

BOM HUMOR NA QUARTA IDADE (LONGEVOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *bom humor na quarta idade* é a condição da consciência, homem ou mulher, longeva, decorrente do cultivo da expansão da alegria e do vigor holossomático, favorecedores das interrelações saudáveis, a fim de aproveitar ininterruptamente a vida intrafísica em prol do completismo existencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *bom* vem do idioma Latim, *bonus*, “bom; com as necessárias qualidades; conveniente; apto; útil; rico; opulento; excelente; delicado; hábil; virtuoso; corajoso; valoroso; denodado; formoso”. Surgiu no Século XIII. O termo *humor* deriva igualmente do idioma Latim, *humor*, “líquido; fluido; serosidade do corpo; linfa”. Apareceu no Século XIII. A palavra *quarto* procede do mesmo Idioma Latim, *quartus*, “quarto; quarta parte”. Surgiu no Século XII. O vocábulo *idade* tem origem controversa.

Sinonimologia: 1. Bom humor na velhice. 2. Humor benfazejo na longevidade. 3. Bom humor maduro na longevidade. 4. Equilíbrio de humor na quarta idade. 5. Humor homeostático na quarta idade.

Antonimologia: 1. Mau humor na longevidade. 2. Rabugice; birra na quarta idade. 3. Tristeza na quarta idade. 4. Apatia na velhice. 5. Depressão na longevidade.

Estrangeirismologia: o fato de sem bom humor *la vecchiaia è brutta*; o emprego do bom humor no *timing* interassistencial; o *modus operandi* pessoal; o *checklist* diário promovendo acabativas.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, especificamente do autodiscernimento quanto à resiliência frente às condições próprias da idade.

Megapensologia. Eis 4 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Bom humor cura. Bom humor: riqueza. Mantenhamos bom humor. Longevidade: trabalho, descanso.*

Coloquiologia: o ato de *fazer do limão a limonada*.

Citaciologia. Eis 6 citações relativas ao tema: – *A cultura é o melhor conforto para a velhice* (Aristóteles, 384–322 a.e.c.). *É preciso muito tempo para se tornar jovem* (Pablo Picasso, 1881–1973). *Bom humor, ginástica da inteligência* (Victor Mirshawka, 1941–). *O bom humor tem algo de generoso, dá mais que recebe* (Émilie Auguste Chartier, 1868–1951). *O mau humor é uma fuga da realidade, o bom humor é uma aceitação da mesma* (Malcolm Muggeridge, 1903–1990). *O cômico é riso; o humor, sorriso* (Carlo Dossi, 1849–1910).

Proverbiologia. Eis provérbio relativo ao tema: – *O segredo da longevidade é: comer a metade, andar o dobro e rir o triplo* (provérbio chinês).

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética e classificadas em 2 subtítulos:

1. **“Longevidade.** A **longevidade humana** é o ato de saber enraizar-se inteligentemente nesta dimensão. *A árvore, quanto mais milenar, mais resiste às tempestades*”. “Junto à Somatologia e à Geneticologia, a **longevidade humana** exige específica inteligência pessoal quanto ao tempo”.

2. **“Sobriedade.** A sobriedade das **reações** é a garantia da longevidade da vida pessoal”.

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal da alegria de viver; o bom humor ortopenseno; o holopensene pessoal da autestima sadia; o holopensene da reflexão; o holopensene do continuísmo existencial; o holopensene pessoal otimista; o holopensene pessoal agregador; o holopensene pessoal acolhedor; os pensenes altruístas; a pensenidade pessoal empática; os conviviopensenes; a conviviopensenidade; os fraternopensenes; a fraternopensenidade; os pensenes neofi-

licos; a pensenidade neofílica; a pensenidade valorativa das autoconquistas; a autopreparação pensênica para a dessoria tranquila, pacífica; o holopensene do autorrevezamento.

