

VITALIDADE SOMÁTICA (HOMEOSTATICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *vitalidade somática* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, promover o vigor físico e bioenergético, através do equilíbrio dinâmico da saúde orgânica objetivando a eficácia psicofisiológica na consecução da *programação existencial* (proéxis).

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *vitalidade* deriva do idioma Latim, *vitalitas*, “força vital; princípio de vida”. Surgiu no Século XVII. A palavra *somática* vem do idioma Francês, *somatique*, e esta do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Apareceu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Vitalidade androssomática. 2. Vitalidade ginossomática. 3. Dinamização somática. 4. Vigor físico. 5. Força do corpo. 6. Robustez somática.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 36 cognatos derivados do vocábulo *vitalidade*: *autovitalidade*; *desvitalização*; *desvitalizada*; *desvitalizado*; *desvitalizador*; *desvitalizadora*; *desvitalizar*; *revitalização*; *revitalizada*; *revitalizado*; *revitalizador*; *revitalizadora*; *revitalizante*; *revitalizar*; *revitalizável*; *supravital*; *vital*; *vitaliciada*; *vitaliciado*; *vitaliciar*; *vitaliciedade*; *vitalício*; *vitalina*; *vitalismo*; *vitalista*; *vitalística*; *vitalístico*; *vitalização*; *vitalizada*; *vitalizado*; *vitalizador*; *vitalizadora*; *vitalizamento*; *vitalizante*; *vitalizar*; *vitalizável*.

Neologia. As duas expressões compostas *vitalidade somática básica* e *vitalidade somática cultivada* são neologismos técnicos da Homeostaticologia.

Antonimologia: 1. Debilidade somática. 2. Inércia somática. 3. Prostração somática.

Estrangeirismologia: o *bien-être*; o *body neutron*; o *body stand*; o *burnout*; o *checklist* da saúde somática; o *checkup* clínico periódico; o *état d'équilibre*; o *keep on fitness*; a *nice performance*; a *performance* holossomática; a *qualité de vie*.

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

Megapensenologia. Eis 1 megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Vitalidade: felicidade fisiológica*.

Proverbologia. Eis 1 provérbio latino relacionado ao tema: – *Mens sana in corpore sanus*.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da saúde física, emocional e mental; os neopensenes sadios; a autorretilinearidade pensênica; os harmonopensenes; a harmonopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; a autopensenização estável; o holopensene da paraprofilaxia.

Fatologia: a vitalidade somática; o autodomínio do soma otimizando a homeostasia geral; os benefícios do soma sadio; os cuidados com o corpo; a manutenção da saúde emocional e mental refletindo no soma; a escolha das atividades físicas; a necessidade dos exercícios físicos; as variações das atividades físicas periódicas; a dedicação ao exercício físico gradativo até o alcance de 30 a 60 minutos, 3 a 5 vezes semanais; os exercícios de flexibilidade (alongamentos); o sedentarismo causador de doenças; os riscos ergonômicos; o sobrepeso; a obesidade encurtando a vida humana; a autoprofilaxia somática; o sono reparador; o bom humor; a autopromoção da saúde física; o consumo dos alimentos funcionais nutracêuticos; a suplementação polivitamínica; o uso de antioxidantes no combate aos radicais livres; o consumo diário de frutas, verduras e legumes; o controle do estresse; a importância da estabilidade dos hormônios durante a vida; o sistema imunológico funcional; a harmonia dos 4 veículos de manifestação; a saúde física em todas idades; o alcance da longevidade com vitalidade.

Parafatologia: a autovivência do *estado vibracional* profilático (EV); a sinalética energética e parapsíquica pessoal; o ectoplasma potencializado pela saúde somática; a harmonização das *energias conscienciais* (ECs).

III. Detalhismo

Sinergismologia: a Fisiologia do Exercício embasando o *sinergismo* *adaptação muscular–neurogênese–plasticidade cerebral*.

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio de viver qualitativamente melhor*.

Tecnologia: a *técnica de usar o monitor de ritmo cardíaco nos exercícios físicos aeróbicos mantendo índice entre 60% e 75% da frequência cardíaca máxima* (FCM); a *técnica do banho atlético*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil*; o *laboratório conscienciológico da Paragenética*; a *manutenção do corpo físico ativo e saudável no laboratório conscienciológico da vida cotidiana*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Paraprofilaxia*; o *Colégio Invisível da Conscienciometrologia*; o *Colégio Invisível da Holossomatologia*; o *Colégio Invisível da Mentalsomatologia*.

Neossinapsologia: as *neossinapses vitalizadoras*.

Ciclogia: o *ciclo de treinos físicos diversificados no ciclo de verões e invernos ininterruptos no ciclo etário humano*; a *alternância androssoma–ginossoma no ciclo multiexistencial pessoal* (CMP).

Enumerologia: a *vitalidade dos órgãos*; a *vitalidade hormonal*; a *vitalidade energossomática*; a *vitalidade sexual*; a *vitalidade psicossomática*; a *vitalidade pensênica*; a *vitalidade mentalsomática*.

