

TÉCNICA DA SESTA (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *técnica da sesta* é o hábito pessoal do repouso, ou soneca pós-prandial, depois do almoço, durante, no máximo, 50 minutos, diariamente, indicada para quem trabalha exaustivamente do ponto de vista intelectual, em particular para as pessoas de meia-idade ou da terceira idade (65 anos de idade) em diante.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *técnica* procede do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e este do idioma Grego, *tekhnikós*, “relativo à Arte, à Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou à prática de alguma profissão; hábil”. Apareceu no Século XIX. A palavra *sesta* vem do idioma Latim, *sesta*, “meio-dia (a sexta hora do dia romano, iniciado às 6 horas da manhã)”. Surgiu no Século XIII.

Sinonimologia: 01. Sesteada. 02. Soneca pós-prandial; sonequinha. 03. Sonata. 04. Cochilinho; cochilo. 05. Pequeno sono pós-almoço. 06. Sono curto. 07. Sono ligeiro. 08. Dormida; dormidinha. 09. Sono de reforço. 10. Raposada; raposeira.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 14 cognatos derivados do vocábulo *sono*: *hipersonia*; *hipersono*; *polissonografia*; *polissonograma*; *soneca*; *sonecar*; *sonegar*; *soneira*; *sonolência*; *sonolenta*; *sonolento*; *Sonoterapia*; *sonoterápica*; *sonoterápico*.

Neologia. As duas expressões compostas *técnica da sesta eventual* e *técnica da sesta sistemática* são neologismos técnicos da Somatologia.

Antonimologia: 1. Sono natural noturno. 2. Sonolência. 3. Soneira. 4. Insônia.

Estrangeirismologia: a *siesta*; a *siesta cultural*; a *power siesta*; o trabalho intelectual *full time*; o *technical napping*; o *naptime*; a *Inflatable Nap Station*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto ao emprego sadio do corpo humano.

Megapensenologia. Eis 1 megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *A sesta revitaliza*.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Somatologia; os ortopensenes; a ortopensenidade; o limite cortical da autopensenização sadia.

Fatologia: a carga horária pessoal de sono natural; o relógio biológico; o soma; o sono como organizador da fisiologia do soma; o primeiro sono; o segundo sono; o terceiro sono; o estado de alerta; a autolucidez consciencial; a fase de inconsciência periódica; a agenda do sono pessoal; o rito do sono; a organização dos horários pessoais; o ato de sestar; o ato de dormir a sesta; o ato de *tirar a tora*; a hora da sesta; a sesta do fim de semana; a reposição das energias com a boa sesta; a sesta tradicional; a sesta na condição de idiotismo cultural; a sonequinha rápida; o local tranquilo; o sofá; a espreguiçadeira; a *cadeira do papai*; a cama inflável para a sesta; o silêncio para a sesta; o limite sadio de 40 minutos para a sesta, mais minutos de soneca atrapa-lham o sono noturno; o horário ideal para a soneca é às 15 horas quando a temperatura do corpo humano cai e a sonolência aumenta; o exagero da sesta; os distúrbios do sono; o exaurimento energético cronicificado; os bocejos; a sonolência; a sonolência diurna; o sono acordado; a primeira sonolência (hipnagogia); a segunda sonolência (hipnopompia); a autorganização evolutiva; a vida intelectual pessoal; a latência do sono; o *sono nosso de cada dia* (ou noite); a recuperação das redes interneuronais; a necessidade da sesta; a mudança pela sesta; a manutenção do autota-quipsiquismo lúcido; o fato de dormir no trabalho, como intenção técnica da empresa, melhora

a atenção dos funcionários; o fato constatado: de depois de dormir a sesta os funcionários produzem mais.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo sono-vigília*.

Principiologia: os *princípios da Fisiologia Humana*; o *princípio cronêmico dia-noite*.

Teoriologia: a *teoria pragmatista*; a *teoria da personalidade autoconsciente*.

Tecnologia: a *técnica da sesta*; a redução do risco de morte, por doenças cardíacas, por meio da *técnica da sesta*.

Laboratoriologia: o *laboratório da Polissonografia*; o *laboratório da Sonoterapia*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico das técnicas projetivas*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*.

Colegiologia: o *Colegio Invisível dos Gerontes*.

Efeitologia: o *efeito fisiológico do sono natural*.

Neossinapsologia: as *sinapses e o sono restaurador*.

Ciclologia: o *ciclo circadiano pessoal aplicado com racionalidade*; o *ciclo vital sono-vigília*.

Enumerologia: o *sono natural*; o *sono leve*; o *sono profundo*; o *sono lento*; o *sono rápido*; o *sono repousante*; o *sono pesadelar*.

