

PARADA PRODUTIVA (AUTEXPERIMENTOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *parada produtiva* é o ato ou efeito de a conscin lúcida parar, interromper ou suspender determinada atividade, temporariamente, seja por minutos ou breve período, a fim de recuperar forças para o prosseguimento imediato com autodisposição física e / ou mental maior.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *parada* vem do idioma Latim Vulgar, *parada*, de *parare*, “esforçar-se para obter; alcançar; adquirir com dinheiro; dispor; preparar-se; ordenar; resolver; decidir”. Surgiu no Século XVI. O vocábulo *produtivo* deriva do idioma Latim, *productivus*, “próprio para ser alongado”, de *producere*, “conduzir para diante; tirar de; apresentar; produzir; criar; procriar; gerar; induzir; revelar; alongar”. Apareceu no Século XV.

Sinonimologia: 01. Miniparada construtiva. 02. Minipausa reflexiva; pausa para meditação. 03. Suspensão de trabalho. 04. Parada de emergência; parada momentânea; parada repentina; paralisação temporária. 05. Breve descanso; cessação temporária. 06. Descontinuação sadia. 07. Entreato de trabalho; intervalo fecundo. 08. Entrepausa oportuna; pausa criativa. 09. Interlúdio autopensênico. 10. Interregno de atividade.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 15 cognatos derivados do vocábulo *produtivo*: *contraprodutiva*; *contraprodutivo*; *improdutibilidade*; *improdutível*; *improdutividade*; *improdutiva*; *improdutivo*; *produtibilidade*; *produtiva*; *produtível*; *produtividade*; *reprodutibilidade*; *reprodutível*; *reprodutiva*; *reprodutivo*.

Neologia. As 4 expressões compostas *parada produtiva*, *parada produtiva mínima*, *parada produtiva mediana* e *parada produtiva máxima* são neologismos técnicos da Autexperimenterologia.

Antonimologia: 01. Parada improdutiva. 02. Parada patológica imposta; pausa para o cigarro. 03. Parada cardíaca. 04. Parada forçada por desorganização. 05. Ação contínua. 06. Atividade febricitante. 07. Azáfama pessoal; vida atribulada. 08. Inatividade pessoal. 09. Vida inútil; vida sedentária. 10. Férias permanentes; hedonismo.

Estrangeirismologia: o *take a break*; a parada para o *checkup* pessoal; o combate ao *workaholism*; a *chômage*; o *autostop*; o *self stop*; as *break marks*; o *tilt* do computador; o *burnout*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à saúde física e mental.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da operosidade construtiva; os ortopensenes; a ortopensenidade; os nexopensenes; a nexopensenidade; os neopensenes; a neopensenidade.

Fatologia: a parada produtiva; a parada para reflexão; a parada para pensenizar; a parada para o balanço geral; a parada para *esticar as pernas*; o alongamento prevenindo problemas fisiológicos; a ginástica laboral; o combate ao estresse; a parada para descansar a vista do monitor; a arte de saber parar no momento certo; a parada para decidir; o saber desligar e o saber retomar de imediato; a *mudança do bloco*; a pausa frutífera; o tempo da parada produtiva; a parada produtiva planejada; as marcas deixadas no ponto da parada para auxiliar o recomeço; a reabertura dos trabalhos no ponto exato da parada; o reinício com disposição maior; o aumento da produtividade pós-parada; o fato de ninguém ser de ferro; o refazimento das energias; a *recarga das baterias*; o reforço energético; a parada podendo significar renovação; a mudança do fôlego; a defesa da manutenção do corpo humano; a manutenção do cérebro; os limites do soma; as influências do

soma; os efeitos da fadiga; a parada obrigatória; a parada emergencial; a parada opcional; a parada condicional; o horário de descanso; o repouso mental; o lanche; a água; a ida ao banheiro; o calor; o frio; a aposiopese; a apóstrofe; as influências do holopense; a pausa sabática; os efeitos do ambiente; o apagão; o blecaute; o redutor de velocidade; as intercorrências; as doenças do trabalho; a campanha dos 10 minutos; o celular na vida moderna; a pausa dos comerciais; os congestionamentos do trânsito; a *era das supercomunicações*.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a assepsia energética do ambiente extrafísico; os reforços extrafísicos de energias conscienciais; as ECs intermitentes; o intervalo entre as transmissões energéticas na tenepes; o reajuste do entrosamento com o aparato extrafísico; o refazimento fisiológico e parafisiológico.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo entre o corpo são e a mente sadia*.

