

# Desafio da Tenepes: Prática em Países Africanos

Penta Challenge: Practicing in African Countries

Desafío de la Teneper: Práctica en Países Africanos

Giuliana Vieira da Costa\*

\* Geóloga, Doutora em Geologia, voluntária da *Associação Internacional de Parapedagogia e Reeducação Conscencial* (REAPRENDENTIA).

[giuliana.costa@reaprendentia.org](mailto:giuliana.costa@reaprendentia.org)

## Palavras-chave

África  
Conduta-exceção  
Registros tenepessísticos

## Keywords

Africa  
Exception conduct  
Penta records

## Palabras claves

África  
Conducta-excepción  
Registros teneperísticos

## Resumo:

O artigo tem por objetivo apresentar a vivência da autora, praticante da tenepes em uma condição de conduta-exceção, em que a prática foi realizada em dois países diferentes, enquanto trabalhando em sistema de rotação nas cidades de Tete (Moçambique) e Johannesburg (África do Sul). São apresentados os fenômenos parapsíquicos e sensações durante a tenepes vivenciados em ambos os locais, comparativamente, durante o período de 14 meses consecutivos. O método usado para a pesquisa foi o uso das anotações dos diários da tenepes, realizados sistematicamente. Em seguida, fez-se levantamento dos fenômenos parapsíquicos e sensações vivenciadas, listando-se de acordo com a frequência ocorrida em cada local, e por fim, apresentados comparativamente para verificar similitudes e diferenças.

## Abstract:

The article aims to present the experience of the author, practicing penta under an exception conduct, in which the practice was carried out in two different countries, while working in a rotation system between the cities of Tete (Mozambique) and Johannesburg (South Africa). Parapsychic phenomena and sensations during penta experienced in both places are presented, comparatively, during the period of 14 consecutive months. The method used for the research was the use of notes from penta diaries, carried out systematically. Then, there was a mapping of parapsychic phenomena and experienced sensations, listing them according to the frequency that occurred in each location, and finally, a comparative presentation to verify similarities and differences.

## Resumen:

El artículo tiene como objetivo presentar la vivencia de la autora, practicante de la teneper en una condición de conducta-excepción, en que la práctica fue realizada en dos países diferentes, mientras trabajaba en sistema de rotación en las ciudades de Tete (Mozambique) y Johannesburgo (Sudáfrica). Son presentados los fenómenos parapsíquicos y sensaciones durante la teneper vividos en ambos locales, comparativamente, durante el periodo de 14 meses consecutivos. El método utilizado para la investigación fue el uso de las anotaciones de los diarios de la teneper, realizados sistemáticamente. A continuación, se hizo el conteo de los fenómenos parapsíquicos y sensaciones vividas, listado de acuerdo con la frecuencia ocurrida en cada local, y finalmente, presentados comparativamente para verificar similitudes y diferencias.

Artigo recebido em: 15.04.2021.

Aprovado para publicação em: 10.08.2021.

## INTRODUÇÃO

Este artigo tem o objetivo de apresentar as vivências da autora, praticante da tenepes, em duas localidades diferentes na África: Tete (Moçambique) e Johannesburg (África do Sul), no período de 17.10.2018 a 23.12.2019. Descreve os diferentes fenômenos vivenciados, as consciexes envolvidas e faz comparações enquanto nas duas localidades citadas.

Expõe os desafios de conciliar o atendimento às necessidades intrafísicas, nesse caso a manutenção de emprego e a prática da tenepes, de modo responsável, dentro de mesologia nosográfica no interior da África.

A metodologia utilizada para apresentar essa pesquisa corresponde à revisão e compilação das anotações diárias da prática da tenepes, de modo a apresentá-las de maneira clara, didática para o(a) leitor(a).

Entretanto, cabe ressaltar que cada tenepessista deve avaliar junto ao amparador de função quanto a enfrentar desafios novos, até mesmo extravagantes, a fim de preservar sua segurança e parassegurança.

O artigo é apresentado em 3 seções:

1. Prática da tenepes: motivos que levaram à prática da tenepes em Tete e Johannesburg.
2. Tenepes em localidades distintas: breve descrição do local e holopense marcante das localidades.
3. Registro tenepessístico: apresentação, comparações e análises dos registros da tenepes.

