

Lucidograma: Aplicações da Autolucidometria no Grinvex

Lucidograma: Aplicaciones de la Autolucidometria en Grinvex

Lucidigram: Autolucidometry's Applications in Grinvex

Grinvex-SP¹

Resumo

O presente artigo objetiva propor metodologia de autolucidometria diária, denominada *lucidograma*, e apresentar os resultados decorrentes de sua aplicação geral no Grupo de Inversores Existenciais de São Paulo. Partindo das definições iniciais, metodologia de aplicação e estudo dos dados coletados, concluiu-se quanto a importância da atenção cotidiana em relação à autolucidez consciencial, para seu aumento e estabilidade, e seus efeitos para a dinâmica grinvexológica, a invexibilidade pessoal e a consolidação de holopenses homeostáticos.

Palavras-chave: autolucidez; autolucidometria; autopacificação; grinvex; lucidograma.

Resumen

Este artículo tiene como objetivo proponer una metodología de autolucidometria diaria, llamada lucidograma, y presentar los resultados derivados de su uso general en el Grupo de Inversores Existenciales de la ciudad de São Paulo (Brasil). A partir de las propuestas iniciales, metodología de aplicación y el estudio de los datos recogidos, se llegó a la conclusión sobre la importancia de la atención diaria a la propia lucidez consciencial, para su aumento y estabilidad, y sus efectos en la dinámica grinvexológica, para la invexibilidad personal y consolidar los holopenses homeostáticos.

Palabras clave: autolucidez; autolucidometria; autopacificación; grinvex; lucidograma.

Abstract

This article aims to propose a methodology of self daily lucidometria called lucidograma, and present the results arising from general use in Group of Existential Inverters from São Paulo (Brazil). Starting from the initial settings, application methodology and the study of the collected data, it was concluded about the importance of daily attention to consciousness self-lucidity for its increase and stability, and its effects on the grinvexological dynamic, for the personal invexibility and to consolidate homeostatic's holothosenes.

Keywords: autolucidometry; grinvex; lucidograma; self-lucidity; self-pacification.

¹ A citação nominal dos autores encontra-se no final do texto.

INTRODUÇÃO

Objetivo. O presente artigo tem com objetivo apresentar a técnica do *lucidograma*, proposta para parametrizar a avaliação da autolucidez, que vem sendo desenvolvida e aplicada em conjunto pelo Grupo de Inversores Existenciais de São Paulo (Grinvex-SP).

Justificativa. Diante da necessidade de profissionalização do grinvex, buscou-se a qualificação interassistencial no grupo otimizada pelo incremento paratécnico da autolucidez e por meio da produção gesconológica. Assim, esta pesquisa, além de alinhada à Invexologia, traz contribuições para a Lucidologia.

Hipóteses. Eis 5 hipóteses, levantadas no desenvolvimento da pesquisa, descritas a seguir, em ordem alfabética:

1. **Automonitoramento.** A estabilidade e o aumento da autolucidez podem ser adquiridos através do hábito da autolucidometria.
2. **Grinvex.** A aplicação do *lucidograma* no grinvex pode aumentar o comprometimento e sinergismo grupal.
3. **Invéxis.** O monitoramento da autolucidez pode aprimorar a invexibilidade pessoal.
4. **Parâmetros.** É possível sugerir parâmetros objetivos e comuns a consciências diferentes abrangendo, ainda assim, suas realidades individuais.
5. **Reeducação.** A utilização do *lucidograma* pode implementar na rotina o hábito de prestar atenção na autolucidez.

Motivação. A oportunidade de compartilhar a técnica em desenvolvimento no Simpósio do Grinvex (SIG) em 2015 impulsionou o investimento na escrita deste artigo. O centramento temático do simpósio na *Cultura Invexológica da Paz* levou o grupo a perceber também a possibilidade de utilização do *lucidograma* como ferramenta autopacificadora.

Estrutura. O corpo do artigo está estruturado em 4 partes, descritas em ordem de apresentação:

I - Definições iniciais: Embasamento teórico.

