

TURNO INTELECTUAL (MENTALSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *turno intelectual* é a técnica da reação em cadeia dos autopensenes mentaisomáticos criativos, através da *linha de montagem* das neoideias, com a divisão ordenada do horário diurno ou o momento quando ocorre a alternância e autorrevezamento do período fixado, dentro da sequência adequada de trabalho intelectual, conforme o tempo (Cronêmica) e o emprego máximo do cérebro (Cerebrologia, Paracerebrologia).

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *turno* procede do idioma Francês, *tourne*, e este do idioma Latim, *tornare*, “arredondar; tornear; volver; revolver”. Surgiu no Século XIV. A palavra *intelectual* deriva do idioma Latim, *intellectualis*, “relativo à inteligência”. Apareceu também no Século XIV.

Sinonimologia: 1. Turno ideativo. 2. Turno mentalsomático. 3. Turno heurístico.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 11 cognatos derivados do vocábulo *turno*: *contraturno*; *diuturna*; *diuturnal*; *diuturnidade*; *diuturnizar*; *diuturno*; *noturna*; *noturnal*; *noturno*; *retorno*; *turninho*.

Neologia. As duas expressões compostas *turno intelectual amador* e *turno intelectual profissional* são neologismos técnicos da Mentalsomatologia.

Antonimologia: 1. Turno emocional. 2. Turno do *boavidismo*.

Estrangeirismologia: o trabalho *full time*; a evitação do *workaholism*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, especificamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade heurística.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal mentalsomático; os ortopenses; a ortopensenedade; os prioropenses; a prioropensenedade.

Fatologia: o turno intelectual; a experiência autocognitiva; o relógio biológico; o estado de alerta; a atenção elevada; o turno de trabalho; o turno matinal; o turno vespertino; o turno noturno; o turno lucano; o autodesempenho; a excelência da consecução do trabalho; a duração de cada turno; a conciliação de horários; a carga horária pessoal de sono; a agenda de sono; o cuidado com a idade física e a luz nos olhos; a *alimentação fotônica*; a melatonina; a alimentação à noite; a autorganização evolutiva.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a ajuda preciosa da autoparaperceptibilidade na manutenção dos turnos intelectuais.

III. Detalhismo

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico da Evoluçiológica*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia*.

Ciclologia: o *ciclo circadiano*; o *ciclo menstrual*.

Enumerologia: o ciclo; a jornada; a ordem; o período; o horário; o giro; o retorno.

Binomiologia: o *binômio saúde-segurança*.

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

Polinomiologia: o *polinômio espacial cidade-campo-montanha-praia*; o *polinômio diurno manhã-tarde-noite-madrugada*; o *polinômio organizacional simetria-equalização-equitabilidade-uniformidade*.

Antagonismologia: o *antagonismo compléxis / incompléxis*.

Politicologia: a lucidocracia; a evolucionocracia; a proexocracia (Cognópolis).

Holotecologia: a mentalsomatoteca; a intelectoteca; a atencioteca; a cognoteca; a cronoteca.

Interdisciplinologia: a Mentalsomatologia; a Experimentologia; a Autocogniologia; a Autodiscernimentologia; a Autopesquisologia; a Heuristicologia; a Cerebrologia; a Paracerebrologia; a Holomaturologia; a Cronobiologia.

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 consciencioterapeuta; 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 parapercepcionista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; 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 parapercepcionista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens intellectualis*; o *Homo sapiens rationabilis*; o *Homo sapiens perquisitor*; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens logicus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens conscienciologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: turno intelectual *amador* = constituído pela sucessão de 2 períodos longos nas 24 horas do dia; turno intelectual *profissional* = constituído pela sucessão de 4 períodos curtos nas 24 horas do dia.

Cerebrologia. Sob a ótica da *Holomaturologia*, o mais relevante nos turnos intelectuais é a recuperação interneuronal ou heurística do pesquisador, ou pesquisadora, por meio de técnica adequada e sem nenhum prejuízo à saúde ou à segurança pessoal.

Tempos. Segundo a *Experimentologia*, a *técnica dos turnos mentaissomáticos* pode ser explicitada em 2 tempos:

1. **Primeiro Tempo:** o turno básico; ao chegar ao limite cortical das elaborações dos pensares criativos, o pesquisador se recolhe e busca dormir por meia hora.

2. **Segundo Tempo:** o retorno; o pesquisador retorna ao trabalho, depois de meia hora, e retoma o mesmo ponto onde parou, com outras ideias, recuperado, com nova disposição e o reajuste das redes interneuronais.

