

## AGENDA DOSADA (AUTORGANIZACIOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *agenda dosada* é o conjunto de tarefas, harmonicamente distribuídas em diferentes setores da vida, elencadas tecnicamente pela conscin, homem ou mulher, em ordem de prioridade e tempo previsto de realização, visando a conclusão planejada, equilibrada e qualificada dos compromissos assumidos no curto, médio e longo prazos.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O termo *agenda* vem do idioma Latim, *agenda*, “caderneta de anotações”, derivado de *agendus*, e este de *agere*, “fazer; agir; fazer andar à sua frente; conduzir; adiantar-se”. Surgiu no Século XIX. O vocábulo *dose* procede do idioma Grego, *dósis*, “o ato de dar; o que se dá; porção, quantidade”. Apareceu no Século XVI. A palavra *dosar* surgiu no Século XIX.

**Sinonimologia:** 1. Agenda equilibrada. 2. Agenda harmônica. 3. Caderno de compromissos balanceado. 4. Cronograma viável de tarefas. 5. Plano sensato de atividades. 6. Agendamentos tecnicamente classificados.

**Antonimologia:** 01. Agenda desequilibrada. 02. Agenda desarmônica. 03. Agenda ansiogênica. 04. Agendamento sobreposto de tarefas. 05. Caderno de compromissos irrealizáveis. 06. Plano de atividades inviáveis. 07. Listagem de tarefas abandonadas. 08. Agrupamento aleatório de compromissos. 09. Agenda vazia. 10. Agenda inexistente.

**Estrangeirismologia:** o permanente *follow up* da listagem de tarefas; a sincronização da agenda de tarefas no *desktop*, *tablet* e *smartphone*; a facilidade de sincronização entre aparelhos com *softwares* compatíveis; o *widget* do calendário na tela do *smartphone* e do *desktop*; o *app* de calendário compatível com o *app* de listagem de tarefas; o *checklist* de requisitos necessários para a realização de determinadas tarefas; a dosagem correta de dedicação a compromissos profissionais evitando o *workaholism* e o *burnout*; a necessária atenção ao *home office* borrando as fronteiras entre trabalho profissional e demais setores da vida; a evitação do excesso de *deadlines* ocasionadoras de adoecimentos.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto às responsabilidades existenciais e o aproveitamento evolutivo da vida humana.

**Megapensologia.** Eis 5 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Listemos nossas pendências. Todo dia conta. Equilibremos nossas atividades. Conclusão promove satisfação. Prioridades vêm primeiro.*

**Coloquiologia:** a dosagem correta das atividades cotidianas seguindo o ditame popular *tudo em excesso faz mal*; a agenda dosada não *deixando a vida te levar*; a prevenção de tarefas *empurradas com a barriga*.

**Ortopensatologia.** Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Agenda.** A agenda da conscin lúcida apresenta duas qualificações fundamentais: *compromissos pessoais*, egocárnicos; e *compromissos grupais*, policárnicos”.

2. “**Anotações.** Ninguém perde por se habituar a **anotar** todas as suas ideias, deliberações e compromissos”.

3. “**Megateste.** O megateste mais difícil da vida humana é manter a **personalidade equilibrada**”.

**Filosofia:** a filosofia do caminho do meio; o pragmatismo.

**Unidade.** A *unidade de medida* da agenda dosada é o autodiscernimento temporal.

### II. Fatuística

**Pensologia:** o holopensene pessoal da sistematização; o holopensene pessoal da autor-organização; o holopensene pessoal quanto ao tempo; o holopensene pessoal da produtividade an-

tiestressante; o holopense pessoal dos macrocompromissos proexológicos; os fluxopenses; a fluxopensenidade; os taxopenses; a taxopensenidade; os nexopenses; a nexopensenidade; os prioropenses; a prioropensenidade; os ortopenses; a ortopensenidade; os evolucionpenses; a evolucionpensenidade; os proexopenses; a proexopensenidade; a agenda dosada resultando na autopensenização serena e livre de compromissos excessivos, sobrepostos e impossíveis de cumprir.

