

HUMOR HOMEOSTÁTICO (*HOLOMATUROLOGIA*)

I. Conformática

Definologia. O *humor homeostático* é o estado consciencial de equilíbrio manifesto pelo ânimo, disposição e temperamento positivo, maduro, da consciência (conscin ou consciex), compondo holopensene sadio e cosmoético, permitindo-lhe conhecer a realidade e focar no melhor dos seres vivos, objetos, fatos e parafatos do cotidiano, favorecendo a empatia, a convivência (proxêmica), a criatividade e o aproveitamento máximo das oportunidades interassistenciais.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *humor* provém do idioma Latim, *humor*, “líquido; fluido; serosidade do corpo; linfa”. Apareceu no Século XIII. O primeiro elemento de composição *homeo* deriva do idioma Grego, *hómoios*, “semelhante; da mesma natureza”. Surgiu, na *Linguagem Científica Internacional*, a partir do Século XIX. O segundo elemento de composição *stasia* procede do mesmo idioma Grego, *stásis*, “ação de pôr em pé; estabilidade; fixidez”. O sufixo *ico* vem igualmente do idioma Grego, *ikós*, formador de adjetivos. A palavra *homeostático* apareceu em 1945.

Sinonimologia: 01. Humor conscienciológico; humor cosmoético; humor interassistencial. 02. Humor equilibrado; humor harmônico; humor impassível; humor imperturbável; humor sadio. 03. Estabilidade emocional; temperamento fleumático. 04. Bem estar íntimo; eudemonia; eutimia. 05. Bom ânimo; bom humor. 06. Autocontentamento. 07. Satisfação benévola. 08. Primener. 09. Anticonflitividade. 10. Clima intraconsciencial sadio; reação favorável.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 21 cognatos derivados do vocábulo *humor*: *bem-humorada*; *bem-humorado*; *bom humor*; *humorada*; *humorado*; *humoral*; *humoralismo*; *humoralista*; *humores*; *humorismo*; *humorista*; *humorístico*; *humorizada*; *humorizado*; *humorizar*; *Humorologia*; *humorosa*; *humoroso*; *mal-humorada*; *mal-humorado*; *neo-humorismo*.

Neologia. As 3 expressões compostas *humor homeostático*, *maxi-humor homeostático* e *mega-humor homeostático* são neologismos técnicos da Holomaturologia.

Antonimologia: 01. Humor sombrio. 02. Humor amargo; humor negro; humor sarcástico. 03. Temperamento conflitivo. 04. Instabilidade emocional. 05. Depressão; desânimo; melin. 06. Apatia; distímia. 07. Transtorno de humor bipolar. 08. Satisfação malévola. 09. Clima intraconsciencial patológico. 10. Euforex.

Estrangeirismologia: o *fair play*; o *Convivarium*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, especificamente do autodiscernimento quanto à maturidade evolutiva.

Megapensologia. Eis 1 megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Humor: indicador autoconscienciométrico*.

Coloquiologia: o *rir para não chorar*; a atitude de *estar pronto para tudo*; o *desopilar do fígado* a partir da gargalhada; o aviso *sorria, você está sendo filmado*.

Citaciologia. – *Um sorriso é a distância mais curta entre duas pessoas* (Victor Borge, 1909–2000).

Proverbiologia. Eis 2 provérbios relativos ao tema: – *Para estar saudável é preciso rir 30 vezes ao dia* (provérbio chinês). *Male gigestia mulla felicitas* (a má digestão acaba com qualquer felicidade; ditado latino).

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal do bom humor; os conviviopensenes; a conviviopensenedade; os ortopensenes; a ortopensenedade; os sociopensenes; a sociopensenedade.

