

ESBREGUE SOMÁTICO (PROEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *esbregue somático* é a condição da conscin, homem ou mulher, ser acometida de enfermidade temporária ou crônica de modo a ter a rotina cotidiana comprometida, limitando a manifestação intrafísica em diferentes áreas, especialmente no âmbito do voluntariado conscienciológico e das responsabilidades proexológicas, gerando neorrotinas e reciclagens existenciais e intraconscienciais.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *esbregue* tem origem obscura. O termo *somático* deriva do idioma Francês, *somatique*, e este do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Surgiu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Refluxo somático. 2. Basta somático. 3. Descompostura corporal. 4. Trauma somático recinológico. 5. Reprimenda somática. 6. Corretivo somático.

Neologia. As 3 expressões compostas *esbregue somático*, *esbregue somático recexológico* e *esbregue somático recinológico* são neologismos técnicos da Proexologia.

Antonimologia: 1. Útil aproveitamento somático. 2. Higidez somática. 3. Autorrespeito corporal. 4. Acidente somático. 5. Equilíbrio corporal.

Estrangeirismologia: o *upgrade* compulsório da conscin intermissivista.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto à saúde integral.

Megapensenologia. Eis 2 megapensesen trivocabulares sintetizando o tema: – *Esbregue é impactoterapia. Evolução: saúde holossomática.*

Coloquiologia. O ditado popular *estar de bem com a vida*.

Citaciologia. A frase do filósofo grego Hipócrates (460 a.e.c.–377 a.e.c.) demonstra a capacidade de recin para a autocura: – *Tuas forças naturais, as que estão dentro de ti, serão as que curarão suas doenças.*

Ortopensatologia: – “**Somatologia.** Cuide bem do seu **soma**, leitor ou leitora, pois é o maior instrumento que você possui contra a *dessoma*”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da saúde; a força do *pen* do pensene quando há lampejos de lucidez em meio à patologia; a pensenidade focada no soma; os ortopensesen; a dificuldade de manter a ortopensenidade quando o corpo sente dor extrema; os pensenes suicidas quando no auge de dor crônica; os patopensesen de vitimização, carência e desmotivação; a patopensenidade.

Fatologia: o *esbregue somático*; a reperspectivação da vida a partir da mudança de hábitos e comportamentos; a incansável busca por tratamentos somáticos e psicossomáticos; a lacuna da Medicina na identificação das causas de determinadas enfermidades; os exames laboratoriais e radiológicos ineficientes para diagnosticar certas doenças cadastradas na *Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde* (CID 10); a capacidade de lidar com as dores alucinantes; as atividades desviantes da atenção a fim de amenizar as dores impedoras de realizar quaisquer trabalhos proexológicos; a genética de patologia não detectada até se manifestar em forma de doença crônica; a falta do sorriso nos lábios no convívio interpessoal; as limitações no exercício laboral levando às recins acerca do aproveitamento das oportunidades perdidas; o afastamento da família com a intenção de poupar preocupações; a autodisponibilidade para reflexões ocupando o tempo antes usado para atividades psicomotoras; o ocultamento da real condição física a fim de poupar comentários ou compaixões; as dicas de colegas quanto a formas

de tratamentos, fórmulas fitoterápicas ou remédios caseiros; a fragilidade escondida por trás da aparente fortaleza consciencial; a visão panorâmica da presente vida intrafísica para análise dos aproveitamentos e desperdícios na consecução da proéxis; a autorrecin pela somática; o antirrespeito corporal; o inventário autoconscienciométrico; a reação somática; o estorcegão somático; a sensação de vivência de nova existência estando no mesmo corpo físico; a *inteligência evolutiva* (IE) da conscin intermissivista servindo de diferencial na compreensão de diagnósticos, reperspectivação proexológica e reciclagens intraconscienciais; a crise do escritor impedido momentaneamente de produzir gescons; a priorização pelo essencial; o arrimo da família com recursos físicos e conscienciais; o acalanto dos amigos e familiares; o realinhamento proexológico no voluntariado conscienciológico; o benefício do esbregue somático no cômputo geral do cumprimento da proéxis; a qualificação das ações futuras da conscin intermissivista, mesmo tendo sido paralisadas temporariamente.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a oportunidade de maior contato com a amparabilidade extrafísica pela conscin ora menos atribulada com afazeres cotidianos; o pedido de ajuda à consciex conhecida quando em momento de dor extrema; as projeções fuga; o esbregue evolutivo das consciexes participantes de *Curso Intermissivo* (CI).

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo profissional de saúde qualificado–tratamento adequado*.

Principiologia: os *princípios pessoais* reavaliados.

