

## EQUILÍBRIO GINOSSOMÁTICO NA TERCEIRA IDADE (INTRAFISICOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *equilíbrio ginossomático na terceira idade* é o estado de harmonia ativa resultante da disposição, atitudes ou escolhas da conscin longeva feminina, a partir da priorização da saúde holossomática, livre das inculcações e estigmas sociais, na atual existência crítica, usufruindo as oportunidades evolutivas decorrentes do envelhecimento, visando o completismo existencial e a dessoria feliz.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O vocábulo *equilíbrio* vem do idioma Francês, *équilibre*, derivado do idioma Latim, *aequilibrium*, “equilíbrio; nível igual das balanças”. Surgiu no Século XVII. O elemento de composição *gin(o)* deriva do idioma Grego, *gyné*, “mulher; fêmea”. O termo *somático* procede do idioma Francês, *somatique*, e este do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Apareceu no Século XIX. A palavra *terceiro* provém do idioma Latim, *tertiarius*, “que contém um terço; terceiro”. O vocábulo *idade* é de origem controversa. Surgiu no Século XIII.

**Sinonimologia:** 1. Equilíbrio da mulher idosa. 2. Harmonização feminina na velhice. 3. Adaptabilidade senescente ginossomática.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *equilíbrio ginossomático na terceira idade*, *equilíbrio ginossomático primário na terceira idade* e *equilíbrio ginossomático superior na terceira idade* são neologismos técnicos da Intrafisicologia.

**Antonimologia:** 1. Desequilíbrio da mulher idosa. 2. Desarmonização feminina na velhice. 3. Desadaptabilidade senescente ginossomática.

**Estrangeirismologia:** o *checkup* clínico periódico; o *lifetime*; o *right timing* evolutivo; a *open mind*; o *upgrade* intelectual.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao envelhecimento saudável.

**Megapensologia.** Eis megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Tenhamos ginossomas cosmoéticos*.

**Citaciologia.** Eis duas citações pertinentes ao tema: – *O envelhecimento não é “juventude perdida”, mas uma nova etapa de oportunidade e força* (Betty Friedan, 1921–2006). *Se não foste feliz quando jovem, certamente que tens agora tempo para o ser* (Simone de Beauvoir, 1908–1986).

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

**Ortopensologia.** Eis duas ortopensatas, citadas em ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Equilíbrio.** Quanto maior o *equilíbrio somático*, mais a conscin predis põe o **equilíbrio mentalsomático**”.

2. “**Mulheres.** As **mulheres** lembradas e homenageadas pelas esculturas dos seus bustos, no *Caminho da Lógica*, no *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC), são, a rigor, personalidades mais vitoriosas do que os homens porque superaram, em suas existências, mais os hormônios e os instintos procriadores dos ginossomas, bem mais difíceis de conviver do que os dos androssomas”.

### II. Fatuística

**Pensologia:** o holopensene pessoal do equilíbrio ginossomático; a autopenzenização linear; os benignopenses; a benignopensidade; os evolucionopenses; a evolucionpensidade; os harmonopenses; a harmonopensidade; os reciclopenses; a reciclopensidade; os libero-

pensenes; a liberopensenidade; os maturopensenes; a maturopensenidade; o holopensene do equilíbrio proeminente das mulheres na terceira idade cronológica, equilibradas e lúcidas.