## I. PRÁTICA DA TENEPES

A técnica da tenepes (tarefa energética pessoal) é descrita como:

A transmissão de energia consciencial (EC), assistencial, individual; programada com horário diário, da consciência humana, auxiliada por amparador ou amparadores; no estado da vigília física ordinária; diretamente para consciexes carentes ou enfermas, intangíveis e invisíveis à visão humana comum; ou conscins projetadas, ou não, próximas ou a distância, também carentes ou enfermas (Vieira, 2011, p. 11).

O início da prática da tenepes deu-se em 13 de fevereiro de 2015 no bairro Melville, Johannesburg, África do Sul. Após 1 ano e 4 meses de prática, após diversos incidentes e contrafluxos na moradia, houve a mudança para o bairro Saxonwold, também em Johannesburg, onde atualmente a tenepes é praticada.

A nova residência proporcionou mais estabilidade intrafísica, diminuição dos contrafluxos e maior contato com o amparo de função.

Entretanto, em 2018, após anos sem trabalho, somente estudando, surgiu a proposta de emprego na cidade de Tete, Moçambique. Esta localidade, familiar para a autora, causou diversos questionamentos antes do aceite da proposta, devido à dúvida quanto a possíveis repercussões indesejadas na prática da tenepes e o fato de não ser praticante veterana da técnica. À época do convite, estava há 3 anos e 7 meses aplicando a técnica, iniciando a fase de manutenção, de acordo com Vieira (2011, p. 61).

As hesitações e preocupações quanto à tenepes em Tete decorreram do fato de realizar a prática energética em duas cidades e países diferentes. Além disso o holopense complexo e nosográfico de Tete: local de minerações de carvão, práticas de religiões africanas, condição de miséria, falta de saneamento básico, maus tratos a animais e todo tipo de carência de condições básicas ao ser humano, foram outros pontos relevantes a considerar no aceite da proposta de emprego.

## II. TENEPES EM LOCALIDADES DISTINTAS

O trabalho rotativo de profissionais expatriados é algo comum no continente africano, devido à falta de mão de obra especializada em alguns setores da mineração. O trabalho envolvia 7 semanas de trabalho em Tete seguida de 2 semanas de folga em Johannesburg. Então, as seguintes perguntas autopesquisísticas puderam ser levantadas:

*Como seria a prática da tenepes nesse sistema de rotação?*

*Quais seriam os riscos (parassegurança)?*

A preocupação vem do fato de a base física ser um dos pré-requisitos básicos para a prática da tenepes (Takaki, 2015, p. 131). Considerando a transitoriedade da base intrafísica em Tete, apesar de ser uma moradia segura e limpa, caracteriza, de certa forma, local inapropriado, uma vez que não era a residência fixa da praticante. Ao final, esta autora decidiu enfrentar o desafio de trabalhar e praticar tenepes em Tete. Caso houvessem muitos acidentes de percurso, a solução seria deixar o emprego.

Esse fato caracteriza a prática da tenepes nas condições descritas neste artigo como conduta-exceção, pois fogem aos requisitos básicos da técnica, conforme proposto no *Manual da Tenepes* (Vieira, 2011, p. 49).

### PARAGEOPOLÍTICA

Segundo Mansur (2015, p. 251), “a *parageopolítica tenepessológica* é o estudo e a aplicação prática da estratégia, tática e logística da territorialidade e paraterritorialidade considerando a interação entre as conscins e consciexes envolvidas na assistência realizada na tenepes”.

Considerando as duas localidades, Tete e Johannesburg, infere-se que as diferentes parapercepções e sensações podem estar associadas a conexões distintas com conscins e consciexes, assistidas e amparadores, específicas dessas localidades.

Nesse sentido, é procedente citar as diferentes mesologias, grupocarmas e holopensene característicos de Tete e Johannesburg.

### MESOLOGIA E HOLOPENSENE DE TETE, MOÇAMBIQUE

Tete é a capital da província homônima em Moçambique. Local estratégico, além de aeroporto internacional, possui estradas que ligam três países africanos: Maláui, Zâmbia e Zimbábue. Além disso, fica a, aproximadamente, 130 km da represa Cahora Bassa, onde está instalada uma usina hidrelétrica que fornece energia elétrica para vários países africanos. Algo interessante sobre Tete é de ser a única cidade que possui duas pontes sobre o rio Zambezi, Samora Machel e Kassuende.

