornando-se a segunda natureza da conscin longeva; o autajuste holossomático consoante as condições conscienciais; a intensificação das práticas energéticas na idade avançada visando a sustentabilidade holossomática; o banho energético revigorante; a referência energética de equilíbrio e harmonia vivenciada utilizada como parâmetro de bem-estar holossomático a ser mantido; a apatia extrafísica intencionalmente evitada; a melex prevenida; o autoparapsiquismo assistencial atuando no sistema curativo holossomático; a psicofera revigorante e pacificadora contribuindo assistencialmente com os pares e os ambientes; a parceria produtiva com a equipex; a sinalética energética e parapsíquica pessoal relacionada à equipex especialista em assistência às conscins longevas; a assistência extrafísica ao grupocarma familiar; a parapercepção dos bastidores extrafísicos no contexto das autorreciclagens na quarta idade.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo vigor holossomático–perspectiva de futuro promissor*; o *sinergismo holossoma saudável–empenho no compléxis*.

Principiologia: o *princípio do maior esforço* para a maximização do vigor holossomático; o *princípio do emprego evolutivo da autodisposição na longevidade*.

Codigologia: os *códigos da saúde holossomática*; o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) contendo cláusulas específicas quanto aos cuidados com o holossoma.

Teoriologia: a *teoria da longevidade saudável como decorrência das condições ambientais e comportamentos adequados*.

Tecnologia: as *técnicas para a autossustentabilidade na longevidade*; o emprego continuado das *técnicas de viver evolutivamente na quarta idade*; a *técnica de viver cosmoeticamente*; as *técnicas qualificadoras do autocuidado holossomático*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*.

Voluntariologia: o *voluntário longevo conscienciológico* contribuindo com a ortopense-nidade grupal; o *voluntário geronte* dando suporte às interações do grupo evolutivo; o vigor do *voluntário octagenário* mantendo contribuição efetiva nas tarefas desempenhadas nas *Instituições Conscienciocêntricas* (ICs).

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Grupocarmologia*; o *laboratório conscienciológico da diferenciação pensênica*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoetiologia*; o *laboratório conscienciológico da Conviviologia*; o *laboratório conscienciológico Se-*

renarium; o laboratório conscienciológico da Interassistenciologia; o laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Longevologia; o Colégio Invisível da Dessomatologia; o Colégio Invisível da Pararreurbanologia; o Colégio Invisível da Pensenologia; o Colégio Invisível da Despertologia; o Colégio Invisível da Tenepessologia.

Efeitologia: o efeito da homeostase holossomática na produtividade do geronte; o efeito positivo da autopacificação do geronte; o efeito exemplarista do longo vivo produtivo; o efeito revigorante da potencialização mentalsomática na quarta idade; o efeito positivo dos cuidados familiares aos octagenários, nonagenários e centenários do grupocarma.

Neossinapsologia: a necessidade de neossinapses para implantação de novos hábitos adequados aos autocuidados na longevidade; as neossinapses adquiridas na convivência com conscins de diferentes faixas etárias; as neossinapses oportunizadas pelo acompanhamento das mudanças mesológicas, comportamentais e tecnológicas.

Enumerologia: o vigor assistencial compreensivo; o vigor assistencial tranquilo; o vigor assistencial prudente; o vigor assistencial respeitoso; o vigor assistencial aglutinador; o vigor assistencial discernido; o vigor assistencial exemplarista.

Binomiologia: a binômio admiração-discordância; o binômio vigor-disposição; o binômio vontade-decisão; o binômio equilíbrio holossomático-qualidade de vida; o binômio atividade exemplarista-rastro evolutivo.

Interaciologia: a interação vontade-realização; a interação atitude vigorosa-ação produtiva; a interação conscin na quarta idade-família nuclear; a interação saúde emocional-saúde mental; a interação maturidade biológica-maturidade integral; a interação sabedoria-longevidade útil.

Crescendologia: o crescendo maturidade biológica-maturidade consciencial.

Trinomiologia: o trinômio leitura-reflexão-gescon; o trinômio patológico indolência-desídia-esgotamento; o trinômio autovitalidade-autovontade-autoprodutividade.

Polinomiologia: o polinômio holossomático soma-energossoma-psicossoma-mentalso-ma; o polinômio autopesquisa-autocognição-autassistência-interassistência; o polinômio etário criança-jovem-adulto-longo vivo; o polinômio desejo-escolha-persistência-gratidão; o polinômio vitalidade-reflexão-neofilia-verpons.

Antagonismologia: o antagonismo fôlego holossomático / exaustividade holossomática; o antagonismo vigor longo vivo maduro / vigor longo vivo imaturo; o antagonismo vida sedentária / vida ativa; o antagonismo vigor / agitação; o antagonismo vigor generoso / vigor prepotente.

Paradoxologia: o paradoxo de a conscin na quarta idade poder se sentir vigorosamente jovem; o paradoxo de a velhice poder ser desagradável e, ao mesmo tempo, poder ser feliz; o paradoxo de o longo vivo frágil tomar decisões corajosas e lúcidas; o paradoxo de as crenças sobre a velhice poderem estagnar a produtividade da conscin longeiva; o paradoxo de as limitações decorrentes da idade poderem trazer liberdade.

Politicologia: a gerontocracia; a meritocracia; a evolucionocracia; a descenciocracia.

Legislogia: a lei de causa e efeito; a Lei N. 10.741, de 1º de outubro de 2003 (*Estatuto do Idoso*).

Filiologia: a holossomatofilia; a autocogniciofilia; a autocurofilia; a recinofilia.

Fobiologia: o enfrentamento da gerontofobia; a superação do medo da rejeição; o superpajamento da tanatofobia; o questionamento crítico sobre as fobias sociais relacionadas à velhice.

