

## **MENOPAUSA EVOLUTIVA** (EVOLUCIOLOGIA)

### **I. Conformática**

**Definologia.** A *menopausa evolutiva* é a fase de vida da conscin mulher lúcida ante a aut-evolução, após o último mês-tru e o fim dos sinais e sintomas provenientes da oscilação periódica das taxas hormonais, demarcada pela infertilidade humana definitiva e pelo aumento da capacidade de dedicação às gestações conscienciais (gescons) advindas da fertilização do mentalso-ma e das reciclagens intraconscienciais.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** A palavra *menopausa* vem do idioma Francês, *ménopause*, constituída pelo elemento de composição do idioma Grego, *meno, mén*, “mês”, e pelo termo do idioma Latim, *pause*, “pausa; fim; cessação; suspensão”. O vocábulo *evolutiva* procede também do idioma Francês, *evolutif*, de *évolution*, e este do idioma Latim, *evolutio*, “ação de percorrer, de desenrolar”. Apareceu em 1873.

**Sinonimologia:** 1. Menopausa proexogênica; menopausa proexológica. 2. Menopausa lúcida. 3. Inteligência evolutiva pós-catamênio. 4. Sabedoria na menopausa.

**Cognatologia.** Eis, na ordem alfabética, 6 cognatos derivados do vocábulo *menopausa*: *menopausanda*; *menopáusica*; *menopáusico*; *perimenopausa*; *pós-menopausa*; *pré-menopausa*.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *menopausa evolutiva*, *menopausa evolutiva tacônica* e *menopausa evolutiva tarística* são neologismos técnicos da Evoluciologia.

**Antonimologia:** 1. Menopausa antievolutiva. 2. Menopausa depressiva. 3. Menopausa estagnadora. 4. Menopausa opressiva. 5. Aposentadoria ginossomática. 6. Crise feminina da meia-idade. 7. *Síndrome do ninho vazio*.

**Estrangeirismologia:** a mulher *ménopausée*; o fim da menstruação *chez la femme*; a *midlife metamorphosis* na mulher do novo século; a *hormone replacement therapy* (HRT); o *female energy cycle* influenciando o processo da menopausa; o *modus operandi* parafisiológico do holossoma no período da menopausa.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à prioridade proexológica pessoal.

### **II. Fatuística**

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da Autopriorologia; os prioropensenes; a prioropensenidade; os pensenes da aut-evolução; os evolucioopensenes; a evolucioopensenidade; os neopensenes; a neopensenidade; os recicloopensenes; a recicloopensenidade; os proexopensenes; a proexopensenidade.

**Fatologia:** a menopausa evolutiva; o estudo da menopausa enquanto fenômeno fisiológico universal; o mecanismo de *feedback*, retroalimentação, dos hormônios no ginossoma; o fim da capacidade reprodutora da mulher; a autopesquisa e a convivência pacífica com o ginossoma; a autodisponibilidade pró-evolutiva; a autossabotagem evolutiva da mulher insatisfeita com o ginossoma; a menarca bem vinda e a menopausa mal compreendida; a antimaternidade da intermissivista lúcida; a maternidade da menopausanda; a inteligência evolutiva (IE); a saúde psicológica proveniente do bom humor e da Higiene Pensênica; a súbita ausência de estrógeno causando os fogachos ginossomáticos; a falência ovariana propiciando o equilíbrio holossomático nas atividades evolutivas intrafísicas; a vida saudável e a autoconfiança da menopáusica vigorosa e atraente; o terço de vida mais produtivo na evolução das menopáusicas lúcidas; o contraponto entre a gestação humana pós-menarca, culturalmente aclamada e a gestação consciencial pós-menopausa, autoimposta e autodesafiadora; o estudo da antropóloga Margaret Mead (1901–1978) sobre a euforia pós-menopausa ou o fenômeno de *postmenopausal zest* (PMZ); a prevenção da osteoporose;

as necessidades nutritivas especiais da mulher na menopausa; a manutenção dos exercícios físicos adequados, regulares; a terapia de reposição hormonal (TRH); o sexo mais agradável no período pós-menopausa; o equilíbrio emocional favorecido pela estabilidade hormonal; a meta existencial da conscin lúcida; o paradigma consciencial; a prioridade da produção intelectual; a megagescon; a conclusão da execução da programação existencial.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a participação em *Curso Intermisso* (CI) pré-ressomático como ponto de viragem evolutivo; a priorização do parapsiquismo lúcido; a primavera energética (primener); a qualificação da tenepes estruturando a ofiex.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** a busca do *sinergismo estabilidade hormonal do ginossoma–produtividade intelectual do mentalsoma*; o *sinergismo conscin lúcida–corpo humano*; a busca do *sinergismo soma–consciência*; o *sinergismo ações proexológicas–amparabilidade extrafísica*; o *sinergismo recin–recéxis*.