**Fatologia:** o equilíbrio ginossomático na terceira idade; a desdramatização do envelhecimento ginossomático; o autodomínio diante das perdas e aquisições no envelhecimento; o processo inevitável do envelhecimento iniciado no momento do nascimento; a moderação das possíveis crises da velhice; os estados intranconscienciais de equilíbrio, estabilidade e pacificação intranconscional; a feminização do envelhecimento; o preconceito da Sociedade quanto ao envelhecimento; a supervalorização do corpo vigoroso, ágil e sexualizado pela Socin; o tema da velhice relegado a plano secundário pela Antropologia, valorizando infância e juventude; a velhice vista como período derradeiro; o ageísmo criando estereótipos ou discriminando pessoas pela idade; o crescimento do apetite sexual durante o período da menopausa; a crise da velhice podendo levar a busca antievolutiva da religião; o prolongamento das dificuldades da menopausa até a dessora, na mulher quando se recusa a envelhecer; a transformação gradual do rosto e do corpo ao envelhecer; o sentimento de inutilidade na mulher idosa, quando perde o entusiasmo pela vida; as inovações científicas e tecnológicas contribuindo para o prolongamento da vida; o olhar realista sobre os aspectos positivos ou negativos do envelhecimento facilitando na construção da velhice bem-sucedida; a renovação das ideias antigas pela recin; a estabilidade emocional dos processos somáticos vitais; o direito de envelhecer com dignidade, liberdade e felicidade; a descoberta da sexualidade e capacidade de experimentar prazer sexual enquanto atributos duradouros para toda a vida intrafísica; o projeto de vida criando novas possibilidades e significados na velhice; a liberdade de escolher e priorizar a vida pessoal sem imposições sociais; o desbloqueio mentalsomático na terceira idade, tornando a fase da vida mais benéfica; o equilíbrio consciencial integral, considerando o soma, energossoma, psicossoma e o mentalsoma; a mudança da atitude mental melhorando a saúde física; a condição de pré-consciex levando à autenticidade interconsciencial; a autoindução usada de maneira produtiva por todo tempo de vida restante, não focando nas enfermidades; a hidratação adequada na terceira idade; o equilíbrio nos exercícios físicos adequados à terceira idade; a prática da musculação promovendo capacidade funcional da idosa; os benefícios dos exercícios aeróbicos reduzindo o declínio cognitivo e favorecendo o desenvolvimento do parapsiquismo; a libertação feminina na velhice revelando novas descobertas; a extroversão e amabilidade enquanto traços de personalidade proporcionando vida longa; a assistência tarística aos compassageiros evolutivos na manutenção do equilíbrio ginossomático na idade madura; a lucidez quanto aos projetos de vida; o projeto *Vida Saudável, Dessora Feliz do Colégio Invisível da Dessomatologia*.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático na vivência do equilíbrio ginossomático na terceira idade; a saúde consciencial da mulher madura favorecendo a prática da tenepes; as múltiplas cicatrizes psicossomáticas; a autorganização multidimensional para a dessora feliz; o autorrevezamento multiexistencial evolutivo; a condição da conscin recém-dessorada ao alcançar a lucidez; o balanço existencial e exame pós-dessomático do grau de completismo existencial na vida intrafísica.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo exercícios físicos–exercícios intelectuais*; o *sinergismo inteligência evolutiva (IE)–inteligência longeva*; o *sinergismo maturidade intrafísica–maturidade evolutiva*; o *sinergismo exuberância somática–vigor energético*; o *sinergismo pensamento focado–ânimo sereno*; o *sinergismo paz interior–paz exterior*; o *sinergismo fisiológico corpo máquina–máquina funcional*; o *sinergismo longevidade lúcida–produtividade profilática*; o *sinergismo maturidade biológica–maturidade mental*; o *sinergismo vontade–determinação*.

**Principiologia:** o *princípio mens sana in corpore sano*; o *princípio da longevidade ativa*; o *princípio do equilíbrio holossomático*; o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *prin-*

*cípio do autodidatismo continuado; o princípio do aproveitamento máximo da vida humana; o princípio de a função vitalizar o órgão.*

**Codigologia:** o código pessoal de Cosmoética (CPC) aplicado no equilíbrio ginossomático na terceira idade intrafísica.

**Teoriologia:** a teoria do soma enquanto instrumento proexológico; a teática da existência humana sadia; a teoria da evolução consciencial através dos autesforços; a teoria da otimização dos recursos conscienciais; a teoria do paradigma consciencial; a teoria da tares.

**Tecnologia:** a técnica da desconstrução-reconstrução de si mesmo; as técnicas de viver evolutivamente em qualquer faixa etária; a técnica das prioridades evolutivas; a técnica de desarrumar arrumando; a técnica do sobrepairamento analítico; as técnicas de convivência sadia; a técnica da tenepes; as técnicas de aproveitamento do tempo pessoal.

**Voluntariologia:** a atuação da mulher madura no voluntariado conscienciológico; o voluntariado conscienciológico focado na longevidade produtiva; o voluntariado dos Colégios Invisíveis da Conscienciologia (CIC); os voluntários verbetógrafos.

**Laboratoriologia:** o laboratório conscienciológico da Autorganiziologia; o laboratório conscienciológico da Autevoluciologia; o laboratório conscienciológico da Reeduaciologia; o laboratório conscienciológico da Autopesquisologia; o laboratório conscienciológico da Paradeducação.