II - Metodologia: Organização autopesquisística do *lucidograma*.

III - Aplicação: Abordagem didática e exemplologia.

IV - Resultados Parciais: Teática do *lucidograma* no Grinvex-SP.

I. DEFINIÇÕES INICIAIS

A. Autolucidez

Definição. A *autolucidez* é o atributo consciencial que consiste na clareza e acuidade da auto-manifestação e suas consequências, mantido pela consciência atuando normalmente com as faculdades mentaissomáticas na vida diuturna e multidimensional.

Sinonímia: 1. Acurácia. 2. Clareza. 3. Hiperacuidade. 4. Atenção.

Antonímia: 1. Obnubilação. 2. Confusão. 3. Dispersão. 4. Desatenção.

B. Lucidograma

Definição. O *lucidograma* é a técnica de autoferição quanto-qualitativa da oscilação diária do nível de autolucidez da conscin, de aplicação individual ou coletiva, visando o aumento e a estabilidade da autolucidez e, conseqüentemente, o incremento e a manutenção de autoconsciencialidade, autodiscernimento, e proatividade evolutiva no dia a dia.

Autolucidez. O *nível de autolucidez* é a qualidade ou estado de estar lúcido evidenciando a capacidade de vivenciar o trinômio conhecer-compreender-aprender da consciência.

C. Invéxis e Grinvex

Definição. A *inversão existencial* (Invéxis) é a técnica de planejamento máximo da vida humana, fundamentada na Conscienciologia, aplicada desde a juventude, objetivando o cumprimento da programação existencial, o exercício precoce da assistência, a autopesquisa e a evolução pessoal.

Definição. “O grupo de *inversores existenciais* (Grinvex) é a equipe de pesquisa invexológica vinculada à Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS), reunida periodicamente para o aprofundamento nos estudos da técnica da invéxis, objetivando a interassistência através das tarefas na produção de gescons grupais e pessoais.” (ANDRÉ, 2013; p. 2)

II. METODOLOGIA

Método. A metodologia de aplicação do *lucidograma* é abordagem híbrida, utilizando métodos quantitativos e qualitativos:

1. **Quantitativa.** A mensuração numérica com critérios estabelecidos coletivamente.

2. **Qualitativa.** A descrição casuística a partir de critérios estabelecidos individualmente.

Variação. É importante ressaltar que a análise quantitativa se refere à mensuração da variação ou oscilação pessoal do nível de autolucidez. Por ser medida relativa a cada consciência, não é matematização da autolucidez e nem mensuração pessoal dos cons (unidades hipotéticas de lucidez).

Laboratório. A fase laboratorial, para testar a metodologia final, estendeu-se pelo período de 3 (três) meses, sem interrupções.

Variáveis. Embora no uso diário o conceito de autolucidez seja familiar a todos, é necessário estabelecer parâmetros precisos para que possa ter valor como medida científica. Definiram-se, a partir da manifestação consciencial, 3 variáveis principais a fim de delimitar a análise da variação de autolucidez cotidiana. Em ordem alfabética, são elas:

1. **Holossoma:** Esta variável visa à análise do nível de autolucidez do pesquisador em relação aos próprios veículos de manifestação, percebendo a distinção e o equilíbrio entre eles.

2. **Interações:** Esta variável foca na observação das interações, intra e interconscienciais e ambientais, do pesquisador, considerando sua multidimensionalidade.

3. **Pensenidade:** Essa variável direciona a atenção para o padrão pensênico e para a intencionalidade pessoais e suas variações.

Observação. Vale ressaltar que as variáveis servem de base para a aferição da própria autolucidez em relação a esses aspectos e não da qualidade cosmoética ou homeostase da sua manifestação.

Binômios. Para cada variável foi adicionado um binômio a fim de ampliar a compreensão acerca dos aspectos analisados e facilitar o automonitoramento diário. Essa lógica está disposta no quadro I, a seguir:

Quadro I. Relação: variáveis do lucidograma e binômios.

