

PÉ-DE-MEIA SOMÁTICO (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *pé-de-meia somático* é o resultado acumulativo do autoinvestimento contínuo na saúde física e mental ao longo da vida humana, incorporando ou agregando mais vitalidade, funcionalidade e produtividade homeostática ao holossoma até à faixa da quarta idade física com o objetivo de contribuir para a consolidação da maxiproéxis.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *pé* procede do idioma Latim, *pes*, “pé (em sentido próprio e figurado)”. Surgiu no Século XIII. A palavra *meia* deriva do idioma Latim, *medius*, “que está no meio, no centro; que concilia opostos; que observa neutralidade; neutro”. Apareceu no Século XVII. O vocábulo *somático* provém do idioma Francês, *somatique*, e este do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Surgiu no Século XIX.

Sinonimologia: 01. Investimento somático. 02. Economia somática. 03. Poupança somática. 04. Manutenção saudável do soma. 05. Autocontrole ininterrupto do soma. 06. Vivacidade plena do soma. 07. Homeostasia funcional do soma. 08. Reeducação somática. 09. Equilibrilogia somática. 10. Serenidade ínsita no soma.

Cognatologia. Eis 33 cognatos derivados do vocábulo *soma*: *intrassomática; intrassomaticidade; intrassomático; somação; somático; somática; somatização; somatizar; somatogênico; Somatologia; somatológico; somatológico; somatólogo; somatometria; somatométrico; somatopagia; somatopágico; somatópago; somatopleura; somatossensorial; somatopsicose; somatopsíquico; somatoscopia; somatoscópico; somatostatina; somatotipo; somatotipia; somatotipológico; somatotonia; somatotônico; somatotópico; somatotrópico; somatotropina.*

Neologia. As 4 expressões compostas *pé-de-meia somático*, *minipé-de-meia somático*, *maxipé-de-meia somático* e *megapé-de-meia somático* são neologismos técnicos da Somatologia.

Antonimologia: 01. Ruína somática. 02. Perdularismo somático. 03. Empobrecimento somático. 04. Oscilação da saúde somática. 05. Descontrole constante do soma. 06. Esmorecimento do corpo físico. 07. Instalação de doenças psicossomáticas. 08. Autodesorganização somática. 09. Autodespriorização somática. 10. Implosão somática.

Estrangeirismologia: a *open mind*; o *superavit* da saúde física; o *corpus* da conscientização somática; o *breakthrough* holossomático.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade da saúde holossomática.

Megapensenologia. Eis 1 megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Longevidade: inteligência intrassomática.*

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da homeostase holossomática; a autopensenidade saudável; a retilinearidade pensênica; os ortopenses; a ortopensenidade; o holopensene da saúde planejada; os prioropenses; a prioropensenidade das exigências temporais; os lucidopenses; a lucidopensenidade quanto ao prioritário no momento evolutivo.

Fatologia: o pé-de-meia somático; a conquista da qualidade intrassomática; os dividendos somáticos; o ganho autoconsciente da vitalidade somática; o desempenho somático na realização da autoproéxis; o fôlego somático na gestação de verpons maxiproexológicas; a satisfação pessoal com o próprio soma; as autodesintoxicações holossomáticas; as desassimilações de elementos intoxicantes do holossoma; a perpetuação sadia e funcional do soma na conquista do complexis; a serendipitia holossomática; a constituição da força presencial a partir do soma; a aura de saúde holossomática; as realizações funcionais do soma ao longo da vida humana; a justa

medida do equilíbrio somático; os *gaps* somáticos; as interprisões somáticas; as supervalorizações somáticas; as negligências somáticas; as ilusões somáticas; os excessos e faltas nas dietas alimentares; o excesso sexual; a abstinência sexual; a falta de sono no cotidiano; a intranquilidade diurna; a inatividade física; as doenças psicossomáticas; as doenças crônicas; as doenças generalizadas; a evitação autoconsciente do suicídio lento; a autopercepção corporal através da automassagem; a autopercepção do funcionamento orgânico do próprio corpo físico; o autoafeto somático; a reeducação somática desde a infância no intuito de construir o antissedentarismo; a cognição somática; a antiestigmatização somática; as autocuras somáticas; as medidas preventivas na conservação mnemônica pessoal; a profilaxia para a homeostasia interveicular.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a inter fusão do soma aos outros veículos de manifestação da consciência; a revitalização física a partir da projeção consciente; a recomposição física a partir das absorções espontâneas das energias imanentes; o domínio da influência dos retrocérebros no cérebro atual na acumulação da saúde somática; a triagem das absorções energéticas multidimensionais; a desassim nas relações interconscienciais.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo homeostático do holossoma autorganizado*; o *sinergismo soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*.

Principiologia: o *princípio da utilidade somática*; o *princípio do aproveitamento somático máximo nesta dimensão humana*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)*.

Teoriologia: a *teoria dos radicais livres*; a *teoria do desgaste somático*.

Tecnologia: a *técnica do inventariograma somático*.

