

## 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*, particípio 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 Autopensenologia* 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 ressoa-dessoma-intermissão*.

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

**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 incomplicis.

**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 conscienciologus*; 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 *trafaís*.

2. **Balanço:** 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

**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 o propósito de vida do idoso, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antienvhecimento 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 Sistemática 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.