

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; ortopenicidade. 08. Eutímia. 09. Homeostasia cerebral. 10. Antagonismologia Sadia; autorreflexão habitual.

Neologia. O vocábulo *eustresse* e as 3 expressões compostas *eustresse inversivo*, *eustresse tenepequista* 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 benignopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os harmonopensenes; a harmonopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade.

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 terapeutoteca; a cognoteca; a ciencioteca; a maturoteca; a proexoteca; a evolucioteca.

Interdisciplinologia: a Homeostaticologia; a Harmoniologia; a Equilibrilogia; 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 eutímica; 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 ofiexista; o parapercepciólogista; o pesquisador; o pré-serenão vulgar; o projetor 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 ofiexista; 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

Remissiolgia. 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:** Intrafisicologia; 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. **Protimia:** 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*?