A população de Tete vive do comércio local e do trabalho nas minas de carvão de Benga e Moatize. A cidade não possui rede pública de água e esgoto, muito menos coleta pública de lixo. E as ruas, na sua maioria, não são asfaltadas. A visão de sujeira, lixo é vista em boa parte da cidade, apesar do centro da cidade ter ruas asfaltadas.

Devido à mineração, vários condomínios residenciais foram construídos para acomodar os trabalhadores. Esses complexos residenciais foram construídos ao longo da rodovia para a Zâmbia, onde a autora residiu em um deles por 14 meses, no Residencial *Apple*.

Algo corriqueiro na cidade é o número de crianças na rua vendendo amendoim e a prostituição, devido à mineração e aos acessos rodoviários, principalmente na via de acesso para a Zâmbia.

Além do ambiente degradado, era possível vivenciar o holopensene de maus tratos aos animais, os quais ficam amarrados, berrando por socorro, desesperadamente, e transportados de qualquer modo em garupas de moto e peruas superlotadas. Também há a prática da medicina local, onde *sangomas* (médicos espiritualistas) oferecem serviços de cura. Aliás, Tete é ponto de referência para se chegar ao distrito de Angonia, local conhecido para a prática de rituais de magias africanas.

A paisagem caraterística de Tete é repleta de árvores baobás e dos rios Revuboè e Zambezi, onde é possível ver hipopótamos e jacarés, contrastando com o holopensene da miséria e do misticismo africano fortemente presente. Tal holopensene causa a baixa de lucidez, o fácil assédio sofrido pelas conscins, percebido pela falta de raciocínio, irritabilidade e mini surtos.

---

## MESOLOGIA E HOLOPENSENE DE JOHANNESBURG, ÁFRICA DO SUL

Johannesburg é a capital financeira da África do Sul, comparada a São Paulo no Brasil. É a maior cidade do país e tem no comércio e mercado financeiro suas principais atividades econômicas.

A cidade é bem organizada, possui: tratamento de água e esgoto, ruas pavimentadas e bem sinalizadas, bairros residenciais bem estruturados, apesar do transporte público deficitário. A cidade tem acesso a diversos parques nacionais. Possui dois aeroportos, sendo um internacional.

Johannesburg é considerada uma floresta urbana, devido ao grande número de árvores presentes na maioria de seus bairros, que abriga diversas espécies de pássaros.

Uma particularidade de Johannesburg está no fato de a cidade ter sido desenvolvida em função da descoberta de ouro durante o século XVIII. Minas de ouro estabeleceram-se na cidade e, ainda hoje (ano-base: 2021), é possível presenciar as pilhas de rejeitos das minas formando estruturas tubulares, semelhantes a “bolos” gigantes de cor amarela, devido à presença de minerais de urânio associados ao ouro.

Johannesburg é uma metrópole africana, de holopensene carregado na segregação racial e xenofobia, onde percebe-se certo “peso” no ar. Entretanto, a presença de fitoenergia na cidade contribui para aliviar esse holopensene, podendo-se experimentar maior ectoplasmia para a conscin sensitiva-ectoplasta, principalmente durante a prática da tenepes.

### III. REGISTROS TENEPESÍSTICOS

*O registro tenepessista é o conjunto das anotações pessoais das vivências, experiências e parapercepções do energizador lúcido, ocorridas antes, durante e após as práticas da tarefa energética pessoal (tenepes), objetivando a autopesquisa, o aperfeiçoamento interassistencial e a elaboração de gescons (Chad, 2018, p. 19.361).*

Registros diários da prática da tenepes foram realizados sistematicamente em Moçambique e na África do Sul. Nesta seção são apresentadas as anotações dos fenômenos parapsíquicos vivenciados mais frequentemente, de maneira resumida. No final, faz-se uma análise comparativa e a descrição de algumas vivências marcantes.

