

## PROFILAXIA DO ASSOBERBAMENTO INTRAFÍSICO (ANTIDESVIOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *profilaxia do assoberbamento intrafísico* é o conjunto de medidas preventivas adotadas pela conscin, homem ou mulher, objetivando o discernimento seletivo das tarefas e compromissos pessoais com a abdicação dos excessos nas escolhas diuturnas.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O vocábulo *profilaxia* vem do idioma Francês, *prophylaxie*, derivado do idioma Latim Científico, *prophylaxis*, e este do idioma Grego, *prophylaxis*, “precaução”. Surgiu em 1873. O termo *soberba* deriva do idioma Latim, *superba*, “orgulho; arrogância; altivez; insolência; presunção; tirania”. Apareceu no Século XIII. A palavra *assoberbar* surgiu no Século XIV. O sufixo *mento* procede do idioma Latim Vulgar, *mentu*, e é formador de substantivos derivados de verbos. O prefixo *intra* provém do idioma Latim, *intra*, “dentro de; no interior; no intervalo de; durante; no recinto de; próximo ao centro; interiormente”. O vocábulo *físico* vem igualmente do idioma Latim, *physicus*, e este do idioma Grego, *physikós*, “relativo à Natureza ou ao estudo da mesma”. Apareceu no Século XIII.

**Sinonimologia:** 1. Profilaxia do atarefamento intrafísico excessivo. 2. Medidas antiassoberbamento. 3. Prevenção ao sobrecarregamento. 4. Precaução aplicada ao excesso de tarefas intrafísicas.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *profilaxia do assoberbamento intrafísico*, *profilaxia do assoberbamento intrafísico emergencial* e *profilaxia do assoberbamento intrafísico planejada* são neologismos técnicos da Antidesviologia.

**Antonimologia:** 1. Agenda pessoal sobrecarregada. 2. Assoberbamento impulsionador de fuga proexológica. 3. Postura multitarefa desorganizada.

**Estrangeirismologia:** o *workaholism*; as expectativas sociais relacionadas ao *time is money*; a cultura da *high performance*; a agenda *full time*; a *toxic positivity* das redes sociais; o *fear of missing out*; a *speed watching*; o foco do *mindfulness*; o *looping* dos hábitos antievolutivos; o *timing* do início da tenepes.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autorresponsabilidade proexológica.

**Megapensologia.** Eis 4 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Robéxis: assoberbamento voluntário. Priorização: inteligência evolutiva. Autopesquisa: discernimento proexológico. Antidesviologia: profilaxia proexológica.*

**Coloquiologia:** o ato de *tirar o pé do acelerador*; o *cachorro correndo atrás do próprio rabo*.

**Proverbologia.** Eis 4 ditados populares referentes ao assunto: – *De grão em grão a galinha enche o papo. Devagar e sempre. Nem tanto ao mar, nem tanto à terra. Nem tudo que reluz é ouro.*

### II. Fatuística

**Pensologia:** o holopensene pessoal da Intrafisiologia; o holopensene pessoal da autorganização; o holopensene pessoal da profilaxia dos desvios existenciais; a reciclagem do holopensene pessoal do “sempre mais”; o holopensene criado para a dedicação gesconográfica; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os proexopensenes; a proexopensenedade; os neopensenes; a neopensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; os prioropensenes; a prioropensenedade quanto às escolhas cotidianas; os ortopensenes; a ortopensenedade.