**Fatologia:** a agenda dosada; a rotina sistematizada; a previsibilidade tranquilizadora das ações cotidianas; as tarefas de rotina divididas diária, semanal, mensal e anualmente; as obrigações não periódicas, mas recorrentes; o compromisso justificadamente tornado obsoleto e descartável; o novo afazer, reconhecidamente útil, precisando ser alocado sem desequilibrar o andamento dos demais; a agenda dosada indicando, racionalmente, os “sim” e os “não” às solicitações recebidas de terceiros; a associação equivocada do ato de dizer “não” à postura de conscin antipática; a banalização da ideia de prioridade aplicada a qualquer tipo de tarefa, empreendimento ou compromisso; o falso senso de urgência obstruindo a agenda com acúmulo de tarefas dispensáveis; a flexibilidade para a absorção de tarefas extrapauta, de fato, não previstas e efetivamente necessárias; a evitação da irritação derivada da suspensão de atividade produtiva em andamento pelo compromisso extrapauta imposto; a distinção sincera entre os adiamentos de tarefas auto e heteroprovocados; as estratégias para a minimização da influência mesológica desorganizadora da agenda; os compromissos assumidos no curto, médio e longo prazos; os projetos complexos, de médio e longo prazos, subdivididos em pequenas atividades distribuídas e encadeadas no tempo; a experiência acumulada indicando o tempo necessário para a realização de cada ação assumida; o reconhecimento maduro do fôlego pessoal disponível para a consecução de cada empreitada admitida; a seleção mais acurada de compromissos ao aproximar-se da terceira e quarta idades; a divisão dos afazeres em macrocategorias gerenciáveis; a inclusão imediata de neotarefa na macrocategoria correspondente; os trabalhos domésticos não categorizados e, por isso, raramente contabilizados; o ato de ir dormir sossegado e preparado para as atividades previstas para o dia seguinte; os recursos tecnológicos facilitadores da agenda dosada pessoal; a checagem matinal do calendário, das notificações e das listas de tarefas; a notificação automática no celular e relógio digital do próximo compromisso programado; o uso no calendário digital do recurso de repetição automática de atividades recorrentes; a visualização periódica no computador e em tela cheia do calendário digital; a exposição acessível, permanente e incremental das listas de tarefas; o calendário digital de agendamentos contínuos, servindo à historiografia conscienciométrica pessoal; a satisfação derivada do cumprimento dos compromissos previstos; a sincronia temporal e o equilíbrio proporcional entre o calendário pessoal e as listas setoriais de tarefas; a compatibilidade da agenda de tarefas com os compromissos de proéxis gradualmente reconhecidos; o calendário e a lista de tarefas representando a operacionalização cotidiana dos compromissos proexológicos.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático potencializando a realização dos compromissos agendados no tempo certo; a sinalética energética e parapsíquica pessoal indicando o compromisso ectópico a ser recusado; as retrocognições evidenciando explicitamente as tarefas automiméticas inequivocadamente dispensáveis; o banho energético indicando o andamento de tarefa evolutivamente útil; a neotarefa inspirada pelo amparo extrafísico de função; a inclusão da tenepes na agenda diária de tarefas; a carga equilibrada de tarefas quanto ao uso de cada veículo de manifestação da consciência.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo sequência temporal do cronograma–sequência lógica do fluxograma*; a busca equilibrada do *sinergismo entre todos os macrossetores da vida*.

**Principiologia:** o enfretamento diuturno incessante do *princípio da entropia*; o *princípio do “isso não é para mim”* aplicado à avaliação de neotarefas propostas.

**Codigologia:** os *códigos cromáticos* distinguindo diferentes categorias de tarefas no calendário digital; a conformidade dos compromissos da agenda ao *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

**Teoriologia:** a *teática da vida humana organizada*; as *teorias do planejamento estratégico no âmbito da Administração* inspirando a organização da agenda dosada.