#### VIVÊNCIA PARAPSÍQUICA PRÉ-VIAGEM PARA TETE

Antes de partir para Tete, foi vivenciada experiência pós-tenepes, no estado da hipnagogia, em que a autora teve a parapercepção do soma ter sido envolvido por uma película fina. Ao mesmo tempo, em que a película envolvia o corpo na direção dos pés para a cabeça, a lucidez foi caindo até adormecer. Hipoteticamente, pode ter sido um encapsulamento anterior à primeira viagem para Tete, levando em consideração o fato de praticar a tenepes diariamente.

Tal hipótese está de acordo com a descrição de encapsulamento consciencial tenepessista, definida por Firmato (2015, p. 412), como:

*A manobra autodefensiva energética, avançada, própria da conscin lúcida, experiente com a mobilização das energias conscienciais (ECs). Pode ser aplicada em si mesma ou extraconsciencialmente, com o isolamento parassanitário e a anulação energética, temporária, das manifestações pensênicas intrusivas ou assediadoras, de forma individual ou grupal, conscins e / ou consciexes, sadias e / ou enfermas, a partir da vontade decidida do tenepessista. Geralmente, tal procedimento oferece sinais da presença do amparo extrafísico de função, objetivando preservar a homeostase holossomática das conscins e consciexes assistidas.*

## APRESENTAÇÃO DOS REGISTROS TENEPESÍSTICOS

Parapercepções e sensações na tenepes são condições corriqueiras, naturais do processo de desenvolvimento parapsíquico. Servem de fontes de autopesquisa, a exemplo de debates, ideias inatas, experiências parapsíquicas, sincronicidades, entre outras. Para este artigo foram utilizados os registros de parapercepções e sensações, definidos por Leite (2015, p. 427), como:

1. Parapercepções: associação comparativa de ideias surgidas em experiências paraperceptivas. Por exemplo, fazer a correlação de alguma informação, anteriormente conhecida ou não, com uma determinada parapercepção.
2. Sensações: convergência de parapercepções sensoriais no exercício assistencial da tenepes. Por exemplo, fazer taxologia de ocorrências similares ocorridas na prática da tenepes associadas a alguma manifestação específica.

A tabela 1 apresenta o cotejo dos fenômenos parapsíquicos vivenciados com mais frequência na tenepes em cada localidade, classificados pelo tipo e dispostos em ordem alfabética.

**TABELA 1. FENÔMENOS PARAPSÍQUICOS DURANTE A TENEPES**

Nº	Parafenômeno	Tete, Moçambique	Johannesburg, África do Sul
1.	Clariaudiência	Vozes de grupos de pessoas; criança; som metálico.	Não vivenciada.
2.	Clarividência	Comumente de luz branca; mãos, para equipamento (parecido com secador de cabelo de pé, comum em salões de beleza).	Fila de consciexes.
3.	Ectoplasma	Em geral, sentida por ondas de calafrio pelo corpo, campo energético frio, por vezes, quente; lacrimejamento; coceira irresistível no timo; efeitos físicos (estalos).	Ondas de calafrio pelo corpo, campo energético frio.
4.	Neuroectoplasma	Sensação de substância saindo dos ouvidos.	Não vivenciado.
5.	Olorização	Cheiros desagradáveis.	Cheiro indefinido.
6.	Projeções pós-tenepes	Frequentes e memoradas; contato com consciexes amparadoras; assistências realizadas.	Não vivenciadas.

Em Tete, dentre os fenômenos parapsíquicos vivenciados durante a tenepes, 3 deles chamaram mais atenção devido ao contexto em que foram vivenciados. A seguir, são apresentados os 3 relatos dos registros tenepesísticos, em ordem cronológica:

1. Clariaudiência: *em 12.11.2018 ouvi uma consciex masculina, de língua inglesa, falar sobre um prédio que estava pronto. Aquela construção estava relacionada a nações. O som da voz dele parecia vir de um rádio, distante. Sincronicamente, essa parapercepção ocorreu na semana do encontro de intermissivistas em Strasbourg, França. Essa parapercepção pode ter relação com o evento?*

2. Equipex: *na semana de 24 de fevereiro de 2019 tive a clarividência de equipes chamada Os Encaminhadores. Eram 3 consciexes masculinas, de semblante sério, esguias, vestidas de branco, vestimenta de corte simétrico.*