Codigologia: a redefinição do *código pessoal de Cosmoética* (CPC) pós-crise somática; o *código de conduta pessoal* reescrito.

Teoriologia: os momentos de reavaliação das *teáticas conscienciológicas* pessoais; a *teoria da autossuperação evolutiva*; a *teoria da complexidade da consciência*; a *teoria da inevitabilidade da evolução da consciência*; a *teoria da recin*; a *teoria da recéxis*; a prática superando a teoria.

Tecnologia: a tentativa de aplicação da *técnica da tábula rasa* nos momentos de crise; o momento ideal para a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*; as *técnicas autoconscienciométricas*.

Voluntariologia: a necessidade de afastamento temporário do *voluntariado conscienciológico* para priorizar os cuidados somáticos.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *labcon pessoal*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Recinologia*.

Efeitologia: o *efeito do uso indevido do soma*; o *efeito da genética no soma*; o *efeito da comorbidade para a conscin com inteligência evolutiva*.

Neossinapsologia: as *neossinapses geradas a partir das reciclagens intraconscienciais*.

Ciclologia: o *ciclo evolutivo recin–recéxis*; o *ciclo evolutivo recéxis–recin*.

Binomiologia: o *binômio esbregue somático experimentado–impactoterapia vivenciada*.

Interaciologia: a *interação médico-paciente*.

Crescendologia: o *crescendo admoestação–soerguimento*.

Trinomiologia: o *trinômio esbregue–crise de crescimento–recin*.

Polinomiologia: o *polinômio esbregue–recin–recéxis–novas rotinas*.

Antagonismologia: o *antagonismo ruga na testa / sorriso nos lábios*.

Politicologia: a necessidade da política da boa vizinhança, mesmo sob incapacitante dor física.

Legislogia: a *lei de causa e efeito* aplicada a todas as consciências.

Fobiologia: o medo de dessomar sem ter cumprido a proéxis.

Sindromologia: a *síndrome do ansiosismo* em desejar a cura sem dar o tempo necessário para os tratamentos fazerem efeito.

Maniologia: a mania de pensar sobre determinadas patologias somáticas ocorrerem somente no outro e não em si.

Mitologia: o *mito da saúde eterna*.

Holotecologia: a *experimentoteca*; a *autopesquisoteca*; a *discernimentoteca*; a *evolucioteca*; a *psisenoteca*; a *proexoteca*; a *recexoteca*; a *recinoteca*; a *somatoteca*.

Interdisciplinologia: a *Proexologia*; a *Somatologia*; a *Autopesquisologia*; a *Voluntariologia*; a *Conviviologia*; a *Terapeuticologia*; a *Recinologia*; a *Autorganizaciologia*; a *Reperspectivologia*; a *Autevoluciologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin de fibra*; a *conscin intermissivista*; a *conscin lúcida*; a *conscin apoiante*; a *consciex amparadora de função*.

Masculinologia: o *paciente*; o *pré-serenão*; o *voluntário*; o *proexista*; o *cognopolita*; o *conscienciólogo*; o *pesquisador*; o *docente conscienciológico*; o *verbetógrafo*; o *escritor*; o *duplista*; o *amigo*; o *autexperimentador*; o *cognopolita*; o *companheiro evolutivo*; o *exemplarista*; o *reciclante existencial*; o *tenepessista*; o *teletertuliano*; o *tertuliano*.

Femininologia: a *paciente*; a *pré-serenona*; a *voluntária*; a *proexista*; a *cognopolita*; a *consciencióloga*; a *pesquisadora*; a *docente conscienciológica*; a *verbetógrafa*; a *escritora*; a *duplista*; a *amiga*; a *autexperimentadora*; a *cognopolita*; a *companheira evolutiva*; a *exemplarista*; a *reciclante existencial*; a *tenepessista*; a *teletertuliana*; a *tertuliana*.

Hominologia: o *Homo sapiens evolutiens*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens conscienciometricus*; o *Homo sapiens prioritarius*.

V. Argumentologia

Exemplologia: esbregue somático *recexológico* = aquele promotor de reperspectivação consciencial a partir da mudança das ações cotidianas, hábitos improdutivos e rotinas dispersivas; esbregue somático *recinológico* = aquele promotor de reperspectivação intraconsciencial a partir da mudança de pensenes, comportamentos anacrônicos e modo de encarar adversidades.

Culturologia: a *cultura da desídia somática*.