**Tecnologia:** a *técnica antiansiogênica de 1 compromisso por vez*; a *técnica do limite numérico de tarefas assumidas*; a *técnica da divisão da tarefa em subetapas menores*; as *técnicas taxológicas* aplicadas à classificação setorial de tarefas.

**Voluntariologia:** a agenda potencialmente superlotada e desarmônica do voluntário vinculado a projetos simultâneos em múltiplas *Instituições Conscienciocêntricas* (ICs); a capacidade de o voluntário selecionar compromissos mediante múltiplos convites tentadores; o necessário equilíbrio entre as tarefas do voluntariado e os compromissos profissionais.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Proexologia*; o *Colégio Invisível da Cosmovisiologia*; o *Colégio Invisível da Administraciologia*.

**Efeitologia:** o *efeito automotivador da tarefa cumprida*; os *efeitos mentais positivos do equilíbrio de tarefas*; os *efeitos temporariamente desorganizantes dos compromissos compulsórios imprevistos*; a *evitação dos efeitos nocivos do trabalho excessivo*.

**Neossinapsologia:** o mapeamento e aproveitamento, em novas tarefas, das sinapses já construídas e consolidadas; os pré-requisitos sinápticos para o desenvolvimento de tarefas desafiadoras exigindo subtarefas preparatórias.

**Ciclogia:** o *ciclo virtuososo análise da disponibilidade–tarefa assumida–tarefa agendada–tarefa desempenhada–tarefa concluída–abertura de disponibilidade*; a *evitação do ciclo nosográfico agenda superlotada–estressamentos negativos–saúde debilitada–acúmulo de tarefas inacabadas*; a *prevenção do ciclo autassediador tarefa inacabada–aprofundamento da autodesmotivação–desistência de neoempreendimentos–agenda vazia*; a agenda respeitando os limites dos *ciclos temporais terrestres*.

**Enumerologia:** o *tarefa fisiológica*; a *tarefa somática*; a *tarefa anímico-parapsíquica*; a *tarefa mentalsomática*; a *tarefa profissional*; a *tarefa familiar*; a *tarefa comunitária*.

**Binomiologia:** o *binômio calendário–lista de tarefas*; o *binômio dosagem-entrosamento*; o *binômio registro do compromisso–liberação de espaço mental*; o *binômio antecedência-tranquilidade*.

**Interaciologia:** a *delicada interação conscienciométrica fôlego pessoal–número de tarefas assumidas–qualidade da acabativa*; a *observação lúcida da interação tarefa crítica–paraintrusão assediadora–contrafluxo–contratempo*; a *necessária interação homem-mulher* na distribuição equitativa das tarefas domésticas.

**Crescendologia:** o *crescendo agenda vazia–agenda cheia ectópica–agenda dosada*; o *arriscado crescendo excesso de tarefas–sobrecarga de trabalho–lapsos de atenção–acidente de percurso*.

**Trinomiologia:** o *trinômio tarefa-atividade-compromisso*; o *trinômio cronograma-fluxograma-organograma*; o *trinômio contexto-flexibilidade-reordenação*.

**Polinomiologia:** o *polinômio temporal dia-semana-mês-semester-ano* aplicado ao gerenciamento dos compromissos agendados.

**Antagonismologia:** o *antagonismo agenda dosada / agenda vazia*; o *antagonismo tarefa concluída / tarefa abandonada*; o *antagonismo compromisso registrado / compromisso esquecido*; o *antagonismo agenda pró-compléxis / agenda pró-robéxis*; o *antagonismo rotina útil / hábito dispensável*; o *antagonismo realização focada / assoberbamento dispersivo*; o *antagonismo agenda inflexível / adaptação justificada*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de poder ser mais produtivo atuando em menos atividades*; o *paradoxo de a agenda cheia poder não auxiliar no alcance de resultados frutíferos*; o *paradoxo de a restrição de atividades úteis produzir impactos abrangentes*.

**Politicologia:** as políticas democráticas de distribuição de atividades.

**Legislogia:** a lei do maior esforço evolutivo aplicada racionalmente, sem gerar exaustão; a distribuição de atividades obedecendo as leis rígidas do tempo intrafísico.