3. Clarividência: *em 01.05.2019 vi duas consciexes jovens que estavam observando minha tenepes. Tive a parapercepção de que elas estavam estudando o tema. Esse fenômeno ocorreu no período em que eu estava participando como instrutora de Conscienciologia do curso on-line Fundamentos da Conscienciologia. Podem ser consciexes que estavam participando do curso e vieram observar minha tenepes?*

Após a clarividência relatada no item 2, ocorrida durante a tenepes, a autora teve a experiência, relatada a seguir, em 1ª pessoa:

*Em Johannesburg, uma parapercepção marcante e comprovada de fato, ocorrida após a tenepes do dia 08.03.2019, foi a imagem, em minha tela mental, do meu quarto da tenepes em Tete. Conectei-me com o local imediatamente e, ao mesmo tempo, sentia como se tivesse um fio dourado de energias saindo do coronachaca e descoincidência.*

*No sábado, 09 de março de 2019, por volta das 17 horas, ao ler mensagens no celular, vi fotos de Tete inundada.*

*Fiquei preocupada e liguei para uma colega. Naquela noite, uma hidrelétrica no Maláui abriu suas comportas, provocando a inundação do rio Revuboè, o qual invadiu as casas próximas, provocando a morte de cerca de 50 pessoas e deixando inúmeras desabrigadas, inclusive colegas de trabalho.*

*Então, a minha conexão com meu quarto da tenepes em Tete, por hipótese, ocorreu algum tipo de assistência naquele evento.*

*Penso que tal equipex estava preparando o extrafísico para a tragédia que estava por vir em alguns dias, em que consciências dessoraram. E que a minha tenepes também contribuiu para ajudar naquele momento crítico.*

A tabela 2 apresenta as sensações e parapercepções vivenciados com mais frequência na tenepes em cada localidade, classificadas por tipo e dispostas em ordem alfabética.

**TABELA 2. SENSações VIVENCIADAS DURANTE A TENEPES**

Nº	Sensação ou Parapercepção	Tete, Moçambique	Johannesburg, África do Sul
1.	Exteriorização de energias	Exteriorização das energias mais frequentes pelo cardiochaca, palmochacas, umbilicochaca.	Exteriorização das energias mais frequentes pelo cardiochaca e umbilicochaca.
2.	Incômodo	Incômodo na região do umbilicochaca: percepção de buraco, vazio, sensação de estar com fome.	Incômodo na região do umbilicochaca: percepção de buraco, vazio, sensação de estar com fome.
3.	Padrão energético	Padrão energético mais forte, intenso, em todas as práticas energéticas da tenepes.	Percepção de maior acalmia e tranquilidade.
4.	Parapercepção	Parapercepção de padrão energético de sala de dinâmica parapsíquica da Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC).	Não vivenciado.
5.	Sinalética	Zumbido intenso, expandindo dentro da cabeça; percepção de som abafado na cabeça.	Não vivenciado.
6.	Som	“Ouvir” o som (vrum, vrum, vrum) ao exteriorizar energias.	“Ouvir” o som (vrum, vrum, vrum) ao exteriorizar energias.

Dentre as sensações vivenciadas durante a tenepes, a sensação de coceira intensa, irresistível no timo perdurou por um período de, aproximadamente, 6 meses (de 09.06.2019 a 03.12.2019), que pode estar relacionado à ectoplasmia. Tal sensação não havia sido experienciada na tenepes até então.

Ressalta-se que, durante a prática da tenepes em Tete, percebia-se claramente mais potencialização das energias, comparada à prática em Johannesburg. Infere-se a carência de assistência em Tete, considerando o holopense energeticamente pesado, nosográfico.

Listam-se alguns fenômenos parapsíquicos ocorridos fora do horário da tenepes: efeitos físicos, a exemplo de todos os carros, do projeto em que a autora era responsável, quebrarem ao mesmo tempo, impossibilitando chegar ao trabalho na mina; movimentações abruptas de persianas do escritório de trabalho, onde as janelas estavam fechadas e ausência de corrente de ar; visualização de consciexes de psicossoma muito escuro e clarividência viajora de consciexes no ambiente de trabalho.