**Principiologia:** o *princípio mens sana in copore sano*; o *princípio do equilíbrio holossomático*; o *princípio do utilitarismo somático*; o *princípio do megafoco mentalsomático*; o *princípio de tornar cada dia relevante à autevolução*; o *princípio da longevidade humana*; o *princípio da autorganização evolutiva*; o *princípio da evolução permanente*; o *princípio do bem-estar*; o *princípio espúrio do autocomodismo*.

**Codigologia:** o *código pessoal da priorização evolutiva*.

**Teoriologia:** a *teoria da autossuperação evolutiva*; a *teoria do “isto também passa”*; a *teoria do aproveitamento do tempo cronológico*; a *teoria geral da saúde–doença–cuidado*; a *teática da mobilização das energias conscienciais (ECs) a partir da própria vontade*.

**Tecnologia:** as *técnicas profiláticas para a conservação da homeostase ginossomática*; as *técnicas somatométricas*; as *técnicas pró–longevidade lúcida*; a *técnica da atenção prospectiva*; a *técnica das prioridades evolutivas pessoais*; a *técnica da perseverança inabalável*; as *técnicas da Consciencioterapia*; as *técnicas de aproveitamento do tempo pessoal*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Ginossomatologia*; o *laboratório conscienciológico básico da existência diuturna*; o *laboratório conscienciológico da Proexologia*; o *laboratório conscienciológico da Recexologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico da tenepes*; o *laboratório conscienciológico do omniquestionamento*.

**Colégiologia:** o *Colégio Invisível da Proexologia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Tenepessologia*.

**Efeitologia:** o *efeito evolutivo da expansão mentalsomática devido ao convívio pacífico com o ginossoma menopáusico*; a *neutralização do efeito desestabilizador das constantes mudanças hormonais ginossomáticas através da criatividade produtiva mentalsomática*; os *efeitos evolutivos da decisão acertada*; o *efeito arrastante do bom exemplo*.

**Neossinapsologia:** a *aquisição de neossinapses relativas às pesquisas atuais sobre a menopausa*; a *busca pelas neossinapses dos cons magnos*.

**Ciclogia:** a *menopausa no ciclo evolutivo da Mentalsomatologia*; o *fim do ciclo TPM–menstruação*; o *fim do ciclo ovulação–fecundação–gestação humana*.

**Enumerologia:** a *menopausa cirúrgica*; a *menopausa fisiológica*; a *menopausa induzida*; a *menopausa precoce*; a *menopausa tardia*; a *menopausa antievolutiva*; a *menopausa evolutiva*.

**Binomiologia:** o *binômio menarca–menopausa*; o *binômio inteligência hormonal–inteligência evolutiva*; o *binômio amor próprio–identidade*; o *binômio ação–reação*.

**Interaciologia:** o *cessamento da interação produção hormonal–TPM*; a *interação ausência hormonal–menopausa*; a *interação psique–sexualidade no dia a dia da menopáusica*; a *interdisciplinaridade presente na interação Ginecologia–Endocrinologia–Nutriciologia*; a *interação Holossomatologia–Priorologia–Proexologia*.

**Crescendologia:** o *crescendo* produção hormonal ginossomática–menarca–TPM–mensuração–climatério–pré-menopausa–menopausa–pós-menopausa–equilíbrio hormonal–estímulo mentalsomático–menopausa evolutiva.

**Trinomiologia:** o fim da atuação do *trinômio estrogênio-progesterona-prolactina* formando o catamênio; a autorrestauração energética contínua a partir do *trinômio automotivação-trabalho-lazer*.

**Polinomiologia:** o *polinômio holossomático soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*; o *polinômio dieta balanceada–exercícios moderados–sono reparador–respiração correta–EV profilático–ortopenização* favorecendo a eficiência holossomática na menopausa evolutiva.

**Antagonismologia:** o *antagonismo menopausa contemplativa / menopausa evolutiva*; o *antagonismo soma limitado / consciência ilimitada*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo consciência permanente–soma fugaz*; o *paradoxo do equilíbrio na instabilidade*.