Binomiologia: o *binômio profilaxia–saúde física*; o *binômio patológico obesidade–doença*; o *binômio carência nutricional–saúde debilitada*; o *binômio manutenção da saúde pessoal–vida longa*; o *binômio saúde–vitalidade*; a *interferência do binômio assim–desassim na vitalidade somática*.

Interaciologia: a *interação apoptose–reciclagem existencial*; a *interação interocepção–parapsiquismo*; a *interação Fisiologia–Parafisiologia*.

Crescendologia: o *crescendo aumento do tônus da massa muscular–aumento da massa cinzenta*; o *crescendo prevenção–checkup–vitalidade*; o *crescendo Fisiologia Humana–Parafisiologia*; o *crescendo soma atrofiado–soma vitalizado*.

Trinomiologia: o *trinômio Fisiologia Somática–Fisiologia do Exercício–performance fisiológica*.

Polinomiologia: a *composição corporal definida pelo polinômio endomorfia* (adiposidade)–*mesomorfia* (muscularidade)–*ectomorfia* (magreza)–*perimetria–dobras cutâneas*; o *polinômio bem-estar–qualidade de vida–capacidades mentais intactas–cérebro saudável*.

Antagonismologia: o *antagonismo depressão / vigor físico*; o *antagonismo vitalidade / doença*; o *antagonismo massa magra / massa gorda*; o *antagonismo exercício aeróbio / esporte radical*; o *antagonismo bem-estar / malestar*.

Paradoxologia: o *paradoxo de o estresse físico nas células musculares em esforço promover a vitalidade somática*.

Politicologia: as *políticas de saúde pública*; a *proexocracia*.

Legislogia: as *leis da Fisiologia Humana*; a *lei do maior esforço aplicada à vitalidade somática*.

Filiologia: a *somatofilia*.

Sindromologia: a *síndrome do overtraining*.

Holotecologia: a somatoteca; a energoteca; a higienoteca; a ginoteca; a androteca; a medicinoteca; a pensenoteca.

Interdisciplinologia: a Homeostaticologia; a Somatologia; a Holossomatologia; a Harmoniologia; a Profilaxiologia; a Higienologia; a Cinesiologia Humana; a Fisiologia Humana; a Parafisiologia; a Parageneticologia; a Intrafisiologia; a Macrossomatologia; a Pensenologia; a Evoluciolgia.

IV. Perfilologia

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

Masculinologia: o fisiculturista; o atleta; o sedentário; o *personal trainer*; o nutricionista; o intermissivista; o cognopolita; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o autodidata; o macrossômata; o conviviólogo; o exemplarista; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o evoluciente; o exemplarista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepepista; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o pré-serenão vulgar; o projetor consciente; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário.

Femininologia: a fisiculturista; a atleta; a sedentária; a *personal trainer*; a nutricionista; a intermissivista; a cognopolita; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a autodidata; a macrossômata; a convivióloga; a exemplarista; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a evoluciente; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepepista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a pré-serenona vulgar; a projetora consciente; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária.

Hominologia: o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens autorganisatus*; o *Homo sapiens sportivus*; o *Homo sapiens prioritaris*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens experimentatus*; o *Homo sapiens prophylacticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: vitalidade somática *básica* = a resistência oriunda da saúde somática natural, sendo consumida ao longo da vida humana pela pessoa imediatista e imprevidente; vitalidade somática *cultivada* = a resistência oriunda da saúde somática potencializada, sendo promovida ao longo da vida humana pela pessoa atilada e previdente.

Culturologia: a cultura da vitalidade consciencial; a cultura da Somatologia.

Manutenção. De acordo com a *Neurociência*, o exercício físico é excelente tratamento para o cérebro e, consequentemente, para a manutenção da vitalidade somática, exemplificado, a seguir, através dos 5 benefícios listados na ordem alfabética:

1. **Acalmia:** a intensificação da ação do sistema nervoso parassimpático, diminuindo o estresse a curto e longo prazo, evitando o aumento do cortisol.

2. **Contentamento:** a ativação do sistema de recompensa com ação da prolactina, de efeito calmante, e endorfinas, reduzindo a dor e aumentando o prazer pela vida.

3. **Melhoria:** a estimulação do surgimento de novos neurônios e melhoria da memória, produzida pelo BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*). O número de neurônios adicionados a cada dia pode duplicar com a manutenção da prática de exercícios regulares.

4. **Neossinapses:** a qualificação das sinapses no hipocampo, além do estímulo e criação de novos neurônios.

5. **Prevenção de AVCs** (acidentes vasculares cerebrais): a redução do risco de pequenos e grandes AVCs.