	Variáveis	Binômios
01.	Holossoma	Binômio <i>autopercepção-autoconstatação</i>
02.	Interações	Binômio <i>intrarrelação-interrelação</i>
03.	Pensenidade	Binômio <i>atenção-intenção</i>

Abrangência. Dada a abrangência semântica dos termos *holossoma*, *interações* e *pensenidade*, acordou-se que, para serem variáveis funcionais, seria necessária a delimitação dos respectivos significados para direcionar de modo coerente a interpretação coletiva sobre cada termo em questão.

Holossoma. Deste modo, quanto à variável *holossoma*, direciona-se a atenção à *autopercepção* dos veículos, bem como, num segundo momento, à *autoconstatação* dos mesmos. Ou seja, pergunta-se: *Estou percebendo os meus veículos de manifestação? Consigo constatar algo a partir dessa percepção?*

Interações. Quanto à variável *interações*, direciona-se a atenção às relações da conscin com ela mesma (*intrarrelação*) e com outras consciências e o ambiente (*inter-relação*). Assim, pergunta-se: *Estou lúcido quanto à minhas relações intraconscienciais? E extraconscienciais?*

Pensenidade. Quanto à variável *pensenidade*, trata-se de exercício de *metapensenidade* com relação à *mentalsomaticidade* da conscin (PEN). Para isso, direciona-se o foco sobre a *atenção* quanto aos próprios pensenes e sua *intencionalidade*. Pergunta-se: *Estou lúcido sobre a qualidade de minha atenção? Estou lúcido sobre a qualidade de minha intenção?*

Memorização. A mesma terminação fonética dos binômios facilita ainda a memorização, aumentando a eficiência do automonitoramento cotidiano.

Critérios. Para avaliar cada variável da automanifestação, estabeleceram-se critérios, os quais foram divididos em três notas básicas, facilitando a aferição cotidiana:

Nota 1: Negligente (*Não sei*): autolucidez baixa em relação a cada variável.

Nota 2: Perceptivo (*Só sei*): autolucidez mediana em relação a cada variável.

Nota 3: Proativo (*Sei que sei*): autolucidez alta em relação a cada variável.

Resultado. A soma das notas de cada variável chegaria num valor relativo de autolucidez diária variando entre 3 e 9, podendo ser classificada em:

Baixa. Notas respectivas: 3 e 4.

Média-baixa. Nota respectiva: 5.

Média. Nota respectiva: 6.

Média-alta. Nota respectiva: 7.

Alta. Notas respectivas: 8 e 9.

Parâmetro. As notas são tidas a título de referência para poder avaliar a variação da autolucidez cotidiana.

III. APLICAÇÃO

Praticidade. Dentre os vários métodos propostos e experimentados pelo Grinvex-SP, o apresentado mostrou-se ferramenta mais prática e eficiente para o uso diário. Sua aplicação foi viável para as diferentes rotinas dos integrantes do grupo, adaptando-se também às singularidades conscienciais de cada um.

Descrença. Importante salientar o exercício do Princípio da Descrença. É possível que a partir da autopesquisa o aplicante altere e/ou acrescente variáveis de acordo com a realidade pessoal, o que é possibilitado pela análise qualitativa.

Evolução. O *lucidograma* é apresentado como técnica que visa a otimizar a aplicação da invéxis. Isso não impede que haja outras experiências de autopesquisa com a utilização desta técnica.

Tabela. Como método de registro e visualização coletiva da aplicação do *lucidograma*, criou-se tabela, compartilhada via online, que, ao longo do processo de experimentação, gerou gráficos.

Comentários. Além das notas específicas para cada variável optamos por inserir comentários nas células da tabela de avaliação coletiva, com pequeno texto retratando síntese do dia pautada pelo *lucidograma*.

Anexo. Devido ao tamanho das planilhas, que impossibilita a inserção destas integralmente neste artigo, a título de ilustração, em anexo há imagem de um trecho.

