

PROFILAXIA DAS MINIRRITAÇÕES (RECINOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *profilaxia das minirritações* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, adotar técnicas pertinentes à evitação dos pequenos desconfortos aleatórios vivenciados no dia a dia, focada no autocontrole ante os gatilhos desestabilizadores em busca de maior equilíbrio pensênico.

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 elemento de composição *mini* tem origem no idioma Latim, *minimus*, “menor; pequeno”. A palavra *irritação* procede igualmente do idioma Latim *irritatio*, “ação de irritar, irritação, estimulante”. Apareceu em 1676.

Sinonimologia: 1. Prevenção da minirritabilidade. 2. Autocontrole emocional frente a situações desestabilizadoras. 3. Precaução das miniiras. 4. Postura recilogênica frente a minirritações.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 24 cognatos derivados do vocábulo *irritar*: *antirritabilidade*; *antirritação*; *Antirritaciologia*; *antirritaciológica*; *antirritaciológico*; *antirritadiça*; *antirritadiço*; *antirritável*; *irritabilidade*; *irritação*; *Irritaciologia*; *irritada*; *irritadiça*; *irritadiço*; *irritado*; *irritador*; *irritadora*; *irritamento*; *irritante*; *irritativa*; *irritativo*; *irritável*; *minirritabilidade*; *minirritação*.

Neologia. As 4 expressões compostas *profilaxia das minirritações*, *profilaxia básica das minirritações*, *profilaxia intermediária das minirritações* e *profilaxia avançada das minirritações* são neologismos técnicos da Recinologia.

Antonimologia: 1. Irreflexão do aborrecimento. 2. Descuido da indignação. 3. Nervosismo rotineiro. 4. Ansiedade costumeira. 5. Intolerância recidivante. 6. Pertúrbio iterado. 7. Aflição costumaz.

Estrangeirismologia: o *modus vivendi* da recin; o *brain fog* do desequilíbrio energético; o *insight* da busca; o *know-how* da autopesquisa aplicada.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autossustentabilidade da pensenidade serena.

Megapensologia. Eis 3 megapensenes trivocabulares referentes à temática: – *Irritação não. Entendimento. Consciência: máquina pesquisadora. Quem pesquisa, escreve.*

Coloquiologia: o ato de *cair em si* ampliando o autoconhecimento; a postura autopesquisística *primeiro você começa, depois você melhora*; o *olho clínico* da observação tarística.

Citaciologia. Eis duas citações pertinentes ao tema: – *Aquilo que negas te domina. Aquilo que aceitas te transforma* (Carl Gustav Jung, 1875–1961). *Você não pode mudar o que não percebe. O autoconhecimento é poder* (Nathaniel Branden, 1930–2014).

Proverbiologia. Eis provérbio latino relativo ao assunto: – “O primeiro passo para a cura é saber qual é a doença”.

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética e classificadas em 2 subtítulos:

1. “**Ira. Irritabilidade: miniira pessoal**”.

2. “**Irritabilidade.** Quem supera a irritabilidade, diminui os **autoconflitos**”. “A irritabilidade é a primeira manifestação da perda das energias da **serenidade**”.

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal de acalmia; os pacificopensenes; a pacificopensenedade; os ortopensenes; a ortopensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; o ato de

pensenizar antes de agir e reagir; a vigilância pensênica; a erradicação da imprudência pensênica; a pensenidade obnubilada dificultando o raciocínio e a fala; as sutilezas dos patopenses dificultando o autodiagnóstico; a aprendizagem de pensenizar com o predomínio da partícula *pen* nas vivências diárias; a pensenidade pautada nos valores existenciais evolutivos; a mudança de bloco pensênico nas interrelações; os pensenes reflexivos pró-acerto; a decisão de qualificar os pensenes impulsionando as recins; o esforço pessoal de autopenzenizar com retilinearidade; o holopense de harmonia; a flexibilidade pensênica; a ampliação do padrão holopensênico da tenepes nas 24 horas do dia; o holopense dos Serenões.