Taxologia. Eis, na ordem alfabética, 9 áreas da vida passíveis de serem reestruturadas, remanejadas ou substituídas após esbregue somático, com possíveis consequências, a menor ou a maior, positivas ou negativas, conforme o caso:

1. **Agenda.** No âmbito da *Autorganizaciologia*, pode ocorrer desorganização temporária da agenda pessoal em função da dedicação a tratamentos, terapias, mudanças de prioridades quanto às áreas de atuação, atividades rotineiras ou tarefas dispensáveis. A consequência é o melhor aproveitamento do tempo e a otimização de afazeres.

2. **Companhias.** Concernente à *Conviviologia*, pode ocasionar a mudança das companhias mais afins com as neorrotinas e neotarefas assumidas e o afastamento ou a aproximação dos compassageiros evolutivos distantes do convívio e fora do círculo de relações mais estreitas. Quanto às companhias extrafísicas, pode ocorrer troca de amparo de função mais condizente com novas atividades assumidas.

3. **Duplismo.** Com relação à *Duplismologia*, a afetividade pode ser intensificada, auxiliando na recuperação somática e psicossomática gerando aumento da cumplicidade do casal. Por outro lado, poderá gerar separação conjugal quando há incompetência ao lidar com patologias somáticas do duplista.

4. **Família.** Quanto à *Grupocarmologia*, pode ocorrer a aproximação com a família a partir dos cuidados e assistência intrafísica, a valorização e aproveitamento das oportunidades evolutivas. Quando não há compatibilidade, o afastamento acaba sendo outra consequência.

5. **Gescon.** Na área da *Conscienciografologia*, pode acontecer a paralisação de gescons durante o tempo necessário à recuperação somática e o corolário será a definição de novos temas de pesquisa e escrita. Outra decorrência pode ser a autorganização pró-gescon a partir da repectivação da vida intrafísica.

6. **Intraconsciencialidade.** Acerca da *Intraconscienciologia*, a decorrência são as recins autoimpostas alterando a pensenidade da conscin, a mudança de condutas na manifestação pessoal, a redefinição de traços de personalidade a serem priorizados e trafores, trafares e trafais identificados a partir das recins pós-esbregue somático. Em contrapartida, a falta de recins pode gerar ou intensificar a vitimização.

7. **Lazer.** Sob o enfoque da *Ludologia*, pode causar a eliminação de atividades prazerosas exercidas em excesso na fase anterior ou intensificar a dedicação ao entretenimento de modo regular, a fim de desconectar-se das atribuições cotidianas essenciais. Dependendo do caso, o ócio será parte do tratamento de saúde.

8. **Trabalho.** No tocante à *Laborologia*, pode haver mudança de área profissional, redirecionamento de funções na mesma área ou ainda a aposentadoria precoce, de modo voluntário ou compulsório, conforme o caso.

9. **Voluntariado.** Na esfera da *Voluntariologia*, pode ocorrer afastamento temporário de tarefas; mudança de *Instituição Conscienciocêntrica* (IC) ou desvinculação definitiva da *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional* (CCCI), para priorizar o cuidado com o soma. Outra consequência é a assunção de atividades autônomas em detrimento de funções de coordenação a fim de sair do palco para os bastidores minimizando o esforço somático e optando pelo mentalsomático.

VI. Acabativa

Remissiológia. 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 o esbregue somático, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Alerta consciencial:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
02. **Ampliação do mundo pessoal:** Recexologia; Neutro.
03. **Autocontrole somático:** Somatologia; Neutro.
04. **Automutação:** Recexologia; Homeostático.
05. **Choque consciencial:** Holossomatologia; Neutro.
06. **Esbregue intermissivo:** Impactoterapeuticologia; Homeostático.
07. **Esbregue pró-evolutivo:** Interassistenciologia; Homeostático.
08. **Gargalo operacional:** Experimentologia; Homeostático.
09. **Impactoterapia:** Paraterapeuticologia; Homeostático.
10. **Intraconscienciologia:** Mentalsomatologia; Neutro.
11. **Momento da megadecisão:** Recexologia; Neutro.
12. **Recin:** Recexologia; Homeostático.
13. **Reversão existencial:** Recexologia; Homeostático.
14. **Revés fortalecedor:** Intrafisiologia; Neutro.
15. **Trinômio prioridade-desafio-autossuperação:** Recexologia; Homeostático.

O ESBREGUE SOMÁTICO, APESAR DE SER DISPENSÁVEL À CONSCIN INTERMISSIVISTA, PROMOVE REDIRECIONAMENTO PROEXOLÓGICO ADEQUADO PARA NOVAS PRIORIDADES E CONDIÇÕES FÍSICAS E INTRACONSCIENCIAIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já passou por esbregue somático? Aproveitou a oportunidade para fazer reciclagens existenciais e intraconscienciais?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 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; página 1.562.

R. S. R.