Exemplos qualitativos

Alta. No dia 21/03/2015, a cobaia nº 1 deu nota 9, com o seguinte relato:

Autoconexão com diferenciação do holossoma através de intenso trabalho energético em campo otimizado. Doação de ectoplasmia. Alta lucidez sobre a pensividade e intencionalidade através de profunda autorreflexão continuada. Metapensividade com expansão de consciência. Atenção nas inter e intrarrelações, com feedbacks positivos e interação multidimensional continuada, assistindo e sendo muito assistida. Sincronicidades, captação de ideias avançadas.

*Trafores: abertismo, autocriticidade, assistencialidade, associação de ideias.

*Trafares: bom humor exagerado (sarcasmo), exaltação.

*Pico negativo: (shopping; noite) estafa energética devido a intenso trabalho no curso, dando brecha à intoxicação pelo holopensene, reduzindo levemente a lucidez.

*Pico positivo: maior constância positiva - campo TPIE.

[Holossoma=3;Interações=3;Pensenidade=3].

Média. No dia 23/03/2015, a cobaia nº 3 se deu a nota 6, escrevendo as seguintes observações:
[Holossoma=1] Lucidez muito baixa em relação à percepção do holossoma, visão muito intrafísica.

[Interações=3] Interação traforista visando a tares no grupocarma de amigos e colegas de trabalho.

[Pensenidade=2] Lucidez em relação aos pensenes começou alta, mas foi caindo com o decorrer do dia.

Baixa. Relatando um dia de baixa lucidez (4), a cobaia nº 2 descreveu o seguinte relato:

Lucidez: baixa. Dia bastante confuso e entrópico devido ao tumulto na rua. Emoções à flor da pele, dificuldade de manter foco e atenção sob todos os aspectos. Pressão extrafísica e heteroassédio preponderando. Pouco trabalho energético, sem conseguir dar conta do recado. Tristeza latente. Alta ingestão de chocolate e sorvete.

Cunha mental. A pergunta que devo fazer é: qual foi minha brecha?

Trafores: persistência, paciência.

Trafares: escapismo, psicossomaticidade exacerbada.

[Holossoma=2;Interações=1; Pensenidade=1].

Fictício. Segue abaixo outro exemplo ilustrativo, fictício:

Identificação. Ao final do dia, Manuel (conscin fictícia) identificou que:

- Não estava atento quanto ao seu *holossoma*, percebendo-o pouco ou nada ao longo do dia [nota = 1 / negligente ou “não sei”].

- Já quanto às suas *interações*, só percebia e refletia sobre os acontecimentos após estes ocorrerem [nota = 2 / perceptivo ou “só sei”].

- Enquanto com relação aos *pensenes*, conseguia identificá-los no momento em que ocorriam, assim tinha postura mais ativa sobre estes [nota = 3 / proativo ou “sei que sei”].

Soma. Depois de sua análise, Manuel terá que somar as 3 notas para ter o resultado da variação de sua autolucidez, conforme ilustrado no quadro II, a seguir:

Quadro II. Somatória: nota resultante da autolucidez.