Principiologia: o *princípio da autodisciplina evolutiva; o princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*.

Codigiologia: o *código pessoal de priorização evolutiva*.

Teoriologia: a *teoria e prática da parada produtiva; a teoria do estresse*.

Tecnologia: a *técnica de saber parar no momento oportuno; as técnicas de relaxe psicofísico*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da autorganização*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível dos Pesquisadores*.

Efeitologia: os *efeitos patológicos do excesso de trabalho*.

Neossinapsologia: a *parada produtiva revitalizando a predisposição às neossinapses*.

Ciclogia: o *ciclo pause-play; o ciclo trabalho-repouso; o ciclo exercícios-pausas; o ciclo dia-noite*.

Binomiologia: o *binômio focagem-desfocagem*.

Interaciologia: a *interação cérebro-paracérebro; a interação caminhar-parar*.

Trinomiologia: o *trinômio desgaste-refazimento-productividade*.

Polinomiologia: o *polinômio autolucidez holossomática-autopreservação-autorenovação-autodisciplina*.

Antagonismologia: o *antagonismo gastrossoma / mentalsoma; o antagonismo parada produtiva prefacial / parada produtiva posfacial; a extensão do antagonismo das condições antes da parada em confronto com as condições pós-parada*.

Paradoxologia: o *paradoxo consciência imortal-soma perecível*.

Politicologia: a *lucidocracia*.

Legislogia: a *lei do maior esforço*.

Filiologia: a *laborfilia*.

Fobiologia: a *disciplinofobia; a evolucionofobia*.

Sindromologia: a *síndrome da fadiga crônica (SFC); a síndrome da dispersão consciencial; a síndrome da despriorização existencial*.

Maniologia: a *hedonomania*.

Mitologia: o *combate ao mito do superman*.

Holotecologia: a *cognoteca; a experimentoteca; a metodoteca; a prioroteca; a somatoteca; a sinaleticoteca; a terapeutoteca*.

Interdisciplinologia: a *Autexperimentologia; a Evolucionologia; a Autodiscernimentologia; a Autoconscienciologia; a Autocogniciologia; a Autocriteriologia; a Autorreexologia; a Autocriticologia; a Eficienciologia; a Metodologia; a Ergonomia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a conscin laboriosa; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; 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.

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.

Hominologia: o *Homo sapiens logicus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens experimenter*; o *Homo sapiens semperaprendens*; o *Homo sapiens vigilans*.

V. Argumentologia

Exemplologia: parada produtiva *mínima* = a suspensão da atividade apenas por alguns minutos; parada produtiva *mediana* = a suspensão da atividade durante algumas horas; parada produtiva *máxima* = a suspensão da atividade durante alguns dias.

Culturologia: a *cultura da Somatologia*.

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

01. **Administração da vida intelectual:** Experimentologia; Homeostático.
02. **Autodisposição:** Experimentologia; Neutro.
03. **Automotivação:** Psicossomatologia; Homeostático.
04. **Compatibilidade automotivação-trabalho:** Experimentologia; Homeostático.
05. **Compensação intraconsciencial:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
06. **Dosagem:** Experimentologia; Neutro.
07. **Estafa intelectual:** Experimentologia; Nosográfico.
08. **Gargalo operacional:** Experimentologia; Homeostático.
09. **Isolamento dignificador:** Autoparapercepciólogia; Homeostático.
10. **Momento de parar:** Autodeterminologia; Neutro.

A PARADA PRODUTIVA INDICA SEMPRE INTELIGÊNCIA, AUTORREFLEXÃO, MATURIDADE E QUALIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES CONSTRUTIVAS POR PARTE DA CONSCIN LÚCIDA, SEJA HOMEM OU MULHER, QUANDO OPEROSA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, tem o hábito de parar, de quando em quando, sem ansiedade, o próprio trabalho físico ou mental a fim de recuperar a autodisposição? Você prossegue a atividade com ânimo renovado?