Fatologia: o humor homeostático; a ataraxia; a autorganização; a eliminação das pendências; a organização financeira; o ritmo diário afinado; a regularidade da vida; o equilíbrio

emocional cosmoético; a promoção da própria saúde; os hábitos antiestresses; a alimentação saudável; o funcionamento diário dos intestinos; a desintoxicação do fígado; a sexualidade sadia; a boa carga de sono; os exercícios físicos regulares; a desintoxicação celular; a profilaxia da TPM, tensão pré-mestrual, a partir da manutenção adequada do holossoma; a funcionalidade do bem-estar; a homeostase holossomática; a administração das crises de crescimento; a Higiene Consciencial; a intercompreensão; a superação dos imprevistos, surpresas, perdas e fatalidades; a resiliência consciencial; a pacificação íntima; o estresse positivo; a eutímia; a eudemonia cosmoética; a primener; o cipriene; a ação e a reação pacíficas; a refratariedade emocional profilática; as heterocríticas cosmoéticas; o acolhimento fraterno; a afetividade madura; a empatia interassistencial; a bonomia; o sorriso aberto; as amizades evolutivas; o temperamento temperado; o tratamento educado para com todos; a flexibilidade mental; a criatividade; a irreverência; o histrionismo pedagógico; os ganchos didáticos bem humorados; a lucidez; a inteligência evolutiva; as soluções cosmoéticas; a convivência sadia; a interassistencialidade; a sociabilidade; a autexigência em detrimento das heterexigências; o ato de não pedir mais para si.

Parafatologia: o autodesassédio; o heterodesassédio; o estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a assim; a desassim; a prática da tenepes; o hábito natural de exteriorizar energias positivas.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo maturidade afetiva–discernimento–racionalidade*; o *sinergismo decorrente da harmonização das energias conscienciais (ECs)*; o *sinergismo motivação–bom humor–eficácia pessoal*; o *sinergismo paciência–intercompreensão*.

Principiologia: o *princípio do “isso também passa”*; o *princípio da empatia evolutiva*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)*; o *código duplista de Cosmoética (CDC)*; o *código grupal de Cosmoética (CGC)*.

Teoriologia: a *teoria da verbação*.

Tecnologia: a *técnica do sorriso para entrar no Holociclo*; a *técnica do bom humor didático*.

Voluntariologia: o voluntariado acolhedor nas *Instituições Conscienciocêntricas (ICs)*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico do EV*; o *laboratório conscienciológico da Evoluciologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Conviviologia*.

Efeitologia: o *efeito contagiante e profilático do bom humor*.

Ciclogia: a *compreensão do ciclo ressuma–dessoma*.

Enumerologia: o *sorriso franco*; o *sorriso meigo*; o *sorriso fraterno*; o *sorriso assistencial*; o *sorriso bem-humorado*; o *sorriso de orelha a orelha*; o *sorriso desassediador*.

Binomiologia: o *binômio humor homeostático–interassistência cosmoética*; o *binômio temperamento–humor*; o *binômio hábitos sadios–rotinas úteis*; o *binômio admiração–discordância*; o *binômio autestima–megafraternidade*; o *binômio doação–recepção*; o *binômio serenidade–benignidade*.

Interaciologia: a *interação racionalidade–bom humor*; a *interação consciência assistente com humor homeostático–consciência assistida com humor homeostático*.

Crescendologia: o *crescendo bom humor–humor homeostático*; o *crescendo sorriso no olhar–abertismo consciencial*; o *crescendo rapport interassistencial–desassédio*; o *crescendo vicissitudes–autossuperação–aprendizado*.

Trinomiologia: o *trinômio autorganização–equilíbrio–pacificação*; o *trinômio motivação–trabalho–lazer*; o *trinômio humor homeostático–alegria comedida–brandura cosmoética*; o *trinômio energia–simpatia–alegria*; o *trinômio simpatia–sincronia–sinergia*; o *trinômio empatia–sincronismo–equilíbrio*.

Antagonismologia: o *antagonismo bom humor / mau humor*; o *antagonismo bem-estar / malestar*; o *antagonismo abertismo / fechadismo*; o *antagonismo vida feliz / estresse negativo*;

o *antagonismo satisfação benévola / satisfação malévola*; o *antagonismo introversão / extroversão*; o *antagonismo rosto harmônico / rugas desarmônicas*.

Politicologia: a cosmoeticocracia; a sociocracia; a convivioocracia; a assistenciocracia.

Legislogia: as *leis racionais da Evolucilogia*; a *lei da coexistência pacífica da Conviviologia*.

Filiologia: a maturofilia; a racionofilia; a conviviofilia; a sociofilia.

Sindromologia: a *síndrome de Poliana*.

Holotecologia: a *maturoteca*; a *convivioteca*; a *comunicoteca*; a *curiosoteca*; a *gregarioteca*; a *socioteca*; a *experimentoteca*; a *assistencioteca*; a *cosmoeticoteca*.

