

## **EUSTRESSE** (HOMEOSTATICOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *eustresse* é o estado íntimo antiestressante, eutímico, mantendo-se a consciência defendida contra pressões, tensões e excessos da impulsividade, da precipitação e do ansiosismo.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O prefixo *eu* deriva do idioma Grego, *eu*, “bom; bravo; nobre; bem; nobremente; regularmente; bondosamente, felizmente”. O termo *estresse* vem do idioma Inglês, *stress*, “tensão, na acepção de distúrbio fisiológico ou psicológico causado por circunstância adversa”, forma aférese do idioma Anglo-normando, *destress*, correspondente no idioma Francês Antigo, *destrece*, “estreiteza”, e este derivado do idioma Latim, *districtus*, “puxado para várias partes; ocupado; importunado”, de *strictus*, particípio passado de *stringere*, “apertar; comprimir; cerrar”. O vocábulo *estresse* foi incorporado à Medicina a partir dos trabalhos do fisiologista estadunidense Walter Cannon (1871–1945) e do fisiologista canadense Hans Selye (1907–1982). Surgiu, no idioma Português, em 1975.

**Sinonimologia:** 01. Estresse benéfico. 02. Estresse sadio. 03. Eustressamento. 04. Antiestressamento. 05. Distensão. 06. Afrouxamento. 07. Hiperlucidez pessoal; ortopensividade. 08. Eutímia. 09. Homeostasia cerebral. 10. Antagonismologia Sadia; autorreflexão habitual.

**Neologia.** O vocábulo *eustresse* e as 3 expressões compostas *eustresse inversivo*, *eustresse tenepessista* e *eustresse desperto* são neologismos técnicos da Homeostaticologia.

**Antonimologia:** 01. Estresse maléfico; estresse negativo. 02. Estresse pós-traumático. 03. Tensão. 04. Estafa intelectual. 05. Instabilidade emocional. 06. Esgotamento psíquico. 07. Psicastenia. 08. Ergastenia. 09. Atitude antiproéxis. 10. Antagonismologia Patológica.

**Estrangeirismologia:** o *Reeducandarium* pacifista; a *Satyagraha*.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à harmonia do microuniverso consciencial pessoal.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da pacificação íntima; os benignopensenes; a benignopensividade; os lucidopensenes; a lucidopensividade; os harmonopensenes; a harmonopensividade; os ortopensenes; a ortopensividade.

**Fatologia:** o eustresse; a distração sadia; a distensão sadia; o relaxe sadio; o afrouxamento das tensões; a acalmia íntima; o emprego dos *lenços brancos*; a vivência com a *pomba da paz*; a evitação da sobrecarga emocional; a evitação do *workaholism*; a evitação da *surmenage*; a evitação da pressão arterial elevada; a evitação dos filmes de suspense, horror e ação; a evitação do transtorno do estresse pós-traumático (TEPT); o dia matemático; a vida matemática.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo sono-vigília*.

**Principiologia:** o *princípio do bem-estar*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

**Teoriologia:** as *teorias da Metodologia Científica*; a *teoria da personalidade autoconsciente*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico do EV*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível dos Epicons*.

**Efeitologia:** o *efeito halo da homeostasia consciencial*.

**Neossinapsologia:** as *sinapses e o sono reparador*.

**Ciclogia:** o *ciclo experimental sondagem-diagnóstico-solução* aplicado a todos os problemas pessoais e grupais.

**Enumerologia:** a *cabeça fria*; o *dia de rosas*; o *ato de tomar repouso*; o *ato de refrescar a cabeça*; o *ato de ficar em paz*; o *ato de pesar as palavras*; o *ato de estar senhor de si*.

**Binomiologia:** o *binômio hábitos sadios-rotinas úteis*.

**Interaciologia:** a *interação trabalho-reposo*.

**Crescendologia:** o *crescendo* (polinômio) *euforin-primener-cipriene-extrapolacionismo*.

**Trinomiologia:** o *trinômio automotivação-trabalho-lazer*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo distensão / tensão*; o *antagonismo eustresse / estresse*; o *antagonismo estressamento / homeostasia*; o *antagonismo assim / desassim*; o *antagonismo sinapse / fibra muscular*; o *antagonismo comedimento / precipitação*; o *antagonismo pombo / pit bull*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo existente no estresse positivo da crise de crescimento*.