Voluntariologia: o *voluntariado na Semana da Saúde da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC) composto por vários especialistas: médicos, enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas, educadores físicos*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil*; o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da sináletica energética*; o *laboratório conscienciológico da proéxis*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*.

Colégiologia: o *Colégio Invisível da Somatologia*; o *Colégio Invisível da Parageneticologia*; o *Colégio Invisível da Macrossomatologia*.

Efeitologia: os *efeitos patológicos dos conflitos íntimos na depauperação somática*; o *efeito progressivo sadio e mediato da ortopensenidade na saúde integral*.

Neossinapsologia: as *neossinapses da autoconscientização somática*.

Ciclogia: o *ciclo somático equilíbrio-desequilíbrio-reequilíbrio*; o *ciclo assim-desassim*; o *ciclo descompensação-compensação*.

Binomiologia: o *binômio saúde-funcionalidade*; o *binômio saúde-productividade*; o *binômio saúde-vitalidade*.

Interaciologia: as *minicuras aplicadas na interação mentalsoma-soma*; a *interação cérebro-cerebelo*; a *interação cérebro-paracérebro*.

Crescendologia: o *crescendo hipoacuidade-normoacuidade-hiperacuidade na prevenção somática*.

Trinomiologia: o *trinômio atividade física-atividade sexual-atividade intelectual*.

Polinomiologia: o *polinômio somaticidade-intrassomaticidade-holossomaticidade-consciencialidade*.

Antagonismologia: o *antagonismo soma / macrossoma*; o *antagonismo antiestigma somático / estigma somático*; o *antagonismo alimentação sadia / alimentação desregrada*; o *antagonismo sono reparador / insônia*; o *antagonismo inatividade física / atividade física*; o *antagonismo orgasmo físico / holorgasmo*; o *antagonismo soma pesado / mentalsoma leve*; o *antagonis-*

mo soma trancado / mentalsoma livre; o antagonismo soma lento / mentalsoma veloz; o antagonismo soma fugaz / mentalsoma eterno.

Paradoxologia: o paradoxo do desapego somático: quanto mais você cuida cosmoeticamente do soma mais você se desprende dele.

Politicologia: a meritocracia do macrossoma.

Legislogia: a lei do maior esforço; a lei de causa e efeito; a lei da ação e reação.

Filiologia: o biofilia sadia; a somatofilia; a profilaxia quanto à biofilia monopolizadora.

Fobiologia: a tanatofobia.

Sindromologia: o síndrome da fadiga crônica; a síndrome da dispersão consciencial; a síndrome da ectopia afetiva (SEA).

Holotecologia: a somatoteca; a recexoteca; a recinoteca; a geneticoteca; a parageneticoteca; a conflitoteca; a proexoteca.

Interdisciplinologia: a Somatologia; a Autossomatologia; a Proexologia; a Geneticologia; a Parageneticologia; a Evolucionologia; a Holomaturologia; a Cerebrologia; a Cerebelologia; a Intrafisicologia; a Seriexologia; a Macrossomatologia; a Gerontologia; a Homeostaticologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin eletrônica; a isca humana inconsciente; a conscin miserê somática; a conscin large somática; a isca humana consciente; a conscin lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial.

Masculinologia: o ectoplasta; o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intráfísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; 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 tenepessista; o ofiexista; o parapercepciólogista; o pesquisador; o pré-serenão vulgar; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a ectoplasta; a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intráfísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; 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 tenepessista; a ofiexista; a parapercepciólogista; a pesquisadora; a pré-serenona vulgar; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens biophilicus*; o *Homo sapiens intrassomaticus*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens autorganisatus*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens perquisitor*; o *Homo sapiens systemata*; o *Homo sapiens macrossomabilis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *minipé-de-meia* somático = o somatório da qualidade funcional de órgãos ou sistemas da conscin, homem ou mulher, capaz de manter plena desenvoltura holossomática na faixa dos 40 aos 64 anos; *maxipé-de-meia* somático = o somatório da qualidade funcional de órgãos ou sistemas da conscin, homem ou mulher, capaz de manter plena desenvoltura holossomática na faixa dos 65 aos 79 anos; *megapé-de-meia* somático = o somatório da qualidade funcional de órgãos ou sistemas da conscin, homem ou mulher, capaz de manter plena desenvoltura holossomática na faixa dos 80 aos 120 anos.

Culturologia: a cultura da autoconscientização somática; a cultura da saúde profilática; a cultura da Higiene Holossomática.

Caracterologia. Sob a ótica da *Autoprofilaxiologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética 5 áreas de atuação intrafísica voltadas aos hábitos saudáveis a favor do *pé-de-meia somático* na vida cotidiana:

1. **Alimentação.** Ter a autopercepção alimentar de maneira sistemática em cada fase cronológica da vida pessoal, principalmente no controle ao consumo excessivo de algum tipo de alimento ou a reparação da falta de certos nutrientes alimentares específicos, favorecendo a saúde física da conscin de modo mais eficaz. Algumas consequências da *falta de autopercepção alimentar*: intoxicações alimentares, obesidade, colesterol ruim (LDL) e formação de radicais livres.