Interdisciplinologia: a *Holomaturologia*; a *Humorismologia*; a *Conviviologia*; a *Parasociologia*; a *Grupocarmologia*; a *Temperamentologia*; a *Perfilologia*; a *Parasemiologia*; a *Assistenciologia*; a *Proxêmica*; a *Homeostaticologia*; a *Holossomaticologia*; a *Cosmoeticologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin lúcida*; a *conscin atratora*; a *conscin trafor*; a *conscin large*; a *isca humana lúcida*; a *conscin madura*; a *conscin resiliente*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; o *ser cético-otimista-cosmoético (COC)*.

Masculinologia: o *acoplamentista*; o *amparador extrafísico*; o *amparador intrafísico*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *cognopolita*; o *compassageiro evolutivo*; o *completista*; o *comunicólogo*; o *conscienciólogo*; o *conscienciómetra*; o *consciencioterapeuta*; o *macrossômata*; o *conviviólogo*; o *duplista*; o *duplólogo*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *reeducador*; o *epicon lúcido*; o *escritor*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *maxidissidente ideológico*; o *tenepessista*; o *ofixista*; o *parapercepciólogista*; o *pesquisador*; o *projedor consciente*; o *sistemata*; o *tertuliano*; o *teletertuliano*; o *verbetólogo*; o *verbetógrafo*; o *voluntário*; o *tocador de obra*; o *homem de ação*; o *apoiente*.

Femininologia: a *acoplamentista*; a *amparadora extrafísica*; a *amparadora intrafísica*; a *autodecisora*; a *intermissivista*; a *cognopolita*; a *compassageira evolutiva*; a *completista*; a *comunicóloga*; a *consciencióloga*; a *conscienciómetra*; a *consciencioterapeuta*; a *macrossômata*; a *convivióloga*; a *duplista*; a *duplóloga*; a *proexista*; a *proexóloga*; a *reeducadora*; a *epicon lúcida*; a *escritora*; a *evoluciente*; a *exemplarista*; a *intelectual*; a *reciclante existencial*; a *inversora existencial*; a *maxidissidente ideológica*; a *tenepessista*; a *ofixista*; a *parapercepciólogista*; a *pesquisadora*; a *projedora consciente*; a *sistemata*; a *tertuliana*; a *teletertuliana*; a *verbetóloga*; a *verbetógrafa*; a *voluntária*; a *tocadora de obra*; a *mulher de ação*; a *apoiente*.

Hominologia: o *Homo sapiens humor*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens eudaemones*; o *Homo sapiens convivens*; o *Homo sapiens interassistens*; o *Homo sapiens tenepessista*; o *Homo sapiens epicentricus*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens amicus*; o *Homo sapiens felix*; o *Homo sapiens orthopensenicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *maxi-humor homeostático* = o equilíbrio intraconsciencial diante da própria dessoria; *mega-humor homeostático* = a megaeuforização aplicada à interassistencialidade.

Culturologia: a *cultura do bom humor*.

Efeitos. Segundo a *Conviviologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 13 efeitos evolutivos diretos do humor homeostático para a própria consciência e o círculo de convivência pessoal:

01. **Abertismo:** a abertura de caminhos.

02. **Amizade:** a construção de novas amizades evolutivas.
03. **Criatividade:** a captação de neoideias.
04. **Desassédio:** a manutenção do auto e do heterodesassédio.
05. **Empatia:** a afinidade e a empatia com as pessoas.
07. **Interassistencialidade:** a otimização do *rappor*t com os assistidos.
08. **Leveza:** a atitude *mais leve* diante da vida.
09. **Otimismo:** o desobnubilamento do mentalsoma, permitindo ver o futuro de modo otimista.
11. **Terapia:** a recuperação de doentes.
12. **Trabalho:** a ampliação da *qualidade de vida no trabalho* (QVT).
13. **Traforismo:** o sobrepassamento das dificuldades facilitando enxergar o melhor de tudo em qualquer dimensão.