**Politicologia:** a ditadura do padrão inatingível de beleza feminina; a autopesquisocracia; a meritocracia evolutiva.

**Legislogia:** a autoconsciência quanto às *leis da Fisiologia Humana*; a *lei do maior esforço*.

**Filiologia:** a proexofilia; a priorofilia; a somatofilia.

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

**Sindromologia:** a eliminação da *síndrome da autovitimização da conscin-mulher*.

**Maniologia:** a evitação da nostomania.

**Mitologia:** a inteligência evolutiva eliminando o *mito da menopausa depressiva*.

**Holotecologia:** a *ginoteca*; a *intelectoteca*; a *maturoteca*; a *prioroteca*; a *proexoteca*; a *somatoteca*; a *gerontoteca*; a *assistencioteca*; a *autopesquisoteca*; a *consciencioteca*; a *cosmoeticoteca*.

**Interdisciplinologia:** a Evoluciologia; a Mentalsomatologia; a Autopriorologia; a Proexologia; a Autorrecexologia; a Extrafisiologia; a Projeciologia; a Intrafisiologia; a Psicologia; a Ginecologia; a Ginossomatologia; a Hormonologia; a Endocrinologia; a Gerontologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin lúcida; a conscin autorganizada; a conscin comprometida com a proéxis; a personalidade disposta, sem preguiça; a conscin exemplarista; a dupla evolutiva; a dupla tenepessista–amparador extrafísico; o casal íntimo; a família nuclear; a família profissional; a família evolutiva; o ser desperto; o ser interassistencial.

**Masculinologia:** o companheiro compreensivo; o companheiro lúcido; o duplista evolutivo; o catalisador proexológico; o proexista; o homem de meia-idade; o coadjuvante evolutivo; o compassageiro evolutivo; o homem de ação; o autorreeducador; o amparador intrafísico.

**Femininologia:** a menopáusica lúcida; a menopáusica intermissivista; a companheira lúcida; a duplista evolutiva; a catalisadora proexológica; a proexista; a mulher de meia-idade; a coadjuvante evolutiva; a compassageira evolutiva; a mulher de ação; a autorreeducadora; a amparadora intrafísica.

**Hominologia:** o *Homo sapiens autodeterminator*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens benevolus*; o *Homo sapiens compromissus*; o *Homo sapiens maxiproexologus*; o *Homo sapiens priorologus*; o *Homo sapiens semperaprendens*; o *Homo sapiens coadjutor*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens tenepessista*; o *Homo sapiens professionalis*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** menopausa evolutiva *tacônica* = a tarefa assistencial da consolação exercida pela médica e sanitária Zilda Arns Neumann (1934–2010) a milhares de pessoas em diversos países até a decessão, aos 75 anos de idade, ocorrida no terremoto de 12 de janeiro de 2010 em Porto Príncipe, Haiti, durante missão humanitária, representando 2 organismos de ação social: a Pastoral da Criança e a Pastoral da Pessoa Idosa; menopausa evolutiva *tarística* = a tarefa assistencial do esclarecimento consciencial exercida pelas mulheres menopáusicas professoras de Conscienciologia, integrantes das equipes de voluntários do Holociclo, trabalhando na *Enciclopédia da Conscienciologia* a favor da megaproéxis grupal.

**Culturologia:** a *cultura arcaica do ginossoma sempre jovem*; a *neocultura evoluída da autopenalização consciente*; a *cultura da longevidade pró-evolutiva*.

**Terminologia.** De acordo com a *Ginossomatologia*, eis, na ordem alfabética, 10 termos relacionados ao processo fisiológico da menopausa:

01. **Amenorreia:** a ausência de menstruação.
02. **Climatério:** a transição do estado produtivo para o não produtivo do ginossoma, antecedente à menopausa, podendo se estender por longo e variável período de desconforto ginossomático.
03. **Fisiologia:** a última menstruação fisiológica da mulher, decorrente da perda da atividade folicular ovariana quando qualquer sangramento deixa de ser natural. Cessam as oscilações hormonais, proporcionando estabilidade ginossomática e ambiente favorável para as atividades mentais características da menopausa evolutiva.
04. **Menarca:** a ocorrência do primeiro fluxo menstrual.
05. **Menopausa cirúrgica:** o término da menstruação em consequência de procedimento cirúrgico, a histerectomia total somada à ooforectomia.
06. **Menopausa fisiológica:** a parada espontânea da menstruação por período superior a 12 meses, podendo ocorrer entre 40 e 55 anos de idade.
07. **Menopausa precoce:** a cessação da função ovariana antes dos 40 anos de idade.
08. **Menstruação:** a ação geralmente mensal do fluxo sanguíneo e restos de mucosa uterina eliminados pelas vias genitais das mulheres.
09. **Perimenopausa:** o declínio da função ovariana, período precedente à menopausa, também conhecido como pré-menopausa, quando a menstruação ainda não cessou mas é bastante irregular, ocorrendo mudanças endocrinológicas e metabólicas durante as quais a mulher pode se queixar de sintomas e sinais de desconforto. Termina com a chegada da menopausa.
10. **Pós-menopausa:** o fim do período conturbado pelas alterações ginossomáticas, quando se instala a menopausa propriamente dita.

