

## CONSCIN NONAGENÁRIA (INTRAFISICOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *conscin nonagenária* é a personalidade humana longeva, homem ou mulher, pertencente à quarta idade biológica, vivendo o período entre 90 e 99 anos de idade, na vida intrafísica.

**Tematologia.** Tema central neutro.

**Etimologia.** O vocábulo *consciência* deriva do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e este do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Surgiu no Século XIII. O prefixo *intra* procede também do idioma Latim, *intra*, “dentro de; no interior; no intervalo de; durante; no recinto de; próximo ao centro; interiormente”. O termo *físico* provém do mesmo idioma Latim, *physicus*, e este do idioma Grego, *physikós*, “relativo à Natureza ou ao estudo da mesma”. Apareceu igualmente no Século XIII. A palavra *nonagenário* vem igualmente do idioma Latim *nonagenarius*, “pessoa que atingiu 90 anos de idade”. Surgiu no Século XVII.

**Sinonimologia:** 1. Conscin noventona. 2. Conscin com 9 décadas de existência. 3. Geronte nonagenário. 4. Conscin pré-centenária.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *conscin nonagenária*, *conscin nonagenária senil* e *conscin nonagenária lúcida* são neologismos técnicos da Intrafisiologia.

**Antonimologia:** 1. Conscin neonata. 2. Conscin centenária. 3. Conscin de meia-idade. 4. Criança. 5. Conscin jovem.

**Estrangeirismologia:** o *checkup* periódico; os *seniores*; o aproveitamento do *lifetime* restante; o *upgrade* interconscional.

**Atributologia:** predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto à preservação do corpo físico.

**Coloquiologia:** o ato de chamar o idoso de *matusalém*.

**Citaciologia.** Eis duas citações pertinentes ao tema: – “Há diferentes tipos de velhice: ‘velhofobia’ é o pânico de envelhecer; ‘velhoeforia’ hoje faço coisas que não podia fazer no passado; e, ‘velhoalforria’ verdadeira libertação das prisões sociais e familiares” (Mirian Goldenberg, 1957–). “A velhice não está mais longa. A meia-idade é que pode ir até aos 80” (Camilla Cavendish, 1968–).

**Proverbologia.** Eis 2 provérbios populares: – “Envelhecer é inevitável, ficar velho é opcional”. “Quem quiser ser muito tempo velho, comece-o cedo”.

**Ortopensatologia.** Eis 5 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Algias.** O maior preço que se paga **pela quarta idade biológica** lúcida é o conjunto das algias ou as dores errantes do soma”.

2. “**Auteducação.** A **quarta idade biológica**, quando há lucidez, é o melhor período intrafísico para a auteducação evolutiva”.

3. “**Evoluciologia.** Se você chegou à quarta idade biológica e a sua vida foi muito boa, sem você adquirir nenhuma **cicatriz**, pode ser que a sua existência tenha sido inútil”.

4. “**Gerontologia.** A **quarta idade biológica** é o inverno existencial. Entretanto, há flores de inverno. A vozinha simpática pode roubar a cena quando aparece. Uma das minhas conhecidas é a Serenona, *Manacá*, uma flor de inverno formosíssima”.

5. “**Inteligência.** Quem chega à **quarta idade biológica** sem pensar na próxima vida não demonstra *Inteligência Evolutiva*”.

### II. Fatuística

**Pensologia:** o holopensene pessoal da longevidade; os somatopenses; a somatopen-senidade; os escleropenses; a escleropen-senidade; os mnemopenses; a mnemopen-senidade;

os conviviopenses; a conviviopensenidade; os inferopenses; a inferopensenidade; os babelpenses; a babelpensenidade; os tautopenses; a tautopensenidade; os maturopenses; a maturopensenidade; os gerontopenses; a gerontopensenidade; o holopense nonagenário; a retilinearidade pensênica na quarta idade.