Exemplarismo. O médico norte-americano Patch Adams (1945–), cuja vida transformou-se no filme *Patch Adams – o Amor é Contagioso*, vivenciou grave crise depressiva aos 16 anos de idade devido à desmorte do pai na Guerra da Coreia, ao suicídio de 1 tio querido e ao fato de ter sido deixado pela namorada. Tentou o autocídio 3 vezes e resolveu internar-se em clínica psiquiátrica, na década de 60, quando tomou duas decisões: utilizar a Medicina para servir à humanidade e jamais ter 1 mau dia. Patch ficou famoso pela metodologia inusitada no tratamento a enfermos. Em 1971, fundou o *Instituto Gesundheit!* com mais 20 amigos, dentre eles 3 médicos, para prestar assistência à saúde sem qualquer cobrança financeira. Ele afirma serem o *bom humor* e a *esperança* ótimos auxiliares no tratamento dos doentes.

Alegria. A *Doutores da Alegria*, organização sem fins de lucro criada em São Paulo em 1991, utiliza técnicas circenses com palhaços em hospitais para aumentar a possibilidade de recuperação dos doentes. A equipe é formada por atores e dirigida por Wellington Nogueira, brasileiro ex-integrante da *Clown Care Unit*, grupo criado em 1986, constituído por artistas treinados para levar alegria a crianças internadas em hospitais de New York, Estados Unidos.

Desperticidade. A consciência com humor homeostático caminha para alcançar a desperticidade.

Terapeuticologia: a risoterapia.

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 humor homeostático, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Abertismo consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Amparo extrafísico:** Assistenciologia; Homeostático.
03. **Ataraxia:** Homeostaticologia; Homeostático.
04. **Autocura:** Consciencioterapia; Homeostático.
05. **Autoimunidade consciencial:** Despertologia; Homeostático.
06. **Automotivação:** Psicossomatologia; Homeostático.
07. **Cipriene:** Energossomatologia; Homeostático.
08. **Conduta cosmoética:** Conviviologia; Homeostático.
09. **Consciência cosmoética:** Holomaturologia; Homeostático.
10. **Crise de crescimento:** Recexologia; Neutro.
11. **Equilíbrio mental:** Homeostaticologia; Homeostático.
12. **Eudemonia cosmoética:** Homeostaticologia; Homeostático.
13. **Eustresse:** Homeostaticologia; Homeostático.

14. **Eutímia:** Homeostaticologia; Homeostático.
15. **Histrionologia:** Comunicologia; Neutro.

O HUMOR HOMEOSTÁTICO É DEMONSTRADO A PARTIR DA CONSTÂNCIA DO REAL EQUILÍBRIO ANTE AS VICISSITUDES NATURAIS DA VIDA. URGE DEFENDER AS AUTORRELAÇÕES PACÍFICAS PERANTE AS ADVERSIDADES.

Questionologia. Como classifica você, leitor ou leitora, o humor pessoal em escala de 0 a 5? Você já conquistou a condição regular do humor homeostático?

Filmografia Específica:

1. **Patch Adams: O Amor é Contagioso.** Título original: Patch Adams. País: EUA. Data: 1998. Duração: 114 min. Gênero: Drama. Idade (censura): Livre. Idioma: Inglês. Cor: Colorido. Legendado: Espanhol; Inglês; & Português (em DVD). Direção: Tom Shadyac. Elenco: Robin Williams; Daniel London; Monica Potter; Philip Seymour Hoffman; Bob Gunton; Josef Sommer; Irma P. Hall; Lee MacCain; Harve Presnell; Daniela Kuhn; Peter Coyote; James Greene; Michael Jeter; Harold Gould. Produção: Mike Farrel; Barry Kemp; Marvin Minoff e Charles Newirth. Desenho de Produção: Linda DeScenna. Direção de Arte: James Nedza. Roteiro: Steve Oedeker, com base na obra "Patch Adams" de Patch Adams e Maureen Mylander. Fotografia: Phedon Papamichael. Música: Marc Shaiman. Montagem: Don Zimmerman. Figurino: Judy L. Ruskin. Cenografia: Ric McElvin. Efeitos Especiais: Sony Pictures Imageworks. Companhia: Universal Pictures / UIP. Sinopse: Em 1969, após tentar se suicidar, Hunter Adams (Robin Williams) voluntariamente se interna em sanatório. Ao ajudar outros internos, percebe a vocação médica para poder ajudar as pessoas e sai da instituição para entrar na faculdade de medicina. Fica famoso por métodos poucos convencionais no tratamento de enfermos.