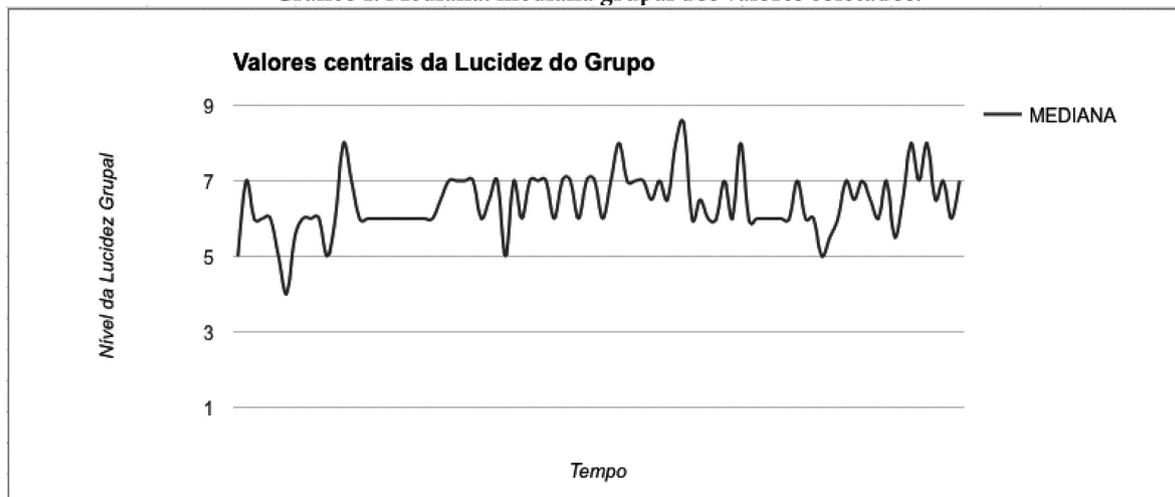
Holossoma + Interação + Pensenidade = NOTA RESULTANTE DE AUTOLUCIDEZ
1 + 2 + 3 = 6 (semilúcido)

Observação. Note-se que Manuel não deu nota para a homeostase das variáveis, mas sim para a variação de autolucidez.

IV. RESULTADOS PARCIAIS

Gráficos. Os gráficos gerados no período de coleta de dados (3 meses) permitiram algumas inferências. A primeira delas é que houve aumento relativo da autolucidez do grupo, como pode ser observado no gráfico I, a seguir:

Gráfico I. Mediana: mediana grupal dos valores coletados.



Funções. Foram observados sinergismos interessantes nas variações de autolucidez dentro das equipes de funções administrativas do grupo (vide apêndice A).

Parciais. Importa mencionar que os resultados aqui descritos são parciais. Não somente devido ao fato de ser a proposição de ferramenta nova, sujeita a modificações que só virão a partir de sua instrumentalização cotidiana, mas também devido ao contexto de sua aplicação neste caso: um Grinvex.

Labcon. Durante os três meses de uso contínuo do *lucidograma* pelos inversores e reciclantes do Grinvex-SP, fato que também merece destaque foi a intensificação do conceito de labcon pela teática grupal e pessoal.

Catalisador. O Grinvex, visto enquanto laboratório grupal de autopesquisa lucidométrica, foi catalisador decisivo para a qualificação e manutenção da postura investigativa dos membros perante o laboratório consciencial (labcon), ideal a todos os autopesquisadores.

Debate. Sugere-se que no desenvolvimento de qualquer ciência, além da autopesquisa como metodologia base, utilize-se a discussão coletiva e a contraposição de ideias para a construção de verdades relativas de ponta.

Sinergismo. Os resultados obtidos pela aplicação do *lucidograma* são intrínsecos ao sinergismo grupal conquistado ao longo da consolidação institucional do Grinvex-SP.

Autolucidez. O notório aumento de autolucidez dos integrantes (e do grupo) é o primeiro resultado que pode ser registrado. Tal hipótese pode ser deduzida da implementação de instrumento que se debruça sobre a variação pessoal de autolucidez e de seu acompanhamento.

Amadurecimento. Isso permite dizer que a aplicação coletiva do *lucidograma* no Grinvex-SP se relaciona com o incremento de autoconsciência e autodiscernimento individual e grupal, catalisando também o processo de amadurecimento institucional.

Interpacificação. O aumento de autolucidez e autodiscernimento leva também à ampliação da visão de conjunto sobre o grupo e seus objetivos e da intercompreensão entre os integrantes, diminuindo consideravelmente as chances de conflitos e de minidissidências advindas de questões emocionais mal resolvidas, disputas de poder pessoal, e demais processos conflitivos.

Holopensene. A qualificação do holopensene pessoal e grupal pelo aumento de autolucidez foi capaz de desencadear significativas mudanças em outras áreas da vida dos autopesquisadores, favorecendo a construção de holopensene pacífico e anticonflitivo não somente nos espaços de reunião, mas na cotidianidade de relações de cada aplicante.