**Fatologia:** o estilo de vida favorecedor da longevidade; o desafio em manter a mente e o corpo saudáveis durante o envelhecimento; a aceitação e superação das limitações físicas, psíquicas e emocionais; a lucidez do nonagenário intermissivista; a vivência proexológica na quarta idade; o propósito de vida integrando as dimensões do bem-estar psicológico; a velhice encarada como oportunidade de complêxis; o esquecimento seletivo das informações irrelevantes; o possível descompasso entre a agudez mental do longo lúcido com a senescência do corpo físico; a alta incidência de demência e depressão na pessoa idosa; o mal de *Alzheimer*; o cansaço e / ou desconforto pré-dessomáticos; os preconceitos com idosos; o etarismo; a aproximação familiar em torno do longo pré-dessomático; a convivência fraterna de familiares com o nonagenário; a necessidade de revezamento dos cuidadores para o equilíbrio da saúde somática; o cuidador sendo peça-chave para o equilíbrio emocional do idoso e familiares; a importância de os idosos do grupocarma cuidarem dos mais *idosos*; o aprendizado com a presença do idoso no convívio diuturno do grupocarma; a possibilidade de reencontros com integrantes do grupocarma ressomados na mesma existência; a possível longevidade produtiva; o envelhecimento ativo; a cidade de Vilcabamba no Equador; a cidade de Veranópolis no Rio Grande do Sul, considerada capital brasileira da longevidade; a *Década do Envelhecimento Saudável nas Américas de 2021 a 2030*, declarada pela *Assembleia Geral das Nações Unidas* (ONU) em dezembro de 2020; a oportunidade de exemplarismo duradouro para os compassageiros evolutivos; o abertismo consciencial do longo na condição de minipeça lúcida do *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o paracontato com familiares dessomados; o alheamento da pararealidade; os parafenômenos na idade avançada; a preparação para a dessoma próxima por parte dos amparadores extrafísicos; os paracontatos com consciexes podendo gerar medo; a frequência projetiva possivelmente ampliada pela sonolência diuturna; a exteriorização de energias facilitada pelo aquietamento físico.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo memória-lucidez*; o *sinergismo conscin cuidadora–conscin cuidada*; o completismo existencial favorecido pelo *sinergismo envelhecimento somático–amadurecimento consciencial*.

**Principiologia:** o *princípio da longevidade humana*; o *princípio dos cuidados com a saúde no envelhecimento*; o *princípio de movimentar-se diariamente para manter o soma flexível*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) do cuidador.

**Teoriologia:** a *teoria do desgaste somático*; a *teoria do geronte lúcido*; a *teática da longevidade lúcida* exemplificada pelas conscins com mais de 9 décadas.

**Tecnologia:** a prática diária da *técnica do estado vibracional*; a *técnica de viver cosmoeticamente*; a *técnica do arco voltaico craniochacral* proporcionando o desbloqueio encefálico e atuando na prevenção das doenças demenciais.

**Voluntariologia:** a autodisponibilidade da conscin longa lúcida para o *voluntariado conscienciológico*; os *voluntários cuidadores de idosos*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autoparageneticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Grupocarmologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Longevologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*.

**Efeitologia:** o efeito da experiência na longevidade; o efeito da manutenção da qualidade saudável de vida sobre a longevidade; o efeito do convívio entre terceira e quarta idades; o efeito do envelhecimento bem sucedido; o efeito da autoconscientização do envelhecimento; o efeito da vida social participativa sobre a longevidade; os efeitos da idade avançada sobre a projetabilidade lúcida.

**Neossinapsologia:** as neossinapses advindas da percepção e adaptação às mudanças mesológicas conquistadas pelas conscins nonagenárias; as neossinapses decorrentes da convivência com conscins de diferentes faixas etárias; o desperdício de oportunidades para aquisição de neossinapses pelo apego e conservantismo de hábitos e ideias; a continuidade do desenvolvimento de neossinapses pela conscin longeva lúcida.

**Ciclogia:** o ciclo vital da experiência humana; o ciclo das reciclagens; o ciclo das perdas.

**Enumerologia:** a oportunidade de reconciliações; a oportunidade de reduzir as manifestações egoicas; a oportunidade de abrir mão do controle; a oportunidade de ser cuidada; a oportunidade de conglomerar familiares; a oportunidade de compartilhar as autovivências; a oportunidade de ser espontânea.

**Binomiologia:** o binômio qualidade de vida–quantidade de vida; o binômio bom humor–alegria de viver; o binômio idade avançada–descarte do soma.

**Interaciologia:** a interação infante-idoso; a interação intergeracional; a interação maturidade biológica–lucidez consciencial; a interação idade cronológica–idade psicológica.