**Fatologia:** a profilaxia do assoberbamento intrafísico; a abertura do fluxo proexogênico com a eliminação do supérfluo; as rotinas úteis desassediadoras; a ansiedade controlada com

exercícios físicos; o cumprimento dos deveres evolutivos sem descuidar dos afazeres intrafísicos; o cultivo do suor mentalsomático; o desapego; o direito de abrir mão de tarefas consideradas secundárias; o livre arbítrio; a vivência do paradigma consciencial; a suavização da rotina planejando oportuna e produtiva erradicação cognopolita; a dose terapêutica do “não fazer nada”; o período de férias; as horas de lazer promovendo relaxamento; o discernimento aplicado às imposições sociais; a prevenção acerca da influência da Socin nos rígidos padrões de beleza, poder e felicidade; os valores evolutivos não negociáveis; a compreensão da *Era do Desperdício*; a profilaxia do excesso de informação; a releitura das obrigações ditadas pelas redes sociais; o descarte do caráter debilitante da priorização do ter; a remissão do vício de estar sempre ocupado; o choque de realidade frente aos desafios assumidos no *Curso Intermisso* (CI); a renúncia da autexigência de ser onipresente; o discernimento separando o útil do inútil; a autorregulação focada; a estratégia para renunciar as benesses intrafísicas não prioritárias; a superação do inalcançável; a ressignificação das diretrizes pessoais; o conceito real de produtividade evolutiva; o dinamismo na rotina; o discernimento para lidar com os contrafluxos advindos da mudança do posicionamento pessoal; as metas realistas; o autoconhecimento orientando as ações proexológicas; o ato de “começar do início”, evitando quebras na sequência funcional das tarefas; a conciliação da vida intrafísica com a multidimensionalidade; a base física provendo homeostasia holossomática; a aceitação das realidades; o redimensionamento dos valores intrafísicos; a retomada da rota proexológica promovida na depuração de tarefas prioritárias; a tenepes promovendo a profilaxia do assoberbamento.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a intoxicação energética diária em razão da ausência de foco; o heterassédio facilitado pela autocobrança excessiva; as dificuldades de acessar as ideias do paracébro; as retrocognições impedidas pela falta de higiene mental; a pausa na rotina para intensificação dos trabalhos energéticos; o fluxo reciclogênico tornando os extrapolacionismos parapsíquicos mais frequentes; a atenção intrafísica refletindo extrafisicamente; a acalmia mental clareando a lucidez extrafísica; a rememoração de projeções conscientes; a abertura de espaço para o amparo extrafísico; a captação ideativa trazida nos momentos de tranquilidade intraconsciencial; a tenepes como bússola proexológica; a tenepes eleita atividade prioritária da rotina e sustentáculo da profilaxia ao assoberbamento.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo excesso de atividades superficiais–incompletismo existencial*; o *sinergismo ampla gama de interesses–desvio de próxis*; o *sinergismo pequenas mudanças de rotina–grandes resultados evolutivos*; o *sinergismo especialização autopesquisística–aprofundamento mentalsomático*; o *sinergismo autocognição–autoortopenalidade*.

**Principiologia:** o *princípio do ônus do não*; o *princípio econômico do custo-benefício*; o *princípio da priorização evolutiva*.

**Codigologia:** o *código do exemplarismo pessoal (CEP)*.

**Teoriologia:** a *teoria da automimese dispensável*; a *teoria da próxis*; a *teoria da otimização do tempo*.

**Tecnologia:** a *técnica do estado vibracional profilático*; a *técnica do pensenograma*; a *técnica da tarefa energética pessoal*; a *técnica da madrugada*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*.

**Voluntariologia:** o *voluntário assoberbado atuando em diversas Instituições Conscienciocêntricas (ICs) sem tempo para a autopesquisa*; o *voluntariado conscienciológico auxiliando na autoidentificação traforista*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*.

**Efeitologia:** o *efeito halo dos momentos de acalmia*; os *efeitos benéficos do bom humor cotidiano*; o *efeito dos registros pensênicos na autorganização das ideias*.

**Neossinapsologia:** a *falta de tempo restringindo a criação de neossinapses*; as *neossinapses criadas a partir da autopesquisa pessoal*; as *neossinapses geradas pela coragem evolutiva*.

**Ciclogia:** o ciclo da vida humana; o ciclo vicioso da agenda sempre lotada; o ciclo da má gestão existencial; o ciclo fictício do preenchimento do vazio com rotinas exaustivas; o ciclo viver para trabalhar–trabalhar para viver.

