

LAZER (AUTONOMOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *lazer* é a atividade exercida de maneira livre visando satisfação íntima, com repercussões positivas ou negativas de acordo com a Cosmoética, discernimento, holomaturidade, intencionalidade e lucidez da consciência.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O vocábulo *lazer* vem do idioma Latim, *licere*, “ser lícito, ser permitido; ter valor”, através de *lazer*, “ócio, passatempo”. Surgiu no Século XIII.

Sinonimologia: 01. Atividade prazerosa. 02. Atividade recreativa. 03. Atividade descontrainda. 04. Atividade livre; passatempo. 05. Entretenimento. 06. Diversão. 07. Descanso; folga. 08. Brincadeira. 09. Distração. 10. Ócio; tempo livre.

Antonimologia: 1. Trabalho remunerado; labuta diária. 2. Antilazer; compromisso desgastante. 3. Obrigação; dever. 4. Trabalho exaustivo.

Estrangeirismologia: o *carpe diem*; o *dolce far niente*; a *happy hour*; o *party time*; o *time off*; o *hobby*; o *workaholic*; o *take a break*; o *fair play*; o *burnout*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade das atividades recreativas pessoais.

Megapensanologia. Eis 5 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Lazer também assiste. Muito lazer desvia. Lazer imaturo desfoca. Sem lazer complica. Lazer pode alienar.*

Coloquiologia. Eis expressão popular relativa ao tema: – *Quem brinca com fogo pode se queimar.*

Citaciologia. “A grande maioria das pessoas não sabe como se distrair, nem como descansar. Quando tem tempo, se entedia” (Domenico de Masi, 1938–).

II. Fatuística

Pensanologia: o holopensene pessoal da autorrealização; os ociopensenes; a ociopensenidade; os patopensenes; a patopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os grupopensenes; a grupopensenidade; os conviviopensenes; a conviviopensenidade; os evoluciopensenes; a evoluciopensenidade; o chiste escancarador do holopensene pessoal; o discernimento autopensênico nas escolhas evolutivas.

Fatologia: o lazer; as atividades prazerosas presentes no dia a dia intrafísico; a intencionalidade das brincadeiras nas interrelações; a ampliação da liberdade de expressão na recreação; a pausa para jogar *ping-pong*; a televisão podendo ser utilizada na condição de fuga diária do autenfrentamento; o trabalhador desmotivado no momento do trabalho e satisfeito apenas na folga; o despreparo do aposentado por ter concentrado a autoidentidade no trabalho profissional; a ignorância da conscin quanto à patologia da caça e da pesca; o *campo de batalha* formado em dia de clássico esportivo; as possíveis interprisões geradas pelo sentimento antiuniversalista de querer ser o campeão; o belicismo em jogos de videogame; a permissividade nas casas de festas noturnas; as consequências dos excessos decorrentes do falso aproveitamento da juventude; as amizades ociosas; a proximidade da dessoria na riscomania em prol da adrenalina; a determinação do lazer massificado pela indústria midiática; a gurulatria de *popstars* imaturos; as vivências virtuais através da *Internet* sobrepondo-se às interações diretas olho no olho; a semelhança entre o simbolismo do *faz de conta* e sagrado religioso; a culpa inculcada no ócio pela religião; a promessa ilusória do descanso eterno; o aprendizado através da leitura; a estimulação das sinapses cerebrais a partir de passatempos intelectuais como precaução do mal de *Alzheimer*; a estimulação útil e prazerosa do raciocínio nos desafios do pensamento lateral; o aprendizado agradável em cursos; a estimulação da criatividade através do uso da imaginação; a diversão isenta de idiotismos cultu-

rais; as autossuperações impulsionadas em momentos de divertimento; a importância das férias refazedoras do equilíbrio pessoal; a atividade relaxante prazerosa; os jogos cooperativos; os exemplos didáticos dos filmes; a música apropriada em momento oportuno; a saúde somática em dia devido a exercícios equilibrados; o revigorante ato de flutuar na água; o fortalecimento das amizades através dos momentos de lazer; a alegria proporcionada na festa de comemoração; a convivialidade sadia das amizades evolutivas; o aprofundamento dos relacionamentos possibilitado por atividades recreativas; os avanços tecnológicos possibilitando a ampliação da rede de interrelacionamentos; o direito da criança de brincar promovido pela *International Play Association*; o sorriso desdramatizador; a sexualidade sadia da dupla evolutiva; a ampliação consciencial proporcionada no contato com culturas diferentes nas viagens turísticas; o prazer na dedicação ao auxílio às demais consciências; a satisfação benévola pela reciclagem do outro a partir da tarefa aplicada; a qualificação sadia das escolhas pessoais.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o assédio cronicificado dos estádios de futebol; as intrusões pensênicas propiciadas pelo clima de competição; os desvios de próxis devido ao lazer mal selecionado; a automimese vivenciada no *paintball*; o esgotamento bionérgico causado pela falta de momentos de descontração; a macro-PK destrutiva resultante de esporte radical; a automimese patológica dispensável; as complicações multidimensionais da promiscuidade; o acoplamento áurico da dupla evolutiva; os *insights* proporcionados por amparadores extrafísicos durante a autoconcentração em filmes; a reconexão com o *Curso Intermisso* (CI) pré-ressomático através das músicas intermissivas; as energias imanes das praias e do campo; a *leitura energética* das localidades estrangeiras; as retrocognições promovidas pelas excursões da IAC; a volitação extrafísica; a satisfação proporcionada pela prática da tenepes; a recuperação de consciências enfermas oportunizadas pelo divertimento através de morfopenses.