Tabelologia. Dentro do universo da *Autopesquisologia*, eis, por exemplo, na ordem cronológica, a grade ou o esquema diário, uniforme, de trabalho intelectual acrescido de alimentação, exercícios físicos e Higiene Pessoal (17 horas e meia) e de sono (6 horas e meia), para a pessoa, a partir da terceira idade, aposentada e válida, plotado em 4 turnos integrados de cada qual:

Tabela – Grade de Atividades Diárias

Turnos	Horário	Horas	Atividades
Turno I	01:30–06:00	4 Horas e meia	Trabalho e desjejum
	06:00–06:30	Meia hora	1 ^º Sono ou reforço
Turno II	06:30–11:30	5 Horas	Trabalho e almoço
	11:30–12:00	Meia hora	2 ^º Sono ou <i>siesta</i>
Turno III	12:00–14:30	2 Horas e meia	Trabalho e <i>coffee break</i>
	14:30–15:00	Meia hora	3 ^º Sono ou reforço
Turno IV	15:00–20:30	5 Horas e meia	Trabalho, exercícios, jantar
	20:30–01:30	5 Horas	4 ^º Sono básico sustentador
Totais:	17 Horas e meia	+ 6 Horas e meia	= 24 Horas do dia

Alerta. Tal esquema, obviamente, é difícil e sustenta toda a vida da pessoa, contudo, somente deve ser aplicado pela conscin a partir da terceira idade (65 anos de idade), com vida anterior disciplinada, e de acordo com as prescrições do médico da família, observando sempre os horários das refeições e mantendo o nível da lucidez. Vale fazer pequeno período de experiência e qualquer alteração notável da saúde, a pessoa deve parar e voltar a consultar o clínico. É evidente a necessidade da autotolerância quanto a pequenas variações, por exemplo, de meia hora, no cumprimento rígido do horário, de acordo com as circunstâncias e os contingenciamentos naturais da vida humana.

Gastrologia. A fim de sustentar o esquema e evitar problemas gástricos, seguindo a orientação moderna de se alimentar 5 ou 6 vezes ao dia, com poucas porções alimentares em cada vez, pode-se empregar, além do desjejum, almoço e jantar, recursos da Tecnologia da Alimentação, os alimentos mais leves, por exemplo, estes 7 produtos de sabores específicos, saudáveis, para serem consumidos dentro de 3 dias depois de aberto o pacote, aqui dispostos na ordem alfabética:

1. **Alimento tipo carvão:** as bolachas pretas queimadas.
2. **Alimento tipo compensado:** os pães ou bolachas duplas com farelo de trigo.
3. **Alimento tipo cortiça:** os pães ou biscoitos achatados com farelo de trigo.
4. **Alimento tipo isopor:** os pães ou bolachas de trigo com arroz integral.
5. **Alimento tipo papelão:** as torradas integrais com aveia; o pão sueco.
6. **Alimento tipo plástico:** as gelatinas de várias cores.
7. **Alimento tipo serragem:** os pães de glúten integral com sementes de sésamo.

Conviviologia. De acordo com a *Interassistenciologia*, devem-se considerar, também a título de trabalhos intelectuais durante os turnos, certos momentos regulares de convivialidade, por exemplo, tertúlias conscienciológicas, eventos científicos, reuniões conscienciocêntricas, en-

tre outros. Além disso, algumas atividades sociais extrapautas podem alterar, ao modo de condutas-exceção, os turnos intelectuais.

Hipótese. Eis a hipótese racional a ser comprovada: o *trinômio 4 trabalhos–4 refeições–4 sonos* pode evitar a perda de neurônios e o envelhecimento acelerado?

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 7 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o turno intelectual, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

1. **Administração da vida intelectual:** Experimentologia; Homeostático.
2. **Aquecimento neuronal:** Mentalsomatologia; Homeostático.
3. **Avanço mentalsomático:** Mentalsomatologia; Homeostático.
4. **Desembaraço intelectual:** Mentalsomatologia; Homeostático.
5. **Pesquisador independente:** Experimentologia; Homeostático.
6. **Sistemata:** Experimentologia; Neutro.
7. **Técnica da exaustividade:** Experimentologia; Neutro.

PARA QUEM TEM O PERFIL ADEQUADO, A MEGATÉCNICA DOS TURNOS MENTAÍSSOMÁTICOS PODE FAZER A CONSCIN ULTRAPASSAR OS DESEMPENHOS INTELECTUAIS OBTIDOS NA EXISTÊNCIA ATÉ À TERCEIRA IDADE.

Questionologia. Você tem algum interesse de empregar a *técnica dos turnos mentaisomáticos*? Já pode praticá-la ou vai preparar-se para executá-la no futuro próximo?