**Filiologia:** a mnemofilia; a informaticofilia; a inventariofilia; a tecnofilia; a metodofilia; a taxofilia; a disciplinofilia; a evolucionofilia; a proexofilia.

**Fobiologia:** a organizaciophobia derivada do imediatismo da agenda caótica hedonista.

**Sindromologia:** a compreensão dos fatores contemporâneos geradores da síndrome de burnout; a agenda equilibrada amenizando os sintomas da síndrome da fadiga crônica (SFC); o enfrentamento da síndrome do ansiosismo sustentando a conclusão apressada, desatenta e inadequada de tarefas; o cultivo da agenda dosada coibindo a instalação da síndrome da dispersão consciencial.

**Maniologia:** a eliminação gradual da robexomania por meio da planificação equilibrada de tarefas proexológicas e rotinas úteis.

**Mitologia:** o mito de a autoliberdade máxima existir a partir da agenda vazia; o mito da vida sem compromissos após a morte biológica.

**Holotecologia:** a organizacioteca; a metodoteca; a sistematicoteca; a administroteca; a tecnoteca; a cronoteca; a proexoteca; a laboroteca.

**Interdisciplinologia:** a Autorganizaciologia; a Criteriologia; a Metodologia; a Taxologia; a Enumerologia; a Infocomunicologia; a Rotinologia; a Neorrotinologia; a Habitologia; a Extrapautologia; a Priorologia; a Prospectivologia; a Proexologia; a Cronemicologia; a Cosmovisiologia; a Homeostaticologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin organizada; a conscin antidispersiva; a conscin paciente; a personalidade metódica; a personalidade pontual; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a semiconsciex.

**Masculinologia:** o informata; o administrador; o autogestor; o planejador; o planilheiro; o sistemático; o taxologista; o organizaciólogo; o completista; o atacadista consciencial; o intermissivista; o cognopolita; o epicon lúcido; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o completista existencial; o cosmovisiologista; o tenepesista; o ofiexista; o teleguiado autocrítico.

**Femininologia:** a informata; a administradora; a autogestora; a planejadora; a planilheira; a sistemática; a taxologista; a organizacióloga; a completista; a atacadista consciencial; a intermissivista; a cognopolita; a epicon lúcida; a consciencióloga; a conscienciômetra; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a completista existencial; a cosmovisiologista; a tenepesista; a ofiexista; a teleguiada autocrítica.

**Hominologia:** o *Homo sapiens autorganisatus*; o *Homo sapiens organisator*; o *Homo sapiens methodicus*; o *Homo sapiens systematicus*; o *Homo sapiens logicus*; o *Homo sapiens constans*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens completista*; o *Homo sapiens prioritaris*; o *Homo sapiens technologus*; o *Homo sapiens gestor*; o *Homo sapiens temporalis*; o *Homo sapiens laborans*; o *Homo sapiens proexologicus*; o *Homo sapiens tenepesista*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens cosmovisiologus*; o *Homo sapiens despertus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** agenda dosada *jejuna* = o alcance inicial do equilíbrio entre as tarefas, atividades e compromissos assumidos permitindo o vislumbre de resultados futuros; agenda dosada *veterana* = o equilíbrio continuado de tarefas, atividades e compromissos, convergindo os diferentes setores da vida já plenamente mapeados, apresentando resultados significativos e permitindo o vislumbre do completismo existencial.

**Culturologia:** a cultura da autorganização; a cultura da prevenção de acidentes; a cultura da informática auxiliando o controle digital equilibrado e contínuo de tarefas; a cultura das redes sociais gerando preocupante dispersão, distração e potenciais atrasos de tarefas.