**Enumerologia:** o assoberbamento da conscin imatura; o assoberbamento da conscin desorganizada; o assoberbamento da conscin excessivamente permissiva; o assoberbamento da conscin fora da trajetória da autoproéxis; o assoberbamento da conscin em fase de recomposição grupocármica; o assoberbamento da conscin-aval; o assoberbamento da conscin intermissivista automotivada diante de interesses dispersos.

**Binomiologia:** o binômio seletividade-prioridade.

**Interaciologia:** a interação revisão periódica da rotina–prevenção de reincidências; a interação fluxo diário organizado–motivação consciencial; a interação recéxis-recin.

**Crescendologia:** o crescendo parar-repensar-planejar-atuar.

**Trinomiologia:** o trinômio iniciativa-executiva-acabativa; o trinômio aqui-agora-já; o trinômio-motivação-trabalho-lazer.

**Polinomiologia:** o polinômio sobrecarregamento-depuração-priorização-reciclagem.

**Antagonismologia:** o antagonismo muitas atividades / poucos resultados; o antagonismo diminuição de atividades intrafísicas secundárias / aumento de tarefas proexológicas primárias; o antagonismo cabeça cheia / mentalsoma vazio.

**Paradoxologia:** o paradoxo de o desapego poder resultar em empenho nas decisões proexogênicas.

**Politicologia:** a política econômica do capitalismo.

**Legislogia:** a lei do maior esforço aplicada à eliminação das mesologias miméticas.

**Fobiologia:** a recinofobia.

**Sindromologia:** a síndrome da dispersão consciencial; a síndrome de burnout; a síndrome de Diógenes.

**Maniologia:** a mania de querer fazer tudo; a mania de não parar nunca; a mania de possuir ideal pessoal inalcançável.

**Interdisciplinologia:** a Antidesviologia; a Intrafisiologia; a Habitologia; a Proexologia; a Desviologia; a Autopesquisologia; a Autopriorologia; a Cosmoeticologia; a Complexiologia; a Evoluciologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin robotizada; a conscin atarefada; a conscin estressada; a conscin desapegada; a conscin corajosa; a conscin com expediente definido; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; a conscin enciclopedista; a conscin equilibrada.

**Masculinologia:** o homem-trabalho; o sobrecarregado; o exausto; o cansado; o sem tempo; o intermissivista desorientado; o pré-serenão vulgar; o conscienciólogo; o evoluciente; o reciclante existencial; o inversor existencial; o pesquisador; o verbetógrafo; o voluntário; o homem de ação; o tenepessista.

**Femininologia:** a mulher-trabalho; a sobrecarregada; a exausta; a cansada; a sem tempo; a intermissivista desorientada; a pré-serenona vulgar; a consciencióloga; a evoluciente; a reciclante existencial; a inversora existencial; a pesquisadora; a verbetógrafa; a voluntária; a mulher de ação; a tenepessista.

**Hominologia:** o *Homo sapiens occupator*; o *Homo sapiens superoccupator*; o *Homo sapiens laborans*; o *Homo sapiens intraphysicus*; o *Homo sapiens compromissus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens maxifraternus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** profilaxia do assoberbamento intrafísico *emergencial* = a adequação da rotina às atividades proexológicas prioritárias provocada por acontecimentos externos, causando rupturas no cotidiano da conscin; profilaxia do assoberbamento intrafísico *planejada* = a adequação da rotina às atividades proexológicas prioritárias ocorrendo por meio de decisão planejada e direcionada à reciclagem consciencial.

**Culturologia:** a cultura de estar sempre sem tempo; a cultura da desdramatização do não; a cultura do menos é mais; a cultura do compléxis.