### **DESCONTO DA TENEPES**

O *Manual da Tenepes* (Vieira, 2011, p. 79) traz o desconto da tenepes como impedimentos naturais da tenepes, referente a 65 dias sem realizar a prática. O autor cita alguns exemplos como: a doença de alguém mais íntimo; um problema doméstico; a viagem imprevista, de fato, inadiável; a exigência profissional inesperada; fatos que, racionalmente, não podem ser atribuídos ou interpretados dentro da condição de acidentes de percurso parapsíquicos.

Em Tete, motivos impeditivos de realizar a tenepes totalizaram 65 dias, devido a frequentes noites sem dormir (insônia), preocupações com o final da revisão da tese de doutorado e devaneios (autoassédios). Houve a ausência da prática de 2 a 4 dias consecutivos, mas em sua maioria ocorreram de maneira isolada, ou seja, um dia sem prática em um período mais longo.

Entretanto, em Johannesburg, foram apenas 8 dias sem praticar a tenepes, devido a motivos de viagem (visita ao Brasil) e proximidade de retorno para Tete (ansiedade), dor de cabeça e cuidados com o cachorro, Stretchie (-26.04.2019), que estava ficando cada vez mais doente.

Infere-se que os dias sem a prática da tenepes possam estar relacionados às pressões holopensênicas mais intensas, considerando o holopense mais degradante do local associado à docência conscienciológica, revisões de livro conscienciológico e da tese de doutorado ocorrendo concomitantemente.

### **REPERCUSSÃO DA TENEPES**

A tenepes pode gerar efeitos observáveis na intra e extraconsciencialidade, sendo descrito 25 possíveis efeitos, reciclagens ou repercussões sadias, de acordo com Bueno (2015, p. 223). A seguir relata-se uma projeção, em que pode ser resultado da prática energética diária em Tete.

Ao retornar definitivamente para Johannesburg, ao término do contrato de trabalho, em dezembro de 2019, ocorreu projeção consciente próximo da residência em Tete, relatada a seguir, na 1ª pessoa:

*Eu estava indo a caminho de uma casa onde pessoas estudavam Conscienciologia. Durante a caminhada, eu estava acompanhada de consciex e questionei o motivo de somente agora me informar sobre esse local, mas não tive resposta.*

*Eu estava caminhando por uma rua com casas bem construídas. Adentrei em uma delas e fui recebida por um grupo de consciexes muito receptivas. Elas estavam muito exaltadas por descobrirem a Conscienciologia. Então, andei um pouco pelo local, onde vi uma sala com livros da Conscienciologia e algumas imagens de santos. Havia holopense religioso na sala. Do lado oposto, havia uma porta de cor preta, onde tive a parapercepção de ser uma sala de aula, repleta de pessoas. Perguntei se estava tendo aula. A resposta foi afirmativa e me convidaram para entrar. Não quis entrar, pois achei ser melhor não interromper, além de não ter pago pelo curso.*

*Então continuei a conversa com duas consciexes que me explicavam conceitos de Conscienciologia. Eu acrescentava outras fontes de estudos para elas, mas elas queriam mostrar que sabiam mais do que eu e, me mantive mais calada. Fiquei por mais um tempo nesse local e retornei caminhando pelas ruas de Tete, até despertar e fazer o registro da projeção.*

Por hipótese, pode-se aventar ser aquele lugar fruto da tenepes praticada pela autora durante os 14 meses em Tete. O fato de projetar naquele local após retornar de Tete levantou essa suspeita, embora não seja possível afirmar tal parafato, com certeza. Tal inferência pode estar alinhada à mudança ou instalação para melhor de localidade extrafísica, onde foi instalado paralocal de estudos conscienciológicos, podendo estar associada à reurbanização extrafísica (reurbex).

A reurbex é resultado de geopolítica desassediadora implantada em áreas extrafísicas deterioradas, que sofreu a ação da câmara desassediadora do *Tenepessarium*, interferindo no raio de ação do desassédio interconsciencial ou geopolítica desassediadora (Bueno, 2015, p. 225 e 226).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desafio de praticar tenepes em Tete mostrou-se mais potencializado devido ao padrão holopensênico místico, com atuação de consciexes, que se favorecem do uso de energia em cultos de magias, de maior domínio energético na manipulação de energias para gerar efeitos físicos (uso de ectoplasmia). Diferentemente, em Johannesburg, o padrão energético da tenepes era mais sereno e com menos fenômenos físicos.