**Origem.** Embora existam inúmeros recursos técnicos intrafísicos, a gestão da agenda, visando a dosagem certa de atividades, inicia-se no autodiscernimento evolutivo aplicado da consciência em relação ao próprio contexto no aqui-agora multidimensional. *Aparelhos não pensam.*

**Escolhas.** A agenda dosada depende do complexo acúmulo pretérito de escolhas realizadas pela conscin, especialmente nos primeiros 2 decênios e meio de vida (período crítico da formação), principalmente quanto à profissão escolhida, o estudo das condições sociais de oferta de trabalho e o alcance esperado, ao longo do tempo, de relativa estabilidade econômico-financeira (obtenção do cifrão). *Profissão: escolha crítica.*

**Trabalho.** A rotina pesada do trabalho contemporâneo nos grandes centros urbanos, em grande parte precarizado (perda de direitos trabalhistas) e ocupando todos os dias da semana do trabalhador médio (proletário e pequeno empresário), até mesmo os finais de semana (horas extras), é fator crucial para o estabelecimento da agenda desequilibrada de tarefas e os consequentes distúrbios somáticos e psíquicos já amplamente estudados. *Poucos nascem herdeiros.*

**Gênero.** Há de se considerar, aqui, o fator agravante da desigualdade de gênero, notadamente a sobrecarga da mulher trabalhadora no exercício da dupla jornada composta pelo expediente formal acrescido de atividades domésticas não plenamente compartilhadas pelo homem, incluindo a criação dos filhos. *Omissão gera sobrecarga.*

**Desequilíbrio.** Quando o setor laboral, remunerado e / ou doméstico, torna-se o centro da vida diuturna da conscin (do amanhecer ao anoitecer), seja por escolha pessoal ou por necessidade financeira inescapável, os demais setores da vida (familiar, de trabalho voluntário, de cuidados com o corpo físico, estudo e lazer) são extremamente prejudicados. *Qualidade exige tempo.*

**Relação.** Daí a relação direta entre o estabelecimento da agenda dosada, os valores e interesses pessoais predominantes e as condições sociais disponíveis, ou seja: os faróis condutores dos objetivos de vida traçados pela conscin, desde o início da fase adulta, entrosados ao contexto social encontrado e todas as estratégias derivadas. *Interesses guiam escolhas.*

**Fixação.** A construção e fixação da agenda dosada de atividades tem íntima relação com a qualidade dos assuntos estudados durante o *Curso Intermisso* (CI) pré-ressomático, as cláusulas pétreas definidas e posteriormente reconhecidas da programação existencial (proéxis) e a organização da vida intrafísica, em todas as fases, a partir da aplicação da *técnica da inversão* ou da *reciclagem existencial* (invéxis ou recéxis). *Intermissão: âncora motivadora.*

**Bússola.** Tais mecanismos evolutivos compõem a bússola interna, guiando o grau de importância atribuído às tarefas desempenhadas em cada setor de atividade ao longo de cada etapa da vida humana, em especial o laboral. Cabe a pergunta: no momento atual de vida, possuo recursos financeiros insuficientes, satisfatórios ou fartos para a realização da autoproéxis? Já tenho condições de minorar a carga de trabalho formal, liberando espaço a outros setores da vida? *Administremos compromissos úteis.*

**Procedimentologia.** Do ponto de vista da *Autorganizaciologia*, eis, em ordem lógica, 7 etapas essenciais para o estabelecimento prático da agenda dosada, visando a vida equilibrada no longo prazo:

1. **Tarefas elencadas:** listar (enumerar) continuamente as tarefas cotidianas pendentes, tanto as eventuais de curto, médio e longo prazos, quanto as recorrentes diárias, semanais, mensais e anuais.
2. **Mapeamento setorial:** mapear gradualmente os macrossetores a partir da cosmovi-são quanto às tarefas cotidianas.
3. **Atividades fixas:** incluir no calendário pessoal as atividades fixas de rotina.
4. **Exposição contínua:** manter a exibição contínua do calendário pessoal e listas setoriais de tarefas.

5. **Acesso diário:** estabelecer o acesso diário, de preferência matinal, ao calendário pessoal e listas setoriais de tarefas, reorganizando, se necessário, as atividades do dia e visualizando o contexto semanal e mensal (cosmovisão).