Bibliografia Específica:

01. Barcelos, Renata; *Doutores da Alegria festejam Três Anos no Rio de Janeiro*; *Tribuna da Imprensa*; Jornal; Diário; Ano LII; N. 15.693; Seção: *Internacional / Ciência*; Rio de Janeiro, RJ; 14.06.01; página 11.
02. Browne, Rodrigo; *O Cronista do Bom Humor*; *Gazeta do Povo*; Jornal; Diário; Caderno: G; 1 foto; Foz do Iguaçu, PR; 03.10.1998; páginas 4 e 5.
03. Ciaramicoli, Arthur; *O Poder da Empatia. Um Guia Prático para Criar Intimidade, Autocompreensão e Prosperidade em sua Vida*; trad. Clara A. Colotto; 304 p.; 15 caps.; 21 x 14 cm; br.; *Best Seller*; São Paulo, SP; 2001; páginas 279 a 282.
04. *Diário do Iguaçu*; Redação; *Bom Humor: A Vitamina para o Dia-a-Dia!*; Artigo; Tabloide; Ano 7; N. 1.750; Seção: *Saúde*; 1 enu; 1 foto; Foz do Iguaçu, PR; 28.08.03; página 3.
05. Harrans, Isabela; *La Risa: Nuestra Mejor Medicina Natural*; N. 1; Seção: *Vida Alternativa*; Revista; 3 enus.; 5 fotos; 3 ilus.; 3 refs.; páginas 83 a 85.
06. Lara, Diogo; *Temperamento Forte e Bipolaridade; Dominando os Altos e Baixos do Humor*; 146 p.; 24 caps.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Armazém de Imagens*; Porto Alegre, RS; 2004; páginas 108, 140, 142 e 143.
07. Oliveira, Deise de; *Bom Humor Contra o Estresse; Zero Hora*; Tabloide; Diário; Ano 39; N. 13.625; Caderno: *Empregos & Oportunidades*; Seção: *Carreira*; 5 enus.; 2 fotos; 6 ilus.; Porto Alegre, RS; 08.12.02; capa do caderno e página 3.
08. Ongaro, Viviane; *Açúcar pode Provocar Mau Humor*; *O Estado do Paraná*; Jornal; Diário; Ano 50; N. 15.121; Seção: *Cidades*; 1 fichário; 1 ilus.; Curitiba, PR; 03.07.01; página 12.
09. Razera, Graça; *Do Humor Equilibrado à Despertidade Conscientia*; *Conscientia*; Ed. Especial: *I Jornada da Despertologia – 15 a 17 julho de 2005*; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; Abril-Junho, 2004; páginas 128 e 129.
10. Regina, Silvia; & Paradizo, Shirley; *De Bem com a Vida*; Reportagem; *Tudo*; Revista; Semanário; Ed. 8; Seção: *Guia Tudo*; 1 enu.; 1 foto; São Paulo, SP; 25.03.01; página 47.
11. Simões, João Manuel; *Reflexões (Sérias) Sobre o Riso*; Reportagem; *O Estado do Paraná*; Jornal; Diário; Ano 51; Curitiba, PR; 01.12.02; página 7.
12. Tarantino, Mônica; *Ria à Vontade; IstoÉ*; Revista; Semanário; N. 1.625; Seção: *Medicina & Bem-Estar*; 2 fotos; 1 ilus.; São Paulo, SP; 22.11.2000; páginas 48 a 50.
13. Zakabi, Rosana; *Doutor e Palhaço; Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.842; Ano 2004; Seção *Entrevista: Patch Adams*; 1 foto; São Paulo, SP; 25.02.04; páginas 22 a 27.

Webgrafia Específica:

1. **Doutores da Alegria**; Redação; *Informações Históricas*; site; 1 foto; 4 ilus.; disponível em: <http://www.doutoresdaalegria.org.br/internas.asp?secao=osdoutores_quem>; acesso em: 30.12.2010.
2. **Gesundheit! Institute**; Redação; *But Who is the 'Real' Patch Adams?*; site; 5 fotos; 1 ilus.; disponível em: <<http://www.patchadams.org/patch-adams>>; acesso em: 29.12.10.

S. T.