Taxologia. Do ponto de vista da *Experimentologia*, utilizando as qualidades físicas de acordo com fatores fisiológicos, genéticos e músculo-esqueléticos (força, resistência, flexibilidade, velocidade, coordenação, equilíbrio, agilidade e ritmo), eis, na ordem alfabética, 14 exemplos de atividades físicas aeróbicas motrizes e cerebelares adequadas para o revigoreamento do soma:

01. **Caminhada.**
02. **Ciclismo.**
03. **Dança.**
04. **Esportes amadores sem impacto.**
05. **Ginástica.**
06. **Golfe.**
07. **Hidroginástica.**
08. **Marcha atlética.**
09. **Musculação.**
10. **Natação.**
11. **Pilates.**
12. **Sling training.**
13. **Tênis.**
14. **Tênis de mesa.**

VI. Acabativa

Remissiolgia. 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 a vitalidade somática indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, homens e mulheres interessados:

01. **Autoidentificação somática:** Autossomatologia; Homeostático.
02. **Autopesagem:** Somatologia; Homeostático.
03. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
04. **Checkup holossomático:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
05. **Checkup somático:** Profilaxiologia; Homeostático.
06. **Estágio holossomático:** Holossomatologia; Neutro.
07. **Homeostase geral:** Homeostaticologia; Homeostático.
08. **Instrumento pró-saúde:** Somatologia; Homeostático.
09. **Máquina consciencial:** Intrafisicologia; Neutro.
10. **Pé-de-meia somático:** Somatologia; Homeostático.
11. **Recorde homeostático:** Autevoluciologia; Homeostático.
12. **Saúde emocional:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
13. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
14. **Saúde mental:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
15. **Soma:** Somatologia; Neutro.

A MANUTENÇÃO DA VITALIDADE SOMÁTICA EXIGE AUTORESponsabilidade QUANTO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES, TÉCNICAS E CONTÍNUAS, POSSIBILITANDO À CONSCIN ATINGIR A HOMEOSTASE HOLOSSOMÁTICA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, realiza a manutenção da vitalidade somática com técnica? Faz exercícios aeróbicos com qual frequência? Os resultados são satisfatórios?

Bibliografia Específica:

1. Houzel-Herculano, Suzana; *Fique de Bem com seu Cérebro: Guia Prático para o Bem-estar em 15 Passos*; 208 p.; 9 ilus.; 22 x 15 cm; br.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2007; páginas 25 e 139.
2. Idem; *O Cérebro nosso de cada Dia: Descobertas da Neurociência Sobre a Vida Cotidiana*; apres. Roberto Lent; 208 p.; revisoras Sandra Suzano Paiva; & Sônia Cardoso; revisor técnico Roberto Lent; 1 cronologia; 1 E-mail; 1 foto; 9 ilus.; 1 microbiografia; 3 operações matemáticas; 1 website; 22 x 15 cm; br.; 4ª reimp.; Vieira & Lent; Rio de Janeiro, RJ; 2002; página 26.
3. Póvoa, Helion; *A Chave da Longevidade*; revisores Umberto Figueiredo; Sandra Pássaro; & Tereza da Rocha; 296 p.; 24 caps.; 1 E-mail; 1 enu.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 website; glos. 37 termos; 39 refs.; 1 apênd.; 21 x 14 cm; br.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 102 a 104.
4. Robbins, John; *Saudável aos 100 Anos: Como Aumentar radicalmente sua Qualidade de Vida em qualquer Idade (Healthy at 100)*; revisoras Joana Milli; Hellen Dutra; & Rita Godoy; trad. Bruno Casotti; 324 p.; 5 seções; 18 caps.; 1 E-mail; 39 enus.; 1 microbiografia; 4 tabs.; 2 websites; 1 nota; 376 refs.; 23 x 16 cm; br.; Fontanar; Rio de Janeiro, RJ; 2009; páginas 297 a 299.
5. Taylor, Jill Bolte; *A Cientista que curou seu Próprio Cérebro: O Relato da Neurocientista que viu a Morte de perto, reprogramou sua Mente e ensina o que Você Também pode Fazer (My Stroke Insight: A Brain Scientists Personal Journey)*; 224 p.; 2 enus.; 1 microbiografia; 21 x 13,5 cm; br.; Ediouro; São Paulo, SP; 2009; páginas 192, 194 e 216.
6. Vieira, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 E-mails; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 2.000 itens; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 website; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 96.
7. Idem; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 E-mails; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 102 filmes; 1 foto; 40 ilus.; 3 infográficos; 1 microbiografia; 102 sinopses; 4 websites; glos. 241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 289.
8. Idem; *Manual dos Megapenses Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 E-mails; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 websites; glos. 12.576 megapenses trivocabulares; 29 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Cognópolis; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 208.
9. Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 sub-seções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 220.

Webgrafia Específica:

1. Abrahão, Júlia; et al.; *Introdução à Ergonomia: Da Prática à Teoria*; 240 p.; 25,5 x 20,5 cm; 2009; p. 36, disponível em: <<http://www.blucher.com.br/livro.asp?Codlivro=04855>>; acesso em: 26.11.11.

G. V.