6. **Baixa imediata:** ao concluir algo ao longo do dia, dar baixa (*check*) imediatamente na lista setorial de tarefas correspondente. Caso haja desdobramentos, adicionar a nova tarefa à agenda.

7. **Limite numérico:** estabelecer o limite de tarefas componentes das listas setoriais, recurso essencial para a evitação do assoberbamento 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 a agenda dosada, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Agenda autodesassediadora:** Paraprofilaxiologia; Neutro.
02. **Agenda cheia ectópica:** Autopriorologia; Nosográfico.
03. **Agenda vazia:** Parapatologia; Nosográfico.
04. **Alternância de tarefas:** Alternanciologia; Neutro.
05. **Antidispersividade cotidiana:** Rotinologia; Neutro.
06. **Autorganização consencial:** Autorganizaciologia; Neutro.
07. **Autorganização livre:** Intrafisiologia; Homeostático.
08. **Extrapauta:** Comunicologia; Neutro.
09. **Fato interveniente:** Vivenciologia; Neutro.
10. **Finalização de tarefa:** Autodesempenhologia; Homeostático.
11. **Megatarefa final:** Megagesconologia; Homeostático.
12. **Minicontratempo:** Parapatologia; Nosográfico.
13. **Planejamento milimétrico:** Autoproexologia; Homeostático.
14. **Rotina redonda:** Rotinologia; Homeostático.
15. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.

## **A AGENDA DOSADA DE ATIVIDADES, TAREFAS E COMPROMISSOS É, ANTES DE TUDO, SÍNTESE APLICADA DA INTELIGÊNCIA EVOLUTIVA (IE), AJUSTADA AOS INTERESSES E AOS VALORES DA CONSCIÊNCIA LÚCIDA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já aplica a *técnica da dosagem equilibrada de tarefas, atividades e compromissos*? Em caso positivo, há quanto tempo, em quais setores e quais os resultados efetivos obtidos?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Marini, Vera;** *Organização da Vida Pessoal visando as Práticas da Tenepes*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 14; N. 2; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 *E-mail*; 18 enus.; 1 microbiografia; 1 tab.; 2 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2010; páginas 239 a 250.

2. **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; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 182 e 183.

3. **Idem;** *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 1.072 a 1.074.

4. **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; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 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 422.

5. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. I e II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 60, 91 e 1.061.

6. **Idem; *Manual da Proélix: Programação Existencial***; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 164 p.; 40 caps.; 18 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 16 *websites*; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 5ª Ed. rev.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 41.

7. **Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia***; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 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 Projeiologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 125, 173, 361 e 506.

#### Webgrafia Especifica:

01. **De Mingo, Marcela; *Como Melhorar o Equilíbrio entre a Vida Profissional e Pessoal***; Artigo; *Terra*; Portal; São Paulo, SP; Seção: *Saúde*; 09.06.2022; 1 enu.; 1 foto; disponível em: <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude/como-melhorar-o-equilibrio-entre-a-vida-profissional-e-pessoal,17a22f7face9cb56ac3e9e3075ce07a05p747-lml.html>>; acesso em: 15.10.2024; 20h00.

02. **Lemos, Alexya; *Dia Mundial de Combate ao Estresse: Veja Hábitos Simples para Adotar***; Artigo; *Metrópoles*; Portal; Brasília, DF; Seção: *Vitrine M*; 23.09.2022; 1 foto; disponível em: <<https://www.metropoles.com/vitrine-m/dia-mundial-de-combate-ao-estresse-veja-habitos-simples-para-adotar>>; acesso em: 15.10.2024; 20h34.

03. **Macedo, Vitória; *Mulheres da Geração Sanduíche, que Cuidam de Pais e Filhos, estão Sobrecarregadas com Múltiplas Tarefas*** (Mulheres de camadas mais pobres são as mais afetadas com a superlotação de tarefas de cuidado); Artigo; *Folha de São Paulo*; Jornal; São Paulo, SP; Seção: *Maternidade*; 02.11.2023; 2 fotos; disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/equilibrio/2023/11/mulheres-da-geracao-sanduiche-que-cuidam-de-pais-e-filhos-estaosob-recarregadas-com-multiplas-tarefas.shtml>>; acesso em: 10.10.2024; 16h50.