Fatologia: o bom humor na quarta idade; o humor homeostático exemplarista; o *bom humor* expansivo promotor de reconciliações grupocármicas; o *bom humor* terapêutico; o *bom humor* receptivo; o *bom humor* profilático na evitação da preguiça e na supressão da inatividade; o *bom humor* na realização do trabalho construtivo da paciência; o *bom humor* constante na abnegação silenciosa; o *bom humor* assistencial no apoio às amizades evolutivas em momentos críticos; o momento oportuno e a dosagem certa na utilização do *bom humor* social; o ato de aceitar com *bom humor* as dificuldades físicas na longevidade; o prazer da autossuperação alavancando novas recins na quarta idade; o abertismo consciencial na longevidade; a manutenção preventiva do holossoma; a superação das adversidades vivenciadas na quarta idade; a têmpera equilibrada colaborando com as reciclagens do grupocarma; o autempoderamento cosmoético; as autossuperações encaradas com desassombro; a intencionalidade sadia assistencial; o autajuste do “relógio” do bom humor diário; os ganchos didáticos descontraídos; a hipótese de a pessoa bem humorada fazer mais conexões cerebrais; o bom humor em setores específicos na vida humana; o cultivo e a manifestação do temperamento entusiasta; a habilidade em desenvolver emoções positivas; a elaboração do bom humor inteligente; o bom humor como investimento compensatório na manutenção do mentalsoma; o bom humor sadio e cosmoético favorecendo o completismo existencial; a *inteligência evolutiva* (IE) na idade avançada.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a parceria com a equipex; a megaeuforização; o aumento da sensibilidade quanto à sinalética energética e parapsíquica assistencial; a serenidade nos processos de assim e desassim; a parapsicosfera pacificadora e alegre; as parapercepções bem humoradas úteis na identificação assistencial; as consciências extrafísicas atraídas pelo temperamento descontraído do mesmo padrão; a força presencial reconciliadora da conscin bem-humorada na quarta idade; a blindagem natural às intrusões extrafísicas negativas promovidas pelo bom humor; a conexão com o amparo extrafísico de função facilitada pela leveza energética.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autodesassédio-heterodesassédio*; o *sinergismo bom humor-perseverança*; o *sinergismo extroversão fraterna-alavancagem evolutiva*; o *sinergismo aut-evolução-responsabilidade consciencial*.

Principiologia: o *princípio da quarta idade sadia* enquanto meta pessoal; o *princípio do melhor para todos* aplicado independentemente da idade física; o *princípio da resolutividade cosmoética* mantido na longevidade; o *princípio autorreflexivo de a vida não se resumir a única pessoa*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC), contendo as cláusulas para a conquista do autequilíbrio, o esforço para as práticas exemplaristas, a autorganização para a preservação do bem estar e a manutenção das energias agregadoras de consciências.

Teoriologia: a *teática do bem pensar*; a *teoria da tares exemplarista*; a *teática da automotivação*.

Tecnologia: a *técnica do binômio admiração-discordância*; a *técnica da diferenciação pensênica*; a *técnica de vivenciar a heterodessoma com tranquilidade*; a *técnica do sorriso desassediador*; as *técnicas profiláticas e terapêuticas pró-longevidade produtiva*; a *técnica do heterotrafismo*; a *técnica de extrair o aprendizado perante as dificuldades*.

Voluntariologia: o *voluntário conscienciológico bem humorado*; o *voluntariado traforista*; o olhar acolhedor no voluntariado; o voluntário disponível para a tarefa do momento; o bom humor enquanto conduta desassediadora no *voluntariado conscienciológico*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Conviviologia*; o *laboratório conscienciológico da diferenciação pensênica*; o *laboratório conscienciológico da grupalidade*;

o laboratório conscienciológico da Grafopensenologia; o laboratório conscienciológico do Curso Intermissivo (CI); o laboratório conscienciológico da Autevoluciologia; o laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia; o laboratório conscienciológico Serenarium.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Longevologia; o Colégio Invisível da Desperticidade; o Colégio Invisível da Dessomatologia; o Colégio Invisível da Pensenologia; o Colégio Invisível da Tenepessologia; o Colégio Invisível da Autopesquisologia; o Colégio Invisível da Grupocarmologia; o Colégio Invisível da Voluntariologia.