Fatologia: a profilaxia das minirritações; os diferentes fatores passíveis de desencadear a irritação; o descontentamento silencioso; a sobrecarga de tarefas favorecendo instabilidades; a pressa enquanto gatilho da irritação; a impaciência em lidar com minicontrafluxos; as consequências assediadoras da irritação; o antiacumplimento das práticas milenares ressignificando comportamentos anacrônicos; as condutas anticosmoéticas a serem recicladas; o esforço pessoal para a superação da irritação; a postura investigativa; os fatos elucidadores da pesquisa; a análise das manifestações; a autoconscientização da necessidade de erradicação das irritações assediadoras; as crises de crescimento; a assepsia da raiva; a autorreflexão diária das vivências; as anotações rotineiras ampliando a lucidez; a percepção antecipada do gatilho da irritação contribuindo à prevenção e ressignificação da manifestação; o ato de abrir mão de estar no controle; o aguçamento das observações; a vivência do equilíbrio; o respeito pelo momento evolutivo do outro; o aprendizado nas relações de simpatia e fraternismo; o afeto contribuindo para a vivência autolúcida das relações interconscienciais; a acalmia de expressão; as relações pautadas no acolhimento; a oportunidade de reconciliação grupocármica; a *inteligência evolutiva* (IE), base da autossuperação; a síntese do aprendizado possibilitando recins; a interassistência enquanto estímulo da profilaxia das irritações; a interassistencialidade no transbordamento da paz íntima.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o *rapport* com as consciexes de mesmo padrão irritadiço promovido pelo autassédio cultivado; o cardiochakra exacerbado; a psicofera pessoal obnubilada pelas irritações; a pressão das consciexes para manutenção do padrão de irritação; o assédio extrafísico reforçando o traço pessoal; a limpeza energética possibilitando brechas de lucidez; o aprendizado extrafísico gerado pelas recins extrapolando a intrafiscalidade; a ampliação do parapsiquismo pesquisístico; as inspirações extrafísicas na autopesquisa; os banhos de energia patrocinados pelo amparo extrafísico; o desenvolvimento do parapsiquismo assistencial; a parapercepção de consciexes interessadas no aprendizado pesquisístico; a prática diária da tenepes ampliando a coragem frente aos desafios interassistenciais.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo antirritabilidade–bom humor*; o *sinergismo evitável desconforto-perturbação*; o *sinergismo nosográfico raiva-desequilíbrio*; o *sinergismo autocontrole–autossuperação*; o *sinergismo vontade-determinação–ação*; o *sinergismo interassistência-autassistência*; o *sinergismo estudar-compreender-mudar*.

Principiologia: o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio da constância*; o *princípio da erradicação da nução do assédio*; o *princípio do autesforço evolutivo*; o *princípio da reparação grupocármica*; o *princípio da autopenpenidade reflexiva*; o *princípio de não violência*; o *princípio da autocosmoeticidade*; o *princípio da megafraternidade*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) fundamentando o autequilíbrio psicossomático; a cláusula de postura interassistencial do CPC; o *código pessoal de generosidade*.

Teoriologia: a *teoria da pacificação íntima*; a *teoria do autoimperdoamento*; a *teoria da heteroperdoamento*; a *teoria da organização pessoal*; a *teoria do Curso Intermissoivo* (CI) *pré-ressomático* elucidando princípios cosmoéticos; a *teoria dos princípios evolutivos* na qualificação das relações interpessoais; a *teoria da escala evolutiva das consciências*.

Tecnologia: a técnica de contar até 10; a técnica de “deixar dormir”; a técnica das 50 vezes mais; a técnica do arco voltaico craniochacral; a técnica da mobilização básica das energias (MBE); a técnica dos 20 EVs diários; a técnica da eliminação das automimeses dispensáveis; a técnica da autorreflexão de 5 horas; a técnica da imobilidade física vigil; a técnica da tarefa energética pessoal (tenepes).

Voluntariologia: o voluntariado conscienciológico favorecedor das autorreciclagens; o voluntariado na monitoria de cursos evidenciando trafores e trafares.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autopensenologia; o laboratório conscienciológico da imobilidade física vigil (IFV); o laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna; o laboratório conscienciológico da Autodespertologia; o laboratório conscienciológico da Autorganiziologia; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Consciencimetrologia; o Colégio Invisível da Autopesquisologia; o Colégio Invisível da Experimentologia; o Colégio Invisível da Autoconsciencologia; o Colégio Invisível da Reeducaciologia; o Colégio Invisível da Conviviologia; o Colégio Invisível da Despertologia.

Efeitologia: o efeito das automanifestações compreendidas; o efeito halo das reciclagens; o efeito multidimensional da autoconscienciometria; o efeito do exemplarismo pessoal; o efeito da autocompreensão na autocura; o efeito pacificador da determinação evolutiva; o efeito amplificador do detalhismo pesquisístico pessoal.

Neossinapsologia: as neossinapses promotoras da antirritabilidade; as neossinapses decorrentes dos registros diários; as neossinapses geradas pelas leituras reflexivas.

Ciclogia: o ciclo assim-desassim; o ciclo recinológico autodesconforto-autanálise-autossuperação; o ciclo ativo pensar-planejar-organizar-realizar; o ciclo multiexistencial pessoal (CMP).