III. Detalhismo

Sinergismologia: a qualificação do lazer através do *sinergismo amizade evolutiva–atividade prazerosa*; o *sinergismo dupla evolutiva–entretenimento conjunto*; o *sinergismo satisfatório leitura-aprendizado*; o *sinergismo voluntariado conscienciológico–lazer evolutivo*.

Principiologia: o lazer da robéxis conforme o *princípio do “todo mundo faz”*; o *princípio de causa e efeito*; o *princípio do “isso não é para mim”*; o *princípio do “quem procura, acha”*; o *princípio do “se algo não serve, não adianta fazer maquiagem”*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) na seleção da diversão mais apropriada conforme o momento evolutivo.

Teoriologia: a *teoria da inteligência evolutiva* (IE) quanto à autossuperação ao deixar de lado entretenimentos nocivos.

Tecnologia: a lamentável *técnica de dar dinheiro aos filhos* no intento de sobrepor a própria ausência nas brincadeiras infantis; a *técnica de perceber o não brincar da criança* como possível indício de abuso e maus-tratos; a *usual técnica de trabalhar até mais tarde diariamente para demonstrar devoção à empresa* sacrificando o lazer, o tempo com a família, o autenfrentamento e a próxis; a *técnica do aproveitamento de tarde chuvosa*; o *suporte da técnica da invéxis na escolha das atividades de lazer na juventude*.

Voluntariologia: o equilíbrio entre o *tempo destinado ao voluntariado* e à descontração.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da próxis*; o *laboratório conscienciológico da grupalidade*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Evolucio-logia*; o *Colégio Invisível da Experimentologia*.

Efeitologia: o *efeito do entretenimento nocivo à consciência*; o *efeito das diversões imaturas para a próxis*; o *efeito prejudicial das atividades competitivas para a convivialidade na dupla evolutiva e nas amizades*; o *efeito social do status ao participar de determinados entretenimentos*; o *efeito refazedor das atividades de descontração*; o *efeito cultural do turismo*;

o efeito da sustentabilidade financeira na possibilidade de escolha da diversão; o efeito revigorante ao final do exercício físico; o efeito libertário de manifestação proporcionado em atividades lúdicas.

Neossinapsologia: a criação das neossinapses a partir de novas atividades prazerosas; a recorrente indisponibilidade pessoal para criação de neossinapses em atividades com maior demanda de tempo para aprendizado.

Ciclogia: a variabilidade do lazer no ciclo *infância-juventude-adulthood-senilidade*; os diferentes modelos de divertimento no ciclo *filho-pai-avô-bisavô*; o ciclo *intra jornada-entre-jornada-final de semana-feriados-férias*.

Enumerologia: o divertimento; o riso; a desrepressão; o descanso; a soltura; o refazimento; a liberdade de manifestação.

Binomiologia: o binômio *descanso-renovação*; o binômio *interesse-prazer*; o binômio *ócio produtivo-satisfação íntima*; o binômio *descontração-homeostase holossomática*; o binômio *relaxamento-higidez pensênica*.

Interaciologia: a interação *plateia-artista*; a interação *trabalho-folga*; a interação *indivíduo-grupo*; a interação *enriquecedora homem-animal de estimação*.

Crescendologia: o *crescendo comum à conscin presa na robéxis tempo livre-sensação de vazio-tédio*; o *crescendo egocarma-grupocarma-policarma*; o *crescendo predomínio de atividade manual-predomínio de atividade cerebral*; o *crescendo satisfação íntima egoica-satisfação íntima policármica*; o *crescendo tecnológico VHS-DVD-Blu-ray*; o *crescendo convivialidade sadia-maxifraternismo*.

Trinomiologia: o trinômio *automotivação-trabalho-lazer*; o trinômio *competição-euforin-melin*; o trinômio *relaxamento-tranquilidade-lucidez*; o trinômio *acalmia-criatividade-neo-ideia*.

Polinomiologia: o polinômio *acordar-trabalhar-relaxar-repousar*.