Efeitologia: o efeito do autodesassédio potencializando a interassistência na quarta idade; o efeito do bom humor na recuperação de cons magnos; o efeito do bom humor nos cuidados indispensáveis à manutenção do soma; o efeito saudável do otimismo longo; o efeito das escolhas e decisões tomadas ao longo da vida sobre a saúde holossomática, a longevidade e o envelhecimento.

Neossinapsologia: as neossinapses adquiridas na vivência longa; as neossinapses recicladoras hauridas na construção de neideias na quarta idade; as neossinapses por meio da produtividade ininterrupta.

Ciclogia: o ciclo maior compreensão–maior retribuição; o ciclo aceitação das injunções intrafísicas–autopacificação íntima; o ciclo expansão do bom humor–aproximação sadia no grupocarma.

Enumerologia: a acessibilidade emotiva bem-humorada; a disposição somática bem-humorada; a argumentação autorreeducativa bem humorada; a acalmia íntima bem humorada; a motivação autassistencial bem humorada; a semperaprendência bem-humorada; a autocrítica bem humorada.

Interaciologia: a interação conscin na quarta idade–família nuclear; a interação autolucidez–bom humor.

Crescendologia: o crescendo autodesconforto–estudo–autopesquisa–superação mental na quarta idade.

Trinomiologia: o trinômio quarta idade–experiência–exemplarismo; o trinômio renovação–produtividade–convivência sadia.

Polinomiologia: a condição longa desejável no polinômio alegria–acolhimento–entusiasmo–dinamismo; o polinômio bom humor–equilíbrio–bem-estar–euforin; o polinômio bom humor–bom ânimo–bom tom–juízo cosmoético.

Antagonismologia: o antagonismo enfadonho / aprazível; o antagonismo triste / bem-humorado; o antagonismo consciência imatura / consciência madura na quarta idade; o antagonismo bom humor saudável / humorismo ácido; o antagonismo indisposição constante / indisposição passageira; o antagonismo alegria ativa / passividade “morna”; o antagonismo alegria infantilizada / bom humor maduro.

Paradoxologia: o paradoxo de a chegada à quarta idade poder suprimir a alegria de viver; o paradoxo de o bem-humorado poder ser pessimista; o paradoxo de o mal-humorado poder ser otimista.

Legislogia: a Lei Federal N. 10.741, de 1 de outubro de 2003; a Lei N. 10.048/00, de 02.01.2020 mudando a condição de idoso de 60 para 65 anos; a Lei dos Direitos Humanos das Pessoas Idosas; a lei de causa e efeito; a lei da autossustentabilidade evolutiva.

Filiologia: a conviviofilia; a autocogniciofilia; a autorreciclofilia; a grupocarmofilia.

Fobiologia: a ausência da gerascofobia; a eliminação da isolofobia; o descarte da nosofobia; a superação da amnesiofobia.

Sindromologia: a síndrome de Gabriela proporcionando a ausência de reciclagens; a síndrome de Poliana na visão edulcorada da vida; a síndrome de burnout.

Maniologia: a evitação da mania de reclamar; a superação da mania da vitimização; a supressão da mania de doença.

Mitologia: o mito da juventude eterna; o mito do Peter Pan.

Holotecologia: a convivoteca; a recexoteca; a cognoteca; a reurbanoteca; a somatoteca; a parapsicoteca; a psicoteca; a energoteca; a mentalsomatoteca.

Interdisciplinologia: a Longevologia; a Gerontologia; a Conviviologia; a Grupocarmologia; a Assistenciologia; a Interassistenciologia; a Terapeuticologia; a Gesconologia; a Autorganizaciologia; a Disciplinologia; a Verbetografologia; a Exaustivologia; a Analiticologia; a Serenologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a conscin geronte; a conscin pré-intermissivista.

Masculinologia: o geronte bem-humorado; o pré-serenão vulgar; o ranzinza; o emburrado; o mal-humorado; o rabugento; o fechado; o pessimista; o inseguro; o otimista; o exemplarista; o autodidata; o cuidador; o proexista; o experiente; o autoconfiante; o participativo; o agente retrocognitor; o longo; o autempoderado; o resiliente; o acolhedor; o pacificador; o compreensivo; o agregador; o observador; o organizado; o inovador; o responsável; o comprometido; o positivo; o destemido; o realizador; o proativo; o indulgente; o conciliador; o automotivado; o neofílico; o alegre; o semperaprendente.