Enumerologia: a autossatisfação decorrente da evitação dos destemperos; a autossatisfação decorrente da evitação da ansiedade; a autossatisfação decorrente da evitação dos comportamentos inadequados; a autossatisfação decorrente da evitação dos contrafluxos; a autossatisfação decorrente da evitação dos conflitos íntimos; a autossatisfação decorrente da evitação do autassédio; a autossatisfação decorrente da evitação dos autopensenes nosográficos.

Binomiologia: o binômio autanálise–conflito íntimo; o binômio paciência–persistência; o binômio autoimperdoador–heteroperdoador; o binômio autesforço–autossatisfação; o binômio escrita–discernimento; o binômio autopesquisa–lucidez; o binômio serenidade–benignidade.

Interaciologia: a interação autorganização–autevolução; a interação recin–recéxis; a interação autorreflexão cosmoética–anticonflituosidade; a interação autorrenovação–saúde emocional; a interação autexperimentação–autocomprovação; a interação vontade–intenção–transformação.

Crescendologia: o crescendo acalmia–vivência do equilíbrio–transbordamento da paz íntima; o crescendo autobservação–detalhismo–captação das sutilezas pessoais; o crescendo do autoconhecimento; o crescendo entendimento–libertação; o crescendo gesconográfico verbete-artigo–livro favorecendo o aprofundamento da autanálise.

Trinomiologia: o trinômio autestudo–autacolhimento–autoconfiança; o trinômio crise de desconforto–crise de crescimento–novo patamar evolutivo.

Polinomiologia: o polinômio reflexão–lucidez–responsabilidade–interassistencialidade cosmoética.

Antagonismologia: o antagonismo aceitação / ressignificação.

Paradoxologia: o paradoxo de quanto mais conhecer a si mesmo mais compreender os outros; o paradoxo de a autenticidade na autexposição dos trafores poder aumentar a credibilidade pessoal ante o grupo.

Politicologia: a subcerebrocracia; a reciclocracia; a interassistenciocracia; a decidocracia; a lucidocracia; a evolucioocracia; a cosmoeticocracia.

Legislogia: a lei do livre arbítrio em favor do melhor para todos; a lei de causa e efeito elucidando a profilaxia das irritações diárias; a lei da causação cosmoética dos autacumplicia-

mentos levando à interprisão grupocármica; a *lei da interassistencialidade* beneficiando primeiro a consciência assistente; a *lei da intransferibilidade da autexperiência*; a *lei da programação existencial* (proéxis) pessoal e intransferível.

Filiologia: a autodeterminofilia; a reciclofilia; a recexofilia; a conviviofilia; a anticonflictofilia; a terapeuticofilia; a interassistenciofilia; a autevoluciofilia.

Fobiologia: a autopesquisofobia; a experimentofobia; a heterocriticofobia; a decidofobia; a espectrofobia; a parapsicofobia; a extrafisicofobia.

Sindromologia: a *síndrome da dispersão consciencial*; a *síndrome do esgotamento*; a *síndrome do medo*; a *síndrome do espelho*; a *síndrome da insegurança*; a *síndrome de Balint*; a *síndrome de burnout*; a *síndrome da prospectiva trágica*.

Maniologia: a *mania* de subestimar o autoparapsiquismo; a *mania* da ruminação pensênica; a *mania* de não analisar os fatos; a *mania* de querer tudo do próprio jeito; a *mania* de não anotar casuísticas esclarecedoras; a *mania* de procrastinar; a *mania* de se achar sempre correto.

Mitologia: o *mito de evoluir sem reciclar*; o *mito da evolução consciencial sem auteforço*; o *mito da perfeição*; o *mito da superação dos traumas sem autenfrentamento*; o *mito da aceleração evolutiva sem autodesassédio*; o *mito do “bom vivant”* focando somente nos prazeres da vida; o *mito da evolução sem autorganização*; o *mito da inocuidade pensênica*.

Holotecologia: a patopensenoteca; a autoconflitoteca; a traforoteca; a coerencioteca; a sinaleticoteca; a holossomatoteca; a discernimentoteca.

Interdisciplinologia: a Recinologia; a Autenfrentamentologia; a Pacienciologia; a Equilibriologia; a Autorrealismologia; a Autorretrospectivologia; a Harmoniologia; a Temperamentologia; a Autossuperaciologia; a Ortopensenologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin ansiosa; a conscin cobaia; a conscin reciclogênica; a conscin interassistencial; a conscin parapsíquica; a conscin autodesassediada; a conscin hígida; a conscin desperta.

Masculinologia: o pré-serenão vulgar; o algoz de si mesmo; o irritadiço; o desassossegado; o apressado; o autopesquisador; o reciclante existencial; o inversor existencial; o paraperceptologista; o autoimperdoador; o intermissivista; o tenepessista; o pacificador.