2. **Atividade física.** Ter a disciplina na prática de atividades físicas, trabalhando basicamente no aumento da vitalidade quanto à capacidade cardiorrespiratória, resistência muscular, flexibilidade muscular e coordenação motora. Algumas consequências da *inatividade física*: hipertensão, diabetes, doenças cardíacas e doenças reumáticas.

3. **Intelecção.** Ter a vontade de exercitar de maneira regular a mentalsomática com estudos, pesquisas, autopesquisas, leituras, reflexões e, principalmente, no aumento do dicionário cerebral analógico-sinonímico-antonímico-poliglótico durante as rotinas diárias. Algumas consequências da *inatividade intelectual*: mal de Alzheimer, mal de Parkinson, debilidade mnemônica e demência senil.

4. **Sexo.** Ter a disposição de praticar o afeto sexochacral com a parceira ou parceiro evolutivo, de grande importância no âmbito fisiológico, emocional e terapêutico na vida de qualquer pré-serenão. Algumas consequências da *inatividade sexual*: irritabilidade, anedonia sexual, carência sexual e abstinência autoconsentida.

5. **Sono.** Ter a tranquilidade de autexperimantar sono mais revitalizante no intuito de recompor, física, energética e mentalmente, os contrafluxos impostos diariamente. Algumas consequências da *insônia*: falta de energia, dificuldade de concentração, lapsos mnemônicos e ausência de projeção consciente.

Taxologia. Segundo a *Parapatologia*, eis, na ordem alfabética, 12 tipos de doenças frequentes a partir da terceira idade física, servindo de alerta à conscin lúcida quanto às principais fragilidades fisiológicas:

01. **Angina** (Coração).
02. **Bronquite crônica** (Pulmão).
03. **Câncer** (Sistema intracelular).
04. **Derrame** (Cérebro).
05. **Diabetes** (Pâncreas).
06. **Enfizema** (Pulmão).
07. **Infarto** (Coração).
08. **Infecção urinária** (Bexiga).
09. **Insuficiência cardíaca** (Coração).
10. **Osteoporose** (Ossos).
11. **Osteartrose** (Articulações).
12. **Pneumonia** (Pulmão).

Interassistência. Sob a ótica da *Interassistenciologia*, eis, na ordem evolutiva, 5 situações de retribuições assistenciais possíveis diante do pé-de-meia somático bem constituído:

1. **Sangue.** A *doação de sangue* em hemocentro no intuito de recompor os estoques do banco de sangue, salvando vidas conhecidas ou desconhecidas.

2. **Órgão Humano.** A doação de órgão humano com o propósito de aumentar a sobrevida do transplantado.

3. **Tenepes.** A doação de ectoplasma do tenepessista profissional em prol do maior número de consciências, melhorando a condição holossomática de conscins e consciexes.

4. **Epicon.** A doação temporária do soma androssomático ou ginossomático do epicon no transe parapsíquico através da semipossessão benigna, atendendo ao maximecanismo assistencial na condição de minipeça interassistencial.

5. **Pré-mãe.** A doação pesquisística do soma no compartilhamento conjunto entre a consciex extraterrestre e a conscin humana, com o objetivo de criar o intercâmbio intersomático fisiológico e parafisiológico, gerando assim o aprendizado teático do universalismo.

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 o pé-de-meia somático, indicados para expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antissomática:** Somatologia; Nosográfico.
02. **Arbitrariedade somática:** Somatologia; Neutro.
03. **Autopesagem:** Somatologia; Homeostático.
04. **Envelhecimento:** Somatologia; Neutro.
05. **Equilibrilogia:** Homeostaticologia; Homeostático.
06. **Falência parcial dos órgãos:** Somatologia; Neutro.
07. **Funcionalidade:** Intrafisiologia; Homeostático.
08. **Incompatibilidade intersomática:** Somatologia; Neutro.
09. **Instrumento pró-saúde:** Somatologia; Homeostático.
10. **Inteligência longaeva:** Somatologia ; Neutro.
11. **Longevidade produtiva:** Intrafisiologia; Homeostático.
12. **Macrossomatologia:** Somatologia; Homeostático.
13. **Superdotação somática:** Somatologia; Homeostático.
14. **Vida intrapsíquica:** Cerebrologia; Neutro.
15. **Vida matemática:** Holomaturologia; Neutro.

O PÉ-DE-MEIA SOMÁTICO FAVORECE O SURGIMENTO DO MACROSSOMA EM FUTURAS RESSOMAS, A PARTIR DO SALDO EVOLUTIVO POSITIVO DO EMPREGO ADEQUADO, COSMOÉTICO E INTERASSISTENCIAL DO SOMA.

Questionologia. Você leitor ou leitora, tem qual perspectiva somática para a quarta idade física? Você já apresenta na atualidade algum *gap* intersomático nas manifestações holossomáticas?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 597 enus.; 413 *estrangerismos*; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; 25 tabs.; 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; páginas 398, 429, 587 e 733.
2. **Idem;** *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; 1.248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 5ª Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002; páginas 564 e 838.
3. **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 Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 258, 529 e 606.

E. Q.