Femininologia: a geronte bem-humorada; a pré-serenona vulgar; a ranzinza; a emburrada; a mal-humorada; a rabugenta; a fechada; a pessimista; a insegura; a otimista; a exemplarista; a autodidata; a cuidadora; a proexista; a experiente; a autoconfiante; a participativa; a agente retrocognitora; a longa; a autempoderada; a resiliente; a acolhedora; a pacificadora; a compreensiva; a agregadora; a observadora; a organizada; a inovadora; a responsável; a comprometida; a positiva; a destemida; a realizadora; a proativa; a indulgente; a conciliadora; a automotivada; a neofílica; a alegre; a semperaprendente.

Hominologia: o *Homo sapiens longevitalis*; o *Homo sapiens semperaprendens*; o *Homo sapiens madurus*; o *Homo sapiens jovialis*; o *Homo sapiens intermissivus*; o *Homo sapiens sensatus*; o *Homo sapiens felicitator*; o *Homo sapiens fraternalis*; o *Homo sapiens convictus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens intermediator*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens attractor*.

V. Argumentologia

Exemplologia: bom humor *incipiente* na quarta idade = a escolha de viver com leveza, com foco no bem-estar intrafísico; bom humor *amadurecido* na quarta idade = a escolha de viver assistencialmente, com foco otimista multidimensional.

Culturologia: a cultura do bom humor sadio; a cultura do otimismo lúcido; a cultura da felicidade diária; a cultura do convívio grupocármico com leveza; a cultura do bom humor no equilíbrio da vida.

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

01. **Afetividade na terceira idade:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Ânimo extra:** Autorrecoxologia; Homeostático.
03. **Antienvelhecimento cerebral:** Gerontocerebrologia; Homeostático.
04. **Aprendizado dessomatológico:** Dessomatologia; Homeostático.
05. **Bom humor interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.

06. **Conscin benévola:** Conscienciometrologia; Homeostático.
07. **Convívio interassistencial geronte-jovem:** Interassistenciologia; Homeostático.
08. **Exuberância na terceira idade:** Temperamentologia; Neutro.
09. **Geronte pré-intermissivista:** Recexologia; Homeostático.
10. **Geronte proexista:** Proexologia; Homeostático.
11. **Idoso pré-dessomático:** Dessomatologia; Neutro.
12. **Jovialidade sem idade:** Temperamentologia; Homeostático.
13. **Técnica do sorriso desassediador:** Desassediologia; Homeostático.
14. **Vitalidade somática:** Homeostaticologia; Homeostático.
15. **Vontade de acertar:** Voliciologia; Homeostático.

A PRÁTICA INTENCIONAL DO BOM HUMOR PELA CONSCIN LÚCIDA NA QUARTA IDADE, ALIADA À CONDIÇÃO DA MATURIDADE, POTENCIALIZA A INTERASSISTÊNCIA, OPORTUNIZANDO O COMPLETISMO EXISTENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já pratica o bom humor sadio enquanto ferramenta evolutiva visando conquistar de maneira prazerosa o compléxis na quarta idade? Qual o nível de investimento pessoal para a manutenção da homeostase na velhice?

Bibliografia Específica:

1. **Bonassi, Luiz; *Paradoxos: Você tem Certeza sobre Tudo o que pensa?***; pref. de Márcio Alves; revisores: Erotides Araújo; *et al.*; 74 colaboradores; 648 p.; 5 partes; 156 caps.; 81 enus.; 1.000 refs.; 1.000 exemplos de paradoxos; 150 megaparadoxos; 150 conclusões; 23 x 16 x 5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 102, 150 e 160.
2. **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; (2026 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; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 244, 245, 520 e 521.
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*; 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; 2014; páginas 885 a 887 e 1.363 a 1.366.
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***; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 102 filmes; 40 ilus.; 5 índices; 3 infografias; 24 seções; 102 sinopses; 25 tabs.; glos. 241 termos; 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; página 382.
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 1.188 e 1.847.
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.