**Colegiologia:** o Colégio Invisível da Longevologia; o Colégio Invisível da Recexologia; o Colégio Invisível da Conviviologia; o Colégio Invisível da Dessomatologia; o Colégio Invisível da Holossomatologia; o Colégio Invisível dos Gerontes; o Colégio Invisível da Paradireitologia.

**Efeitologia:** os efeitos da aposentadoria; a longevidade e o envelhecimento com saúde enquanto efeito das escolhas e decisões acertadas ao longo da vida; os efeitos de proteção da vida mental vigorosa contra o declínio cerebral; os efeitos do tempo na qualidade das realizações pessoais.

**Neossinapsologia:** as neossinapses adquiridas através da desdramatização da velhice; as neossinapses indispensáveis para o domínio do equilíbrio ginossomático na terceira idade; a produção continuada das neossinapses oriundas dos estudos ininterruptos.

**Ciclogia:** o ciclo infância-adolescência-meia-idade-maturidade; o ciclo multiexistencial pessoal (CMP); o ciclo da alternância multiexistencial androssoma-ginossoma; o ciclo interassistencial aprender-ensinar.

**Binomiologia:** o binômio exercícios musculares-qualidade de vida; o binômio equilíbrio holossomático-qualidade de vida consciencial; o binômio vitalidade-bom humor.

**Interaciologia:** a interação ginossoma-androssoma; a interação inteligência-bem-estar; a interação adaptação-qualidade de vida; a interação maturidade cronológica-maturidade consciencial; a interação neuroplasticidade cerebral-aprendizagem permanente.

**Crescendologia:** o crescendo recebimentos-retribuições; o crescendo idade física-experiência humana; o crescendo maturidade biológica-maturidade consciencial; o crescendo evolutivo sementeira-colheita; o crescendo holopensene imaturo-holopensene maduro.

**Trinomiologia:** o trinômio leitura-estudo-trabalho mentalsomático; o trinômio musculação-saúde-aptidão; o trinômio mito-tabu-preconceito relativos à sexualidade da mulher após a meia-idade; o trinômio autodomínio-autoconfiança-autossuficiência.

**Polinomiologia:** o polinômio exercícios físicos-bem-estar-entusiasmo-EV profilático; o polinômio cronológico infância-juventude-adulthood-velhice.

**Antagonismologia:** o antagonismo Harmoniologia / Desarmoniologia; o antagonismo bom humor / ranzinze; o antagonismo vida ginossomática / vida androssomática; o antagonismo personalidade madura / personalidade imatura; o antagonismo ação / inércia; o antagonismo soma limitado / consciência ilimitada; o antagonismo verbação feminina / verborragia feminina; o antagonismo vida sedentária / exercício físico; o antagonismo viver produtivamente / esperar a dessoa.

**Paradoxologia:** o paradoxo de a vida material ser energética; o paradoxo de a consciência imperecível viver no soma perecível; o paradoxo de a conscin na terceira ou quarta idade

*se sentir jovial; o paradoxo de a pessoa idosa não se sentir velha em função de não haver envelhecimento consciencial.*

**Politicologia:** as políticas de defesa dos direitos constitucionais das pessoas idosas; a meritocracia; a ginecocracia; a gerontocracia; a evolucionocracia; a política individual de buscar sempre a autorreeducação infinita; a política de atendimento às pessoas idosas instituída pelo Estatuto do Idoso, Lei N. 10.741/2003.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço evolutivo* aplicado na maturidade; as *leis da Fisiologia Humana*; a *lei de ação e reação*; as *leis da Tanatologia*.

**Filiologia:** a *decidofilia*; a *evolucionofilia*; a *neofilia*; a *biofilia*; a *adaptaciofilia*; a *reeduaciofilia*; a *tanatofilia*.

**Fobiologia:** a gerontofobia; a gerascofobia; a autossuperação das fobias sociais na condição de conscin-mulher.

**Sindromologia:** a profilaxia das *síndromes demenciais*; a superação da *síndrome da autovitimização*; a reciclagem da *síndrome do infantilismo*; a evitação da *síndrome do ostracismo*; a erradicação da *síndrome da subestimação*; o descarte da *síndrome da mulher fatal*; as autorresoluções inconclusivas na *síndrome da dispersão consciencial*.