**Taxologia.** Dentro da *Intrafisiologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 6 formas de classificar o assoberbamento presente nas conscins, de maneira isolada ou cumulativa:

1. **Acadêmico.**
2. **Artístico.**
3. **Científico.**
4. **Doméstico.**
5. **Esportivo.**
6. **Profissional.**

**Proéxis.** Ao longo da vida intrafísica, nos diversos contextos e cenários, a consciência faz escolhas moldando as etapas da proéxis.

**Autorganização.** A fase preparatória da autoproéxis é mais propensa a eventuais sobrecargas, devido aos vários segmentos da vida a serem organizados. Contudo, na fase executiva, quando bem estruturada pela fase preparatória, a atenção deve ser redobrada quanto ao assoberbamento intrafísico, sob pena de incompléxis.

**Desviologia.** A conscin com assoberbamento quanto às atribuições e atividades da vida intrafísica permanece tão inebriada nas próprias responsabilidades a ponto de não separar tempo para identificar a própria proéxis, ocorrendo deslocamento funcional.

**Sintomatologia.** Sob a ótica da *Antidesviologia*, a identificação e conscientização da condição do assoberbamento nosográfico são os primeiros passos para a reciclagem. Eis, em ordem alfabética, 18 manifestações geralmente encontradas na conscin assoberbada:

01. **Agenda:** o cultivo de eutexpectativas além dos limites pessoais.
02. **Ansiosismo:** a ansiedade pela busca da condição inalcançável de onipresença.
03. **Antienfretamento:** a sensação de vazio na ausência de atividades.
04. **Antisseletividade:** o gasto de energias com atividades não essenciais.
05. **Autovalorção:** a sensação artificial de autovalor ao cumprir esquemas imensos de demandas a serem atendidas.
06. **Cansaço:** a exaustão diuturna.
07. **Desorientação:** a preocupação excessiva obnubilando as atitudes pessoais.
08. **Dramatização:** a visão de vida qual caminho de obstáculos a serem transpostos.
09. **Engano:** a ocupação em demasia confundida com produtividade.
10. **Equívoco:** o descanso visto como algo antiprodutivo.
11. **Excesso:** a listagem de tarefas a cumprir parecendo “infinita” e incumprível.
12. **Fuga:** a autoimposição da necessidade de ocupação constante.
13. **Ilusão:** a vida com foco deslocado no futuro.
14. **Ingenuidade:** a esperança infundada de “amanhã terá mais tempo”.
15. **Muleta:** a sensação de segurança na imersão em ocupações.
16. **Realidade:** o sentimento de tempo escasso e insuficiente para as tarefas assumidas.
17. **Reatividade:** a ausência de criticidade ao aceitar demandas e comprometer-se em excesso.
18. **Responsabilidade:** a autorresponsabilidade deslocada.

**Autodiagnóstico.** Sob a ótica da *Autopesquisologia*, eis, em ordem alfabética, 18 perguntas visando instigar a autorreflexão:

01. **Ampliação.** Incluo a dedicação ao parapsiquismo no dia a dia?
02. **Analésico.** Considero o assoberbamento qual forma de analgesia consciencial?
03. **Aprofundamento.** Costumo aprofundar-me nas demandas e tarefas desempenhadas? Quais são as atividades nas quais ocorre aprofundamento? Ainda permaneço, por falta de organização, na superficialidade dentro de demandas evolutivas?
04. **Atenção.** Utilizo com eficácia o recurso da atenção dividida?
05. **Autoconhecimento.** Dedico horários adequados para a autopesquisa?
06. **Autodiagnóstico.** Posso a tendência ao assoberbamento ou tal estado é algo pontual?
07. **Autoinvestigação.** Atribuo o assoberbamento a causas internas ou externas?
08. **Avaliação.** Avalio a eficiência das minhas atividades em geral?
09. **Críticidade.** Considero-me assoberbado em alguma área da vida? Qual?
10. **Delimitação.** Dedico-me ao megafoco dentro de pontos considerados essenciais dentro da autopesquisa?
11. **Energossoma.** Incluo a prática de exercícios energéticos na rotina?
12. **Essencialidade.** Identifico as atividades essenciais?
13. **Inércia.** Sinto-me assoberbado há quanto tempo, sem tomar providência a respeito?
14. **Multitarefa.** Realizo excessivas tarefas ao mesmo tempo? Quais?
15. **Pausa.** Posso tempo adequado para descanso e restauração energética?
16. **Priorização.** Incluo tarefas evolutivas indispensáveis na rotina?
17. **Sintonia.** Relaciono autoprodutividade (Autoproexologia) com o conceito de produtividade evolutiva (Maxiproexologia)?
18. **Valores.** Considero a autoprodutividade valor evolutivo fundamental?