Binomiologia: o *binômio dia-noite*; o *binômio hábitos sadios-rotinas úteis*; o *binômio sono-vida noturna*.

Interaciologia: a *interação trabalho-reposo*.

Crescendologia: o *crescendo psicossomaticidade-mentalsomaticidade*.

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

Polinomiologia: o *polinômio diuturno manhã-tarde-noite-madrugada*.

Antagonismologia: o *antagonismo repouso / exaustão*; o *antagonismo trabalho braçal / trabalho intelectual*; o *antagonismo preguiça / sesta*; o *antagonismo sesta / hipersonia*; o *antagonismo atividade / repouso*; o *antagonismo relaxação / tensão*; o *antagonismo estresse / homeostase*; o *antagonismo autorganização / agitação*.

Paradoxologia: a *fase paradoxal do sono*.

Politicologia: a *democracia*; a *lucidocracia*.

Legislogia: o *direito à siesta* (Chile); a *compensação do tempo utilizado com a sesta*.

Filiologia: a *laborfilia*.

Sindromologia: a *síndrome da fadiga crônica* (SFC); a *síndrome da siesta* (quando excessiva).

Mitologia: o *tabu da sesta*.

Holotecologia: a *sonoteca*; a *experimentoteca*; a *intelectoteca*; a *mentalsomatoteca*; a *cronoteca*; a *fisiologicoteca*; a *mnemoteca*; a *somatoteca*.

Interdisciplinologia: a *Somatologia*; a *Biorritmologia*; a *Intrafisiologia*; a *Biologia Humana*; a *Homeostaticologia*; a *Fisiologia Humana*; a *Mentalsomatologia*; a *Cardiologia*; a *Sonoterapia*; a *Autexperimentologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin lúcida*; 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 *conscienciotera-*

peuta; 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 parapercepciologista; 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 dormidor normal; o mal-dormidor; o cardiopata.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodescisora; 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 parapercepciologista; 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 dormidora normal; a má-dormidora; a cardiopata.

Hominologia: o *Homo sapiens intellectualis*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens orthopensesenicus*; o *Homo sapiens scriptor*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *técnica da sesta eventual* = o emprego esporádico da soneca por parte da conscin ainda jovem; *técnica da sesta sistemática* = o emprego da soneca, ao modo de hábito rotineiro, pela pessoa madura.

Culturologia: a *cultura da intelectualidade*; a *cultura da sesta*.

Observações. Quem tem algum problema gastrointestinal, por exemplo, o refluxo esofágico, o melhor é tirar a soneca, depois do almoço, recostado em espreguiçadeira ou *cadeira do papai*. Na pessoa de mais idade, o próprio almoço já predispõe o sono pós-prandial. Este autor-coordenador emprega habitualmente a *técnica da sesta* após o *Curso de Longo Curso*, as tertúlias diárias, dentro dos esquemas do *turno mentalsomático*.

VI. Acabativa

Remissiologia. 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 *técnica da sesta*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Administração da vida intelectual:** Experimentologia; Homeostático.
02. **Aquecimento neuronal:** Mentalsomatologia; Homeostático.
03. **Autorganização livre:** Intrafisiologia; Homeostático.
04. **Avanço mentalsomático:** Mentalsomatologia; Homeostático.
05. **Desembaraço intelectual:** Mentalsomatologia; Homeostático.
06. **Intelecção:** Mentalsomatologia; Homeostático.
07. **Pico máximo da inteligência:** Mentalsomatologia; Homeostático.
08. **Sistemata:** Experimentologia; Neutro.
09. **Trabalho antelucano:** Autexperimentologia; Homeostático.
10. **Turno intelectual:** Mentalsomatologia; Homeostático.

O HÁBITO DA SESTA POR PARTE DA CONSCIN LÚCIDA, HOMEM OU MULHER, PODE SER DE GRANDE VALIA PARA A MANUTENÇÃO DA AUTOLUCIDEZ, QUANDO A PESSOA É ORGANIZADA FÍSICA E INTELECTUALMENTE.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, emprega a *técnica da sesta* no dia a dia? De modo eventual ou na condição de hábito sadio?

Bibliografia Específica:

1. **Giffoni, Carlos; & Coronato, Marcos; *A Invasão da Soneca*; Época; Revista; Semanário; Ed. 654; Seção: Negócios & Carreira / Produtividade; 1 enu.; 1 fichário; 1 foto; São Paulo, SP; 29.11.10; páginas 83 e 84.**
2. **Mente e Cérebro; Redação; *Cochilo melhora Desempenho nos Plantões*; Revista; Mensário; Ano XIV; N. 174; Seção: Neurocircuito / Ritmos Biológicos; 1 foto; São Paulo, SP; Julho, 2007; página 19.**