**Semiologia.** Eis, na ordem alfabética, 12 exemplos de sinais típicos do ginossoma durante a menopausa, evidenciando a necessidade da menopáusicas agir profilaticamente a fim de preservar a saúde somática:

01. **Cabelos:** os melanócitos podem precipitar o embranquecimento rápido e o crescimento mais lento dos cabelos, predispondo à calvície.
02. **Coração:** os batimentos cardíacos ficam menos fortes, tornando-se conveniente o devido acompanhamento médico para evitar problemas decorrentes.
03. **Dente:** a posição dos dentes pode ser alterada.
04. **Estômago:** a digestão fica mais lenta, certos nutrientes não são bem absorvidos.
05. **Gengiva:** as gengivas podem ficar mais finas e menos elásticas.
06. **Intestinos:** a constipação e a presença de hemorroidas são comuns.
07. **Músculos:** a massa muscular total diminui, reduzindo a força e o tônus; a quantidade de gordura nos músculos aumenta, demandando maior tempo para reação.

08. **Neurônios:** ocorrem ondas de calor ou rubor provocando intenso suor, podendo estar acompanhadas de palpitações e formigamentos na pele.
09. **Ossos:** a massa óssea perde a densidade predispondo à osteoporose.
10. **Pele:** a função protetora da pele decresce, a pele afina, resseca e fica menos elástica.
11. **Seios:** os seios perdem tecido glandular, o tamanho diminui e desaparece a natural sensibilidade do período pré-menstrual.
12. **Vagina:** a vagina se adelga, torna-se mais ressecada e mais facilmente machucada durante a relação sexual.

## VI. Acabativa

**Remissologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 10 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a menopausa evolutiva, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aceleração da história pessoal:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
03. **Exigência da vida humana:** Intrafisicologia; Neutro.
04. **Gescon:** Proexologia; Homeostático.
05. **Planilha evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
06. **Priorização da próxis:** Proexologia; Homeostático.
07. **Rotina útil:** Intrafisicologia; Homeostático.
08. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
09. **Trinômio prioridade-desafio-autossuperação:** Recexologia; Homeostático.
10. **Vida humana:** Intrafisicologia; Neutro.

## APÓS A FALÊNCIA OVARIANA, O GINOSSOMA OFERECE À MENOPAUSA LÚCIDA INSTRUMENTO MAIS FAVORÁVEL AO USO DO MENTALSOMA, À CRIATIVIDADE PRODUTIVA E À REALIZAÇÃO DA AUTOPROGRAMAÇÃO EXISTENCIAL.

**Questionologia.** Como encara você, leitora, a perspectiva da menopausa? Já vivencia a menopausa evolutiva? Você, leitor, está preparado para ser coadjutor hígido, compreensivo, no processo da menopausa evolutiva da companheira?

### Bibliografia Específica:

1. **Cury**, Augusto; *A Ditadura da Beleza e a Revolução das Mulheres*; 208 p.; 19 caps.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; GMT Editores; Rio de Janeiro, RJ; 2005; páginas 5 e 6.
2. **Leal**, Luciana Nunes; *Tragédia no Haiti; O Estado de S. Paulo*; Jornal; Diário; Ano 131; N. 4.246; Seção: *Internacional*; São Paulo, SP; 19.01.10; página A 10.
3. **Pelletier**, Maureen Miller; & **Romaine**, Deborah S.; *The Complete Idiot's Guide to Menopause*; 336 p.; 27 caps.; 48 ilus.; glos. 104 termos; 1 infografia; 1 apênd.; alf.; 23 x 19 cm; br.; *Alpha Books*; Indianapolis; EUA; 2000; páginas 33, 37, 182 e 275.
4. **Trien**, Susan Flamholtz; *Menopausa: A Grande Transformação (Change of Life: The Menopause Handbook)*; trad. Maria Therezinha Musa Cavallari; 276 p.; 13 caps.; 43 ilus.; 7 gráfs.; 7 tab.; 23 x 16 cm; br.; 3ª Ed.; *Rosa dos Tempos*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 12, 19, 22, 23, 134, 153 e 173.

M. T.