**Crescendologia:** o crescendo minilucidez–maxilucidez.

**Trinomiologia:** o trinômio positividade–felicidade–longevidade; o trinômio profilaxia–preservação–longevidade.

**Polinomiologia:** o polinômio etário criança–jovem–adulto–longevo; o polinômio dedicação–paciência–afeto–perdão.

**Antagonismologia:** o antagonismo esquecimento senescente benigno / demência; o antagonismo apego à vida / contribuição com a vida; o antagonismo inconformismo com as limitações / disponibilidade para neoaprendizados; o antagonismo expectativa fiscalista da dessora / expectativa conscienciológica da dessora; o antagonismo conceito de produtividade eletrônica / conceito de produtividade consciencial.

**Paradoxologia:** o paradoxo de a infantilidade poder persistir na idade madura; o paradoxo de a conscin outrora impecável poder se apresentar de maneira negligente; o paradoxo de a conscin ter paraprocedência homeostática e poder não admitir a vida após a morte.

**Politicologia:** a gerontocracia; a meritocracia; a proexocracia; as políticas públicas de atendimento ao idoso; a política das cidades e comunidades amigas das pessoas idosas, da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS).

**Legislogia:** o Estatuto do Idoso (Lei N. 10.741/2003) garantindo direitos à pessoa idosa; a lei do maior esforço na velhice; a Lei N 10.098, de 19 de dezembro de 2000, facilitando a acessibilidade das pessoas com mobilidade reduzida.

**Filiologia:** a compreensiofilia; a pacienciofilia; a adaptaciofilia; a convíviofilia; a pacificofilia; a somatofilia; a evoluciofilia.

**Fobiologia:** a gerontofobia; o enfrentamento da tanatofobia; a evitação da monofobia.

**Sindromologia:** a remissão da síndrome da solidão; as síndromes relacionadas à incapacitação cognitiva progressiva.

**Maniologia:** a eliminação da riscomania; a mania de reclamar; a mania da autolimitação além do necessário; a mania de queixar-se; a mania de autoculpa.

**Mitologia:** o mito do elixir da juventude; o mito do antienvelhecimento; o mito da inutilidade do idoso; o mito de envelhecer significar vida limitada e pouco plena; o mito da finitude da consciência após a dessora.

**Holotecologia:** a gerontoteca; a evolucioteca; a androteca; a ginoteca; a somatoteca.

**Interdisciplinologia:** a Intrafisiologia; a Somatologia; a Gerontologia; a Geneticologia; a Cuidadologia; a Grupocarmologia; a Perdologia; a Convíviofilia; a Rotinologia; a Cronologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin nonagenária; a conscin cuidadora; a conscin médica; a conscin fisioterapeuta; a conscin enfermeira; a parentela; o grupo familiar de apoio; a consciex Manacá amparadora de longevos.

**Masculinologia:** o macróbio; o geronte; o bisavô; o demente senil; a ranheta; o rabugento; o acasmurrado; o prepotente; o acamado; o gagá; o dependente; o lúcido; o autônomo; o blogueiro; o exemplarista; o completista; o médico; o especialista geriatra; o enfermeiro; o fisioterapeuta; o cuidador; o amigo; o ator brasileiro Lima Duarte (1930–); o médico cirurgião brasileiro Nobolo Mori (1925–).

**Femininologia:** a macróbia; a geronte; a bisavó; a demente senil; a ranheta; a rabugenta; a acasmurrada; a prepotente; a acamada; a gagá; a dependente; a lúcida; a autônoma; a blogueira; a exemplarista; a completista; a médica; a especialista geriatra; a enfermeira; a fisioterapeuta; a cuidadora; a amiga; a atriz brasileira Fernanda Montenegro (1929–); a rainha inglesa Elizabeth II (1926–2022).

**Hominologia:** o *Homo sapiens longevalis*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens senescens*; o *Homo sapiens experiens*; o *Homo sapiens adaptabilis*; o *Homo sapiens lucidus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens completista*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** conscin nonagenária *senil* = a geronte vítima da demência apresentando comportamento desconexo; conscin nonagenária *lúcida* = a geronte capaz de perceber com auto-discernimento a realidade do momento.

**Culturologia:** a *cultura da longevidade produtiva*; a *cultura da velhice digna*; a *cultura do envelhecimento ativo* enquanto direito individual; a *cultura japonesa da velhice* enquanto sabedoria e respeito.

**Longevidade.** As zonas azuis (*blue zones*) são locais onde as pessoas ultrapassam 100 anos de idade, identificados por cientistas e demógrafos, pelas características e práticas específicas promotoras de casos com alta incidência de longevidade.