Assedialidade. Constatou-se no grupo ligação entre a baixa de autolucidez e os momentos de assedialidade. O aumento da hiperacuidade leva também a maior percepção de auto e heteroassédio.

Estratégias. Quando o autopesquisador se vê com baixa lucidez, percebe-se que podem ser usadas estratégias para aumentá-la. A exemplo destas 5, listadas em ordem alfabética:

1. **CPC.** Buscar a reconexão com o Código Pessoal de Cosmoética.
2. **Grinvex.** Sintonização com o holopensene do Grinvex.
3. **Interassistencialidade.** Priorizar a interassistência.
4. **Parâmetro.** Buscar *rapport* com padrão homeostático de referência.
5. **Parapsiquismo.** Voltar a atenção à multidimensionalidade.

Traços. Alguns membros do grupo utilizaram a dinâmica diária do *lucidograma* para ampliar as possibilidades de autoinvestigação, relacionando traços conscienciais manifestados ao longo do dia nos comentários sobre a autolucidez.

Trafores. Eis 25 trafores decorrentes da aplicação do *lucidograma*, listados alfabeticamente:

01. Abertismo.
02. Acabativa.
03. Amparabilidade.
04. Assistencialidade.
05. Atenção dividida.
06. Atenção.
07. Autenticidade.
08. Autocoerência.
09. Autoconscientização Multidimensional (AM).
10. Autocrítica.
11. Autoenfrentamento.
12. Autoestima.
13. Auto-organização.
14. Comprometimento.

15. Continuísmo.
16. Despojamento.
17. Disciplina.
18. Grupalidade.
19. Inteligência evolutiva.
20. Invexibilidade.
21. Memória.
22. Metacognição.
23. Priorização.
24. Proatividade.
25. Responsabilidade.

Benefícios. Eis, em ordem alfabética, 16 benefícios provenientes da aplicação do *lucidograma*:

01. **Autodiagnóstico (Intencionologia).** A clareza quanto a intencionalidade pessoal.
02. **Autolucidez (Autodiscernimentologia).** O aumento do discernimento sobre ações e reações.
03. **Autoperceptibilidade (Autolucidologia).** A acuidade em relação às variáveis do Holosso-ma, Interações e Pensenidade.
04. **Autopesquisa (Autopesquisologia).** A tecnicidade na análise dos traços de manifestação.
05. **Desassedialidade (Desassediologia).** O diagnóstico da causa do assédio, primeiro passo para o autodesassédio.
06. **Disponibilidade (Interassistenciologia).** O fortalecimento da disponibilidade interassistencial pelo aumento da conexão com os amparadores.
07. **Homeostase (Homeostaticologia).** O aumento do estado de equilíbrio íntimo.
08. **Labcon (Autoexperimentologia).** A profissionalização do labcon pessoal.
09. **Mentalsomaticidade (Mentalsomatologia).** O desenvolvimento da atenção, da racionalidade e da ponderação.
10. **Metapensenidade (Cogniciologia).** O hábito da pensenização sobre a própria pensenidade.
11. **Organização (Pensenologia).** O desenvolvimento da retilinearidade pensênica.
12. **Paraperceptibilidade (Parapercepciologia).** A evidenciação de parafatos e sincronidades.
13. **Reciclagem íntima (Recinologia).** A otimização do autoenfrentamento e a catálise das recins.
14. **Senso de prioridade (Proexologia).** A senso de priorização das metas proexológicas.
15. **Sinergismo grupal (Grinvexologia).** O aumento do comprometimento e reforço do vínculo consciencial pesquisístico no grinvex.
16. **Teaticidade (Teaticologia).** O amadurecimento da verbação (verbo + ação) no dia-a-dia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Constatação. Com base na vivência teática do *lucidograma* e na análise dos resultados, o grupo verificou que o hábito da autolucidometria desempenha importante papel na expansão e estabilidade não apenas da autolucidez cotidiana, mas também do autodiscernimento e da produtividade evolutiva.