04. **MMFDH; *Governo Federal institui Programa para Promover Equilíbrio entre Trabalho e Família***; Artigo; *Gov.br*; Portal; Brasília, DF; 16.11.2020; 1 *E-mail*; 1 foto; disponível em: <<https://www.gov.br/mdh/ptbr/assuntos/noticias/2020-2/novembro/governo-federal-institui-programa-para-promover-equilibrio-entre-trabalho-e-familia>>; acesso em: 05.10.2024; 17h20.

05. **Oliveira, Guilherme; *Divisão de Tarefas Domésticas ainda é Desigual no Brasil*** (Mulheres, em média, dedicam o dobro de tempo a tarefas domésticas); Artigo; *SenadoNotícias*; Revista; Brasília, DF; N. 633; 08.05.2018; 5 fotos; 2 gráfs.; 1 mapa; disponível em: <<https://www12.senado.leg.br/noticias/especiais/especial-cidadania/divisao-de-tarefas-domesticas-ainda-e-desigual-no-brasil>>; acesso em: 12.10.2024; 15h38.

06. **Olivieri, Fernando; *Aprenda a Dizer 'não' no Trabalho e evite Sobrecarga*** (Estratégias para recusar tarefas); Artigo; *Exame*; Revista; São Paulo, SP; Seção: *Carreira*; 15.07.2024; 1 enu.; 1 foto; disponível em: <<https://exame.com/carreira/aprenda-a-dizer-nao-no-trabalho-e-evite-sobrecarga>>; acesso em: 15.10.2024; 18h30.

07. **Redação; *4 Recomendações para Evitar o Acúmulo de Funções nas Empresas***; Artigo; *RH pra Você*; Revista; São Paulo, SP; Seção: *Cultura Organizacional*; 16.11.2022; 1 enu.; 2 fotos; disponível em: <<https://rhpravoce.com.br/redacao/4-recomendacoes-para-evitar-o-acumulo-de-funcoes-nas-empresas/>>; acesso em: 10.10.2024; 17h30.

08. **Santos, Emily; *Mãe Sobrecarregada, Pai 'Tranquilo': Na Busca do Equilíbrio Familiar, Educação dos Filhos deve Motivar Mudanças***; Artigo; *G1*; Portal; Rio de Janeiro, RJ; Seção: *Educação*; 09.03.2023; 1 enu.; 4 fotos; disponível em: <<https://g1.globo.com/educacao/noticia/2023/03/09/mae-sobrecarregada-pai-tranquilo-na-busca-do-equilibrio-familiar-educacao-dos-filhos-deve-motivar-mudancas.ghtml>>; acesso em: 12.10.2024; 10h20.

09. **Sutto, Giovanna; *Home Office: Produtividade aumenta, mas ainda falta Equilíbrio entre Vida e Trabalho***; Artigo; *InfoMoney*; Portal; São Paulo, SP; Seção: *Carreira*; 08.05.2021; 1 foto; disponível em: <<https://www.infomoney.com.br/carreira/home-office-produtividade-aumenta-mas-ainda-falta-equilibrio-entre-vida-e-trabalho/>>; acesso em: 05.10.2024; 16h50.

10. **Tanquinho, Senhor; *Como Adaptar a Rotina de Exercícios com o Trabalho?***; Artigo; *Cruzeiro do Sul*; Jornal; Sorocaba, SP; Seção: *Rota do Equilíbrio*; 01.06.2023; 1 foto; disponível em: <<https://www.jornalcruzeiro.com.br/blogs/rota-do-equilibrio/2023/06/715789-como-adaptar-a-rotina-de-exercicios-com-o-trabalho.html>>; acesso em: 12.10.2024; 16h 45.

A. R. O.