**Maniologia:** a erradicação da mania de autodepreciação; a eliminação da mania de se subjugar aos padrões de beleza.

**Mitologia:** a superação do *mito dos anos dourados da infância*; a reciclagem do *mito da eterna juventude*; o descarte do *mito da perfeição feminina*; o corte do *mito do segundo sexo*; o descarte do *mito da maternidade ser a realização máxima da mulher*; a erradicação do *mito preconceituoso de a velhice ser sinônimo de ruína cognitiva*; a anulação do *mito sobre o declínio da capacidade de aprendizagem no envelhecimento*.

**Holotecologia:** a gerontoteca; a somatoteca; a ressomatoteca; a ginoteca; a evolucionoteca; a maturoteca; a volocioteca.

**Interdisciplinologia:** a Intrafisiologia; a Intraconscienciologia; a Ginossomatologia; a Gerontologia; a Autodeterminologia; a Autoconsciencioterapeuticologia; a Harmoniologia; a Dessomatologia; a Holomaturologia; a Evolucionologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a personalidade feminina estável; a conscin veterana da vida evolutiva; a minipeça interassistencial; a conscin pacificadora.

**Masculinologia:** o líder fraterno; o homem adulto maduro; o escritor; o agente retrocognitor; o tenepessista; o acoplamentista; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o auto-decisor; o intermissivista; o compassageiro evolutivo; o evolucioniente; o exemplarista; o reciclante existencial; o verbetógrafo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

**Femininologia:** a líder fraterna; a mulher adulta madura; a escritora; a agente retrocognitora; a tenepessista; a acoplamentista; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a auto-decisora; a intermissivista; a compassageira evolutiva; a evolucioniente; a exemplarista; a reciclante existencial; a verbetógrafa; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens gynossomaticus*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens longevitalis*; o *Homo sapiens liberator*; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens progressivus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens cognitivus*; o *Homo sapiens senescens*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** equilíbrio ginossomático *primário* na terceira idade = o decorrente da disposição, atitude ou escolha, contudo, ainda rudimentar, superficial, obtido de maneira incerta e esporádica; equilíbrio ginossomático *superior* na terceira idade = o decorrente da disposição, atitude ou escolha de modo racional, eficaz, obtido sem hesitação de modo permanente.

**Culturologia:** a *cultura da maturidade integrada*; a *cultura da intelectualidade madura*; a *cultura do equilíbrio ginossomático* na terceira idade; a extinção da *cultura discriminatória* por idade; a eliminação da *cultura de repressão* contra a mulher; a *cultura da longevidade ativa*.

**Vicissitudes.** São muitas as vicissitudes enfrentadas pela mulher ao envelhecer. Normalmente sente medo, insegurança e desequilíbrio nessa fase da vida. Entretanto, existem infinitas maneiras de construir e experimentar a velhice bem-sucedida.

**Escolhas.** Na terceira idade, a mulher pode fazer as próprias escolhas livremente, sem imposições familiares ou sociais, priorizando a própria vontade. O envelhecimento exitoso é o exercício efetivo da liberdade, da prioridade e da responsabilidade individual na construção de projeto de vida, dando significado à existência.

**Sentido.** A sensação de “vazio existencial”, de inutilidade, comum na velhice e a falta de sentido para a própria vida intrafísica, leva a consciência a envelhecer mais depressa e a desmoronar mais cedo. Levar de eito a vida cotidiana, a manutenção da saúde holossomática e cultivar o bom humor são fundamentais.

**Descobertas.** A velhice feminina pode ser o período da descoberta de novas aptidões e habilidades não reveladas e exercidas em fases anteriores da vida.

**Êxitos.** Eis, em ordem alfabética, como exemplos, 5 mulheres longevas mostrando a importância de se manterem ativas e motivadas na realização de novos projetos, metas e planos:

1. **Cora Coralina** (1889–1985): poetisa e contista brasileira, publicou o primeiro livro aos 76 anos de idade.

2. **Gabrielle Bonheur Chanel** (1883–1971): estilista francesa, aos 74 anos recebeu o *Fashion Oscar* pela coleção pessoal de primavera. Dessorou aos 87 anos ainda confeccionando peças de roupas para a própria empresa.

3. **Edith Eva Eger** (1927–): psicóloga estadunidense, filha de pais judeus húngaros, sobrevivente do Holocausto, escreveu o primeiro livro aos 90 anos de idade.

4. **Helen Rubinstein** (1870–1965): cosmetóloga polonesa, escreveu autobiografia aos 90 anos de idade física.