Femininologia: a pré-serenona vulgar; a algoz de si mesma; a irritadiça; a desassossegada; a apressada; a autopesquisadora; a reciclante existencial; a inversora existencial; a paraperceptologista; a autoimperdoadora; a intermissivista; a tenepessista; a pacificadora.

Hominologia: o *Homo sapiens bellicosus*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens angustiatius*; o *Homo sapiens autassediatus*; o *Homo sapiens autorreeducator*; o *Homo sapiens autopenenisator*; o *Homo sapiens autoperceptor*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens pacificus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: profilaxia *básica* das minirritações = a identificação esporádica do sentimento de desconforto enquanto indicador da necessidade de autocontrole; profilaxia *intermediária* das minirritações = a identificação dos gatilhos geradores do desconforto propiciando a realização de recins pontuais apropriadas; profilaxia *avançada* das minirritações = o sobrepassamento dos fatos possibilitando a constância da antiautoconflituosidade.

Culturologia: a supressão da cultura *do ressentimento*; a erradicação da cultura *da reclamação*; a cultura *do maior empenho reciclogênico*; a cultura *de não violência*; a cultura *da*

autodesassediabilidade; a cultura do autoconhecimento; a cultura interassistencial da responsabilidade do automelhramento; a cultura parapsíquica; a cultura da pacificação íntima.

Gatilhos. Sob a ótica da *Autopesquisologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 20 situações cotidianas passíveis de gerar irritação e serem tratadas profilaticamente por meio do emprego de trafores:

01. **Água:** adaptabilidade *quando* faltar água em casa.
02. **Alcunha:** autosssegurança *quando* receber apelido pejorativo.
03. **Atendimento:** compreensão *quando* demorar o atendimento.
04. **Atraso:** flexibilidade *quando* ocorrer imprevistos.
05. **Carro:** versatilidade *quando* furar o pneu.
06. **Celular:** sensatez *quando* travar o celular.
07. **Compromisso:** serenidade *quando* atrasar encontro marcado.
08. **Comunicação:** diplomacia *quando* alguém interromper a fala.
09. **Convite:** antiofensividade *quando* não for convidado para evento.
10. **Despertador:** determinação *quando* tocar o alarme do relógio.
11. **Fino trato:** disponibilidade *quando* chegar mais louça para lavar.
12. **Maledicência:** autocríticidade *quando* falarem mal de outrem.
13. **Morigeração:** respeito *quando* alguém repetir explicação.
14. **Objeto:** tranquilidade *quando* procurar algo sem encontrar.
15. **Pressa:** ponderação *quando* ultrapassar carros for difícil.
16. **Retrabalho:** resolutividade *quando* perder trabalho digitado.
17. **Tarefa:** proatividade e foco *quando* atuar em atividade longa.
18. **Trânsito:** acalmia *quando* engarrafar o trânsito.
19. **Vaga:** versatilidade *quando* lotar o estacionamento.
20. **Voz:** comedimento *quando* alguém gritar.

VI. Acabativa

Remissiólogia. 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 profilaxia das minirritações, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antirritabilidade:** Equilibríologia; Homeostático.
02. **Autenfrentamento do incômodo:** Consciencioterapia; Homeostático.
03. **Autopensenização:** Autopensenologia; Homeostático.
04. **Autopesquisa:** Autexperimentologia; Homeostático.
05. **Ciclo recéxis-recin:** Intraconscienciologia; Homeostático.
06. **Despertamento recinológico:** Autorrecinologia; Neutro.
07. **Equilibríologia:** Homeostaticologia; Homeostático.
08. **Estado vibracional:** Energossomatologia; Homeostático.
09. **Harmonia existencial:** Harmoniologia; Homeostático.
10. **Impaciência disfuncional:** Psicossomatologia; Nosográfico.
11. **Mapeamento do desconforto pessoal:** Autopesquisologia; Neutro.
12. **Raiva:** Parapatologia; Nosográfico.
13. **Raiz do temperamento:** Autotemperamentologia; Neutro.
14. **Reciclagem da irritabilidade:** Recinologia; Homeostático.
15. **Técnica:** Intrafisiologia; Neutro.

A PROFILAXIA DAS MINIRRITAÇÕES É PRÉ-REQUISITO BÁSICO PARA A CONSCIN PESQUISADORA ALCANÇAR NOVO PATAMAR EVOLUTIVO EM BUSCA DA CONQUISTA DA PAZ ÍNTIMA E DA INTERASSISTENCIALIDADE VIVIDA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já identificou minirritações no dia a dia? Qual o empenho para erradicar tais manifestações?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. II; 1 *blog*: 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 1.115 e 1.118.

2. **Idem**; *Manual dos Megapensenes 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 pontuações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 142, 176 e 280.

R. C. P.