**Politicologia:** a *lucidocracia*.

**Legislogia:** a *lei de ação e reação*; a *lei do maior esforço evolutivo, autoconsciente, racional*.

**Filiologia:** a *raciocinofilia*.

**Holotecologia:** a *higienicoteca*; a *serenoteca*; a *pacificoteca*; a *terapeuticoteca*; a *cognoteca*; a *ciencioteca*; a *maturoteca*; a *proexoteca*; a *evolucioteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Homeostaticologia*; a *Harmoniologia*; a *Equilibriologia*; a *Holomaturologia*; a *Ortopensenologia*; a *Ergonometria*; a *Eumatiologia*; a *Paraprofilaxiologia*; a *Lucidologia*; a *Serenologia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *consciência*; a *consréu ressomada*; a *conscin baratroférica*; a *conscin eletrônica*; a *conscin lúcida*; a *isca humana inconsciente*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin eufímica*; a *personalidade antiestressada*; a *conscin enciclopedista*.

**Masculinologia:** o *acoplamentista*; o *agente retrocognitor*; o *amparador intrafísico*; o *atacadista consciencial*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *cognopolita*; o *compassageiro evolutivo*; o *completista*; o *comunicólogo*; o *conscienciólogo*; o *conscienciômetra*; 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 *ofeixista*; o *parapercepciólogista*; o *pesquisador*; o *pré-serenão vulgar*; o *projettor consciente*; o *sistemata*; o *tertuliano*; o *verbetólogo*; o *voluntário*; o *tocador de obra*; o *homem de ação*; o *eustressado*.

**Femininologia:** a *acoplamentista*; a *agente retrocognitora*; a *amparadora intrafísica*; a *atacadista consciencial*; a *autodecisora*; a *intermissivista*; a *cognopolita*; a *compassageira evolutiva*; a *completista*; a *comunicóloga*; a *consciencióloga*; a *conscienciômetra*; 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 *ofeixista*; a *parapercepciólogista*; a *pesquisadora*; a *pré-serenona vulgar*; a *projetora consciente*; a *sistemata*; a *tertuliana*; a *verbetóloga*; a *voluntária*; a *tocadora de obra*; a *mulher de ação*; a *eustressada*.

**Hominologia:** o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens antiviolentus*; o *Homo sapiens pacificus*; o *Homo sapiens euthymicus*; o *Homo sapiens epicentricus*; o *Homo sapiens catalyticus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** eustresse *inversivo* = o da conscin jovem inversora, rapaz ou moça; eustresse *tenepessista* = o do praticante veterano da tenepes, homem ou mulher; eustresse *desperto* = o do ser desperto, homem ou mulher.

**Culturologia:** a cultura da paz pessoal e coletiva ou social.

#### VI. Acabativa

**Remissologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 12 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o eustresse, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Abertismo consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Aborrecimento:** Psicossomatologia; Nosográfico.
03. **Abridor de caminho:** Interassistenciologia; Homeostático.
04. **Antagonismologia Sadia:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
05. **Autorganização livre:** Intrafisiologia; Homeostático.
06. **Autossuficiência evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
07. **Eudemonia cosmoética:** Homeostaticologia; Homeostático.
08. **Eutimia:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Extrapolacionismo:** Evoluciologia; Homeostático.
10. **Omissuper:** Holomaturologia; Homeostático.
11. **Propulsor da vontade:** Evoluciologia; Neutro.
12. **Protímia:** Homeostaticologia; Neutro.

**O ESTADO DO EUSTRESSE EXIGE A ATENÇÃO ACURADA DA CONSCIN LÚCIDA EM FUNÇÃO DA VIDA MODERNA COM ENVOLVIMENTOS EMOCIONAIS, SUPERESTÍMULOS E IMENSO ROLO COMPRESSOR DE INUTILIDADES.**

**Questionologia.** Como encara você, leitor ou leitora, o estado do eustresse? Você vive sob o estado do eustresse *inversivo*, *tenepessista* ou *desperto*?