5. **Marguerite Yourcenar**, pseudônimo de Marguerite Cleenewerck de Crayencour (1903–1987): escritora belga, terminou a última parte das memórias pessoais aos 84 anos de idade.

## 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 equilíbrio ginossomático na terceira idade, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adaptaciofilia:** Adaptaciologia; Homeostático.
02. **Antienvelhecimento cerebral:** Gerontocerebrologia; Homeostático.
03. **Autolibertação pela ginossomática:** Liberaciologia; Homeostático.
04. **Autopesquisologia:** Experimentologia; Homeostático.
05. **Autorresolução derradeira:** Autoproexologia; Homeostático.
06. **Capacidade reequilibradora:** Equilibriologia; Homeostático.

07. **Compensação mentalsomática:** Intrafisiologia; Homeostático.
08. **Desafio da longevidade ativa:** Intrafisiologia; Homeostático.
09. **Dessomática:** Dessomatologia; Neutro.
10. **Educação infinita:** Reeducação; Homeostático.
11. **Exuberância na terceira idade:** Temperamentologia; Neutro.
12. **Fase existencial conclusiva:** Intrafisiologia; Neutro.
13. **Instrumento pró-saúde:** Somatologia; Homeostático.
14. **Inteligência longaeva:** Somatologia; Neutro.
15. **Meta existencial final:** Proexologia; Homeostático.

## **A VIVÊNCIA DO EQUILÍBRIO GINOSSOMÁTICO NA TERCEIRA IDADE É A CONQUISTA DA AUTONOMIA CONSCIENCIAL PROGRESSIVA, CONSIDERANDO HARMONIA EVOLUTIVA, COMPLEXIS, PACIFICAÇÃO E A DESSOMA FELIZ.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já alcançou a terceira idade? Já pensou em ampliar a qualidade de vida na longevidade pessoal, como se fosse viver 100 anos?

### **Bibliografia Específica:**

01. **Barros**, Myriam Moraes Lins de; *et al.*; **Velhice ou Terceira Idade?**; 235 p.; 22 x 15,5 cm; br.; 4ª Ed.; *Fundação Getúlio Vargas Editora*; Rio de Janeiro, RJ; 2007; páginas 113 a 168.
02. **Beauvoir**, Simone de; **A Velhice: As Relações com o Mundo**; trad. Heloysa de Lima Dantas; 340 p.; 8 caps.; 21 x 14 cm; br.; *Difusão Europeia do Livro*; São Paulo, SP; páginas 11, 12, 342, 348, 351, 359 e 360.
03. **Goldenberg**, Mirian; **A Bela Velhice**; 127 p.; 20 x 13 cm; br.; 2ª Ed.; *Editora Record*, Rio de Janeiro, RJ; 2013; páginas 113 e 167.
04. **Grierson**, Bruce; **Por que Olga Não Envelhece?**; trad. Carmen Fischer; 255 p.; 12 caps.; 20 x 13,5 cm; br.; *Editora Pensamento Cultrix Ltda*; São Paulo, SP; 2014; páginas 158 e 160 a 164.
05. **Hite**, Shere; **O Relatório Hite: Um Profundo Estudo Sobre a Sexualidade Feminina**; trad. Ana Cristina César; 488 p.; 9 caps.; 3 apênds.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *DIFEL Difusão Editorial S.A.*; Rio de Janeiro, RJ; 1978; páginas 385 e 386.
06. **Messy**, Jack; **A Pessoa Idosa não Existe: Uma Abordagem Psicanalítica da Velhice**; trad. José de Souza & Mello Wernck; 159 p.; 4 caps.; 1 anexo; 20 x 13,5 cm; br.; 2ª Ed.; *Editora ALEPH*, São Paulo, SP; 1992; páginas 11 a 22.
07. **Vieira**, Waldo; **Homo sapiens reurbanisatus**; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices, 102 sinopses; glos.241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2003; páginas 946 e 947.
08. **Idem**; **Léxico de Ortopensatas**; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. I e II; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da 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 601, 1.111 e 1.112.
09. **Idem**; **Manual dos Megapensenes Trivocabulares**; revisores Adriana Lopes; *et al.*; 377 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 E-mails; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontuações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 websites; glos.12.576 termos; 9 refs.; 1 nexa; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional EDITARES*; Cognópolis; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 200.
10. **Idem**; **700 Experimentos da Conscienciologia**; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 7 cm; enc; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 221.

M. I. G.