Grupalidade. O *lucidograma* apresentou-se como ferramenta eficaz para a implementação da cultura de grupo mais sadia. O aumento da visão de conjunto sobre o grinvex e seus objetivos, proporcionada pela autolucidez, maximiza a intercompreensão e o sinergismo grupal, diminuindo consideravelmente as chances de conflitos e de minidissidências.

Invexibilidade. O desenvolvimento precoce da hiperacuidade, através da consolidação de hábitos profiláticos e pró-evolutivos, a exemplo da autolucidometria cotidiana, dinamiza a compreensão teática da Invéxis com interassistência tarística e a autoconsciência proexológica retilínea.

Convite. O Grinvex-SP convida todos os interessados a experimentarem, individualmente ou em grupos de pesquisa, o *lucidograma*, contribuindo para o aperfeiçoamento desta neoverpon.

PENSENIZAR SOBRE A PRÓPRIA LUCIDEZ AUMENTA A AUTOLUCIDEZ E A AUTOCONSCIENCIALIDADE, CONDIÇÕES BÁSICAS À CONSOLIDAÇÃO DAS TAREFAS ASSISTENCIAIS DA MAXIPROÉXIS GRUPAL.

REFERÊNCIAS

1. ANDRÉ, Thiago; *Manual dos Grinvexes: Grupo de Inversores Existenciais*; Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS); Foz do Iguaçu, PR; 2013.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. LEIMIG, Roberto; *Enciclopédia da Conscienciologia*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2012; verbe te Padrão Homeostático de Referência.

2. NONATO, Alexandre *et al*; *Inversão Existencial*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011.

3. NONATO, Alexandre; *Invexograma: Auto-Avaliação da Invéxis*; Revista Conscientia; Vol. 11, Nº. 6, Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2007; p. 77-81.

4. VIEIRA, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994.

5. VIEIRA, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2012; verbetes Autolucidez Consciencial e Nível de Lucidez.

GRINVEX-SP²

Ana Catarine Franzini de Souza, técnica em Meio Ambiente; graduada em Gestão Ambiental; voluntária do IIPC em São Paulo.

E-mail: anacatarine.franzini@gmail.com

Antonio Minoru Okawa Pereira da Silva, técnico em Telecomunicações; graduando em Licenciatura de Filosofia; voluntário do IIPC em São Paulo.

E-mail: long.hu.she.bao@gmail.com

Ibis Cezário Lourenço, graduanda em Ciência e Tecnologia; voluntária da ASSINVÉXIS em São Paulo.

E-mail: ibis.phi@gmail.com

Igor Moreno Ferreira, graduando em Direito; voluntário e docente do IIPC em São Paulo.

E-mail: igor_moreno@outlook.com

João Paulo Pedote, graduado em Artes Cênicas; consultor, palestrante e *coach*; voluntário e docente do IIPC em São Paulo.

E-mail: jppedote8@gmail.com

Juliana Tomita, empresária e administradora; voluntária do IIPC em São Paulo.

E-mail: julianatomita1@gmail.com

Kizzy Cezário, graduada em Biomedicina; especialista em Hemoterapia e Hematologia Laboratorial; voluntária do IIPC em São Paulo.

E-mail: kizzycez@yahoo.com.br

Ronny Roling Pereira, bacharel em Design de Produtos; *coach*, consultor e graduando em Psicologia; voluntário do IIPC em São Paulo.

E-mail: ronnyroling@gmail.com

² Colaboradores: **Daniel Aires Martins Filho**, graduando em Administração de Empresas, *E-mail:* dnl.filho90@gmail.com; **Lucas Rafael Crestani dos Santos**, graduando em Tecnologia de Jogos Eletrônicos, programador web, *E-mail:* lucasr.crestani@gmail.com.br; **José Ribeiro da Silva Júnior**, licenciado em Letras e Língua Inglesa, professor de inglês, *E-mail:* ribeirojr7@gmail.com.

ANEXO A - Trecho da planilha utilizada, com notas e comentários em cada célula.