**Transitoriedade.** Sob a ótica da *Serixologia*, a chave da profilaxia do assoberbamento intrafísico é recordar a transitoriedade desta vida humana, fixando direcionando e conciliando as tarefas intrafísicas aos planos evolutivos intermissivos.

**Terapeuticologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 8 aspectos passíveis de serem analisados e desenvolvidos com lucidez para a minimização do assoberbamento intrafísico:

1. **Autorganização:** a manutenção de atividades essenciais à consecução das obrigações intrafísicas, em cada período da vida humana.
2. **Foco:** a eliminação da dispersão consciencial.
3. **Mimese:** o desapego das acomodações automiméticas.
4. **Motivação:** o ato de não perder de vista o objetivo das atividades eleitas prioritárias.
5. **Prevenção:** a autorreavaliação periódica evitando a reincidência nosográfica em aspectos desorganizativos e dispersivos.
6. **Priorização:** a autopesquisa viabilizando reciclagens contínuas.
7. **Seletividade:** o planejamento seletivo da vida intrafísica.
8. **Tempo:** o discernimento na construção da agenda pessoal.

## 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 profilaxia do assoberbamento intrafísico, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antidispersividade cotidiana:** Rotinologia; Neutro.
02. **Autoprofilaxia proexológica:** Autoproexogramologia; Homeostático.
03. **Autorganização proexogênica:** Antidesviologia; Homeostático.

04. **Binômio decidofilia-proéxis:** Proexologia; Homeostático.
05. **Megaparadoxo da ilusão intrafísica:** Omnidiscernimentologia; Nosográfico.
06. **Objetividade decisória:** Decidologia; Homeostático.
07. **Ônus decisório:** Holomaturologia; Neutro.
08. **Personalidade decidofílica:** Decidologia; Homeostático.
09. **Profilaxia do açodamento:** Autopriorologia; Homeostático.
10. **Propósito ansiolítico:** Mentalsomatologia; Homeostático.
11. **Síndrome da autorresponsabilidade deslocada:** Autopriorologia; Nosográfico.
12. **Síndrome da dispersão consciencial:** Antievoluciologia; Nosográfico.
13. **Síndrome da mulher maravilha:** Parapatologia; Nosográfico.
14. **Sprint proexológico:** Cronoproexologia; Homeostático.
15. **Tempo proexogênico:** Cronoproexometria; Homeostático.

**NA PROFILAXIA DO ASSOBERBAMENTO INTRAFÍSICO,  
O INTELIGENTE É ATRIBUIR RELEVÂNCIA ÀS ATIVIDADES  
POTENCIALMENTE GERADORAS DE SUPERAVIT NO SAL-  
DO FINAL AUTEVOLUTIVO, COM VISTAS AO COMPLEXIS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já refletiu sobre a influência das rotinas intrafísicas na próexis pessoal? Na escala de 1 a 5, quanto há de assoberbamento no cotidiano pessoal atualmente?

**Bibliografia Específica:**

1. **Vieira, Waldo;** *Manual da Próexis: Programação Existencial*; revisores Alexandre Steiner; & Cristiane Ferraro; 171 p.; 40 caps.; 11 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 10 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br., Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 61 a 72 e 107 a 112.

A. M. Z.