Sindromologia: a evitação da síndrome do autodesperdício; a reciclagem da síndrome da autovitimização; a profilaxia da síndrome da dispersão consciencial; a superação da síndrome da fadiga crônica.

Maniologia: a superação da mania da indolência; a exclusão da mania de subestimar a vitalidade somática; a eliminação da mania do saudosismo; a erradicação da mania de dificultar a assistência.

Mitologia: o mito da impossibilidade de disposição holossomática na quarta idade; a eliminação do mito da imperiosidade de sofrimento na velhice; a erradicação do mito preconceituoso de a longevidade ser sinônimo de ruína cognitiva.

Holotecologia: a somatoteca; a biografoteca; a gerontoteca; a intelectoteca; a lucidoteca; a ressomatoteca; a evolucioteca; a recexoteca.

Interdisciplinologia: a Longevologia; a Exemplarismologia; a Vivenciologia; a Holosomatologia; a Mentalsomatologia; a Homeostaticologia; a Autopensenologia; a Autopriorologia; a Dessomatologia; a Autocogniciologia; a Autenfrentamentologia; a Autocosmoeticologia; a Interassistenciologia; a Mentalsomatologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin vigorosa; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o longo vivo; o geronte saudável; o idoso produtivo; o longo vivo; o autorrevitalizador; o autorresponsável; o autolíder; o verbacionista; o macrossômata; o compassageiro evolutivo; o veterano exemplarista.

Femininologia: a longo vivo; a geronte saudável; a idosa produtiva; a longa viva; a autorrevitalizadora; a autorresponsável; a autolíder; a verbacionista; a macrossômata; a compassageira evolutiva; a veterana exemplarista; a Serenona Manacá amparadora dos longevos.

Hominologia: o *Homo sapiens longevitalis*; o *Homo sapiens holossomaticus*; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens progressivus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens neopensenicus*; o *Homo sapiens libertus*; o *Homo sapiens dynamicus*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens vitalis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: vigor holossomático *desenvolvido* na quarta idade = o adquirido por meio da conscientização, em idade avançada, do valor da vida humana; o vigor holossomático *coletado* na quarta idade = o cultivado com base no valor inato da vida humana como oportunidade evolutiva, nas etapas da infância, juventude e adultidade.

Culturologia: a *cultura da saúde holossomática*; a desconstrução da *cultura da menos-valia do idoso*; a *cultura da empatia com a longevidade*; a *cultura da convivialidade sadia*; a *cultura do acolhimento ao idoso*; a *cultura do autoinvestimento na saúde*; a *cultura da quarta idade ativa*.

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 vigor holossomático na quarta idade, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ânimo extra:** Autorrecexologia; Homeostático.
02. **Antienvelhecimento cerebral:** Gerontocerebrologia; Homeostático.
03. **Conscin centenária:** Intrafisicologia; Neutro.
04. **Convívio interassistencial geronte-jovem:** Interassistenciologia; Homeostático.
05. **Desafio da longevidade ativa:** Intrafisicologia; Homeostático.
06. **Exuberância na terceira idade:** Temperamentologia; Neutro.
07. **Geronte evolutivo:** Gerontologia; Homeostático.
08. **Instrumento pró-saúde:** Somatologia; Homeostático.
09. **Inteligência longa:** Somatologia; Neutro.

10. **Longevidade desaproveitada:** Perdologia; Nosográfico.
11. **Longevidade produtiva:** Intrafisiologia; Homeostático.
12. **Maximoréxis:** Maximorexologia; Homeostático.
13. **Meta existencial final:** Proexologia; Homeostático.
14. **Propósito de vida do idoso:** Proexologia; Homeostático.
15. **Velhice assumida:** Autodiscernimentologia; Homeostático.

O VIGOR HOLOSSOMÁTICO NA QUARTA IDADE É SUSTENTADO PELO AVANÇO DA AUTOLUCIDEZ DECORRENTE DA MATURIDADE CONSCIENCIAL CONQUISTADA E DA AUTODETERMINAÇÃO VISANDO O COMPLÉXIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, investe ou investiu no cuidado com o holossoma, enquanto ferramenta evolutiva, de maneira responsável, visando alcançar o compléxis ou a maximoréxis na quarta idade? Promove ações pessoais para manter o vigor na velhice?

Bibliografia Específica:

1. **Cordioli, César; *Calepino Conscienciológico: Coletânea de Apontamentos Pró-Evolutivos***; Revisores: Equipe de revisores da Editares; 1.222 p.; 1 *E-mail*; 8 enus.; 1 foto; 1 minibiografia; 56 siglas; glos. 6.727 termos; 2.698 verbetes do autor; (2.026 registros de fontes escritas; 2003 registros de fontes orais); 345 refs.; 1.933 refs de cursos e eventos; 28,5 x 21 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; página 520.
2. **Machado, Cesar; *Proatividade Evolutiva: Sob a Ótica da Autoconsciencioterapia***; pref. Tony Muszkopf; revisores Equipe de Revisores da Editares; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 2 diagramas; 21 *E-mails*; 309 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 14 tabs.; 20 *websites*; glos. 196 termos; glos. 17 termos (neológico especializado); 6 infografias; 10 filmes; 406 refs.; alf.; geo.; 23 x 16 x 3 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 207 a 211.
3. **Vieira, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 885 a 887.
4. **Idem; *Homo sapiens pacificus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 402 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7,5 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 639 a 646.
5. **Idem; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 385 a 388.
6. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. II e 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; páginas 917 e 1.188.
7. **Idem; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares***; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 210 e 233.

I. I. M.