		Cobaia 1	Cobaia 2	Cobaia 3	Cobaia 4	Cobaia 5	Cobaia 6	Cobaia 7	Cobaia 8	Cobaia 9	Cobaia 10	MEDIANA	
23/02/15	segunda-feira	4	8	5	5	7	4	6	5	4	-	5	
24/02/15	terça-feira	5	6	4	6	7	7	7	7	7	-	7	
25/02/15	quarta-feira	5	5	5	7	6	7	6	7	7	-	6	
26/02/15	quinta-feira	6	6	4	5	3	3	7	7	8	-	6	
27/02/15	sexta-feira	6	4	5	5	7	4	9	6	7	-	6	
28/02/15	sábado	6	4	4	8	5	3	9	5	6	-	5	
1/03/15	domingo	4	5	4	6	4	4	9	4	6	-	4	
2/03/15	segunda-feira	5	5	6	6	3	-	7	5	7	-	5,5	
3/03/15	terça-feira	7	4	4	6	3	-	7	6	6	-	6	
4/03/15	quarta-feira	5	6	6	3	4	-	8	7	9	3	6	
5/03/15	quinta-feira	7	6	5	7	4	-	8	7	7	5	6	
6/03/15	sexta-feira	5	4	5	4	4	-	6	6	5	5	5	
7/03/15	sábado	9	8	6	6	6	-	8	6	6	7	6	
8/03/15	domingo	9	8	4	7	6	9	8	8	8	7	8	
9/03/15	segunda-feira	9	7	6	Wink autopercepção ocaltou durante o dia, sendo maior de manhã, menor à tarde e média à noite [H=2]. As interações ocorreram de forma inconsciente, porém muito nítida a mudança de ambientes, e durante a aula do CIP [I=2]. Atenção	7	7	8	7	7	8	7	7
10/03/15	terça-feira	7	4	5	5	5	5	6	7	8	-	6	
11/03/15	quarta-feira	6	6	7	7	3	3	7	6	7	-	6	
12/03/15	quinta-feira	6	9	6	6	7	7	6	6	6	-	6	
13/03/15	sexta-feira	5	5	6	6	8	8	6	4	5	-	6	
14/03/15	sábado	7	5	7	As interações ocorreram de forma inconsciente, porém muito nítida a mudança de ambientes, e durante a aula do CIP [I=2]. Atenção	3	3	7	5	6	-	6	
15/03/15	domingo	5	4	7	7	6	4	7	7	8	-	6	
16/03/15	segunda-feira	6	6	6	6	6	-	9	6	7	-	6	
17/03/15	terça-feira	8	5	7	7	7	-	9	7	8	4	6	
18/03/15	quarta-feira	7	7	6	6	6	-	7	7	7	4	6	
19/03/15	quinta-feira	8	8	7	7	7	-	5	6	6	5	6	
20/03/15	sexta-feira	7	7	7	7	7	5	9	6	7	6	6,5	
21/03/15	sábado	9	9	7	7	7	9	9	6	6	7	7	
22/03/15	domingo	9	8	8	7	7	9	6	7	7	7	7	
23/03/15	segunda-feira	9	7	8	7	6	9	7	7	7	7	7	
24/03/15	terça-feira	8	7	8	3	6	9	8	7	7	5	7	
25/03/15	quarta-feira	6	5	7	7	5	7	5	8	6	5	7	
26/03/15	quinta-feira	6	7	7	5	5	6	5	6	5	6	6,5	
27/03/15	sexta-feira	7	7	7	5	5	7	7	5	7	6	7	
28/03/15	sábado	6	8	8	7	4	6	3	4	4	4	5	
29/03/15	domingo	7	9	7	5	5	5	7	4	4	4	7	
30/03/15	segunda-feira	7	6	7	7	7	3	7	7	7	7	7	
31/03/15	terça-feira	5	6	7	6	8	5	9	4	4	3	6	

ANEXO B – Variações grupais, em sinergismos de funções.