**Locais.** Eis 5 zonas azuis (Ano-base: 2022), em diferentes partes do Planeta, onde a população local tem maior longevidade, menor taxa de doenças e maior qualidade de vida, listadas em ordem alfabética:

1. **Cidade de Loma Linda** (EUA).
2. **Ilha de Icária** (Grécia).
3. **Ilha de Okinawa** (Japão).
4. **Ilha de Sardenha** (Itália).
5. **Península de Nicoya** (Costa Rica).

#### VI. Acabativa

**Remissiolgia.** 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 a conscin nonagenária, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antienvelhecimento cerebral:** Gerontocerebrologia; Homeostático.
02. **Conscin centenária:** Intrafisicologia; Neutro.
03. **Desafio da longevidade ativa:** Intrafisicologia; Homeostático.

04. **Envelhecimento:** Somatologia; Neutro.
05. **Geronte evolutivo:** Gerontologia; Homeostático.
06. **Geronte-infante:** Gerontologia; Nosográfico.
07. **Geronte proexista:** Proexologia; Homeostático.
08. **Idoso pré-dessomático:** Dessomatologia; Neutro.
09. **Inteligência longa:** Somatologia; Neutro.
10. **Longevidade desaproveitada:** Perdologia; Nosográfico.
11. **Longevidade produtiva:** Intrafisiologia; Homeostático.
12. **Lucidez na maturidade:** Holomaturologia; Homeostático.
13. **Meta existencial final:** Proexologia; Homeostático.
14. **Propósito de vida do idoso:** Proexologia; Homeostático.
15. **Velhice assumida:** Autodiscernimentologia; Homeostático.

## **A CONDIÇÃO DE CONSCIN NONAGENÁRIA PRODUTIVA, NO AUGE DA EXISTÊNCIA, É DECORRÊNCIA DE AUTO- CUIDADOS HOLOSSOMÁTICOS DESDE A JUVENTUDE, RESULTANDO EM MELHOR RENTABILIDADE EVOLUTIVA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, está se preparando para vivenciar a nona década intrafísica? Em caso afirmativo, qual a meta existencial final?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Goldenberg, Mirian;** *A Invenção de uma Bela Velhice: Projeto de Vida e a Busca da Felicidade*; revisora Leandra Felix da Cruz; 160 p.; 15 caps.; 16 x 12cm; br.; 2ª Ed. rev. e aum.; 1ª reimp.; Editora Record Ltda.; Rio de Janeiro, RJ; 2021; páginas 15 e 16.
2. **Vieira, Waldo;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vol. I; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema de evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 68, 153, 658, 754 e 882.

### **Webgrafia Específica:**

1. **Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS);** *Cidades e Comunidades Amigas das Pessoas Idosas*; Artigo; 1 foto; disponível em <<https://www.paho.org/pt/topicos/cidades-e-comunidades-amigas-das- pessoas-idosas>>; acesso em: 29.08.2022; 19h46.
2. **Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS);** *Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021–2030)*; Artigo; 2 fotos; disponível em <<https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas- americas-2021-2030>>; acesso em: 29.08.2022; 19h50.
3. **Pires, Catarina;** *Não é a Velhice que está a Ficar Mais Longa, é a Meia-Idade. E pode Ir até aos 80 anos*; Entrevista; *Diário de Notícias*; 3 fotos; 5 citações; 09.10.2020; disponível em <<https://www.dn.pt/vida-e-futuro/nao-e-a-velhice-que-esta-a- ficar-mais-longa-e-a-meia-idade-e-pode-ir-ate-aos-80-anos-12898270.html>>; acesso em: 18.08.2022; 21h22.
4. **Plenae;** *Blue Zones: Segredos de uma Vida Longa*; Reportagem; 1 foto; 1 vídeo; 24.10.2018; disponível em: <<https://plenae.com/artigos/blue-zones-segredos-de-uma-vida-longa/>>; acesso em: 09.09.22; 18h25.
5. **Tozzatti, Jo;** *Vilcabamba pode Ter o Segredo da Longevidade*; *Portal da Terceira Idade*; Artigo; disponível em: <[https://www.portalterceiraidade.org.br/horizontais/noticias\\_cidadao/20190317\\_vilcabamba\\_longevidade.htm](https://www.portalterceiraidade.org.br/horizontais/noticias_cidadao/20190317_vilcabamba_longevidade.htm)>; acesso em: 29.08.2022; 20h01.

M. P. M.