Adicionado a isso, acrescenta-se o momento intraconsciencial crítico da autora, em fase final da tese de doutorado, revisão de livro conscienciológico, docência conscienciológica e a pressão do trabalho em gerenciar projeto com 200 pessoas, demandando mais cuidado intrafísico e higiene pensênica.

Ao final de 14 meses, foi possível perceber o estado *burnout*, evidenciando a falta de desassimilação energética devido à carga excessiva de trabalho profissional e intelectual (doutorado) que levou à decisão de não renovar o contrato de trabalho e sair de Tete em definitivo.

Finalmente, a vivência da tenepes, conforme apresentada, serviu de aprendizado e avaliação do potencial assistencial a ser desenvolvido nas práticas da tenepes, e vivenciar a demanda por interassistência tarística na África.

## NOTA

1. A autora deixa registrado gratidão ao seu amigo Eduardo Vicenzi pelas revisões construtivas e cosmoéticas na elaboração do presente artigo.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Bueno**, Ruy; *Repercussões e Sincronicidades*; In: **Thomaz**, Marina; & **Pitaguari**, Antonio; Org.; *Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida*; revisor Eucárdio de Rosso; revisoras Erotides Louly; & Roseli Oliveira; 664 p.; 5 partes; 35 caps.; 23 citações; 2 cronologias; 226 enus.; 1 foto; 26 gráfs.; 14 tabs.; glos. 210 termos; 13 notas; 270 refs.; alf.; 23 x 16 x 3,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 223, 225 e 226.

2. **Chad**, Michel; *Registro Tenepessista*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 23; 1.112 cit-

ções; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 *webgrafias*; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopédiologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; páginas 19.361 a 19.364.

3. **Firmato**, Leonardo; **Reurbanização Extrafísica**; In: **Thomaz**, Marina; & **Pitaguari**, Antonio; Org.; **Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida**; revisor Eucárdio de Rosso; revisoras Erotides Louly; & Roseli Oliveira; 664 p.; 5 partes; 35 caps.; 23 citações; 2 cronologias; 226 enus.; 1 foto; 26 gráfs.; 14 tabs.; glos. 210 termos; 13 notas; 270 refs.; alf.; 23 x 16 x 3,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 412.

4. **Leite**, Hernande; **Pesquisas Tenepessológicas**; In: **Thomaz**, Marina; & **Pitaguari**, Antonio; Org.; **Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida**; revisor Eucárdio de Rosso; revisoras Erotides Louly; & Roseli Oliveira; 664 p.; 5 partes; 35 caps.; 23 citações; 2 cronologias; 226 enus.; 1 foto; 26 gráfs.; 14 tabs.; glos. 210 termos; 13 notas; 270 refs.; alf.; 23 x 16 x 3,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 427.

5. **Mansur**, Phelipe; **Parageopolítica Tenepessológica**; In: **Thomaz**, Marina; & **Pitaguari**, Antonio; Org.; **Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida**; revisor Eucárdio de Rosso; revisoras Erotides Louly; & Roseli Oliveira; 664 p.; 5 partes; 35 caps.; 23 citações; 2 cronologias; 226 enus.; 1 foto; 26 gráfs.; 14 tabs.; glos. 210 termos; 13 notas; 270 refs.; alf.; 23 x 16 x 3,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 251.

6. **Takaki**, Weber; **Prática da Tenepes**; In: **Thomaz**, Marina; & **Pitaguari**, Antonio; Org.; **Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida**; revisor Eucárdio de Rosso; revisoras Erotides Louly; & Roseli Oliveira; 664 p.; 5 partes; 35 caps.; 23 citações; 2 cronologias; 226 enus.; 1 foto; 26 gráfs.; 14 tabs.; glos. 210 termos; 13 notas; 270 refs.; alf.; 23 x 16 x 3,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 131.

7. **Vieira**, Waldo; **Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal**; revisores Erotides Louly; Helena Araújo; & Julieta Mendonça; 154 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 18 *E-mails*; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 19 *websites*; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 11, 49, 61 e 79.