Antagonismologia: o *antagonismo entretenimento físico / entretenimento virtual*; o *antagonismo diversão masculina / diversão feminina*; o *antagonismo valores mesológicos / valores evolutivos*; o *antagonismo capricho pessoal / descontração necessária*.

Paradoxologia: o *paradoxo do trabalho voluntário enquanto forma de lazer*; o *paradoxo de atividades prazerosas poderem ser nocivas*; o *paradoxo do excesso de diversão ser tedioso*; o *paradoxo das energias conscienciais patológicas em locais paradisíacos*; o *paradoxo do tempo livre após o trabalho ser denominado hora da angústia humana*; o *paradoxo do momento de descanso aumentar a produtividade*; o *paradoxo de perder tempo para ganhar saúde consciencial*.

Politicologia: a política do *panem et circenses*; o direito de todos ao lazer conforme a *Declaração Universal dos Direitos Humanos da ONU*; a política de defesa do direito individual à escolha da própria diversão; a ausência de políticas educacionais voltadas ao tempo livre.

Legislogia: a *lei de causa e efeito*; a *lei de ação e reação*; a *lei seca*; a *lei Rouanet*.

Filiologia: a *hedonofilia*; a *conviviofilia*.

Fobiologia: a *neofobia*; a *recexofobia*; a *evoluciofobia*.

Sindromologia: a *síndrome de burnout* causada pela falta de descontração; a *síndrome de Peter Pan*; a *síndrome da abstinência da Baratrofera (SAB)*; a *síndrome da dispersão consciencial*; a *síndrome da despriorização consciencial*.

Maniologia: a *evitação inteligente da toxicomania*; a *problemática da riscomania*; a *cinemania*.

Mitologia: o *mito do super-homem corroborando com o vício em adrenalina*; o *mito do lazer ser inútil perda de tempo*; a *influência dos mitos religiosos na limitação das possibilidades de entretenimento aos seguidores*.

Interdisciplinologia: a *Autonomologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Sociologia*; a *Conviviofilia*; a *Intrafisiologia*; a *Grupocarmologia*; a *Interassistenciologia*; a *Mentalsomatologia*; a *Parapercepciologia*; a *Proexologia*; a *Vivenciologia*; a *Evoluciofilia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o autodecisor; o intermissivista; o bobo da corte; o cognopolita; o passageiro evolutivo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrosômata; o conviviólogo; o duplista; o proexista; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o parapercepciólogista; o pesquisador; o projetor consciente; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o triatleta consciencial.

Femininologia: a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrosômata; a convivióloga; a duplista; a proexista; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a parapercepciólogista; a pesquisadora; a projetora consciente; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a triatleta consciencial.

Hominologia: o *Homo sapiens competitor*; o *Homo sapiens egocentricus*; o *Homo sapiens immaturus*; o *Homo sapiens amicus*; o *Homo sapiens gruppalis*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: lazer *patológico* = a atividade recreativa, egoica, prejudicial à própria consciência ou às demais; lazer *sadio* = a atividade recreativa, benéfica em algum grau para a própria consciência ou para as demais; lazer *evolutivo* = a atividade interassistencial assumida pela consciência enquanto prazer.

Culturologia: a *cultura popular* determinando as atividades de lazer; a *cultura falaciosa do esporte com raízes competitivas* influenciando no caráter das conscins incautas; os *idiotismos culturais* arraigados nas diversões populares; a *cultura patológica do carnaval e da Oktoberfest*.

Taxologia. Sob a ótica da *Autoconscienciometrologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 10 mecanismos de defesa do ego (MDEs) atuantes através das atividades de lazer, inibidores de autossuperações:

01. **Compensação.** A condição da conscin frustrada em algum setor da vida, notável em atividade lúdica e improdutiva, *a exemplo* do melhor jogador de truco.

02. **Deslocamento.** A agressão deslocada para objetos substitutos neutros, sem atuação sobre a verdadeira causa, *a exemplo* do funcionário ao suportar o chefe silenciosamente e desabafar no juiz durante partida esportiva.

03. **Fantasia.** A negação da realidade direcionadora do foco para divagações ilusórias e infrutíferas, *a exemplo* do jovem aficcionado em se dedicar, ler e falar apenas sobre *ficção*.

04. **Identificação.** A cultuação do herói por imitação das atitudes da personalidade sem a aplicação do *binômio admiração-discordância*, *a exemplo* do adolescente sem discernimento imitar as atitudes de músicos imaturos toxicômanos.

05. **Introjeção.** A incorporação na personalidade das realizações dos seres ameaçadores, *a exemplo* do calouro careta cedendo à drogadição nas festas em função das brincadeiras doentias promovidas pelos veteranos na faculdade.

06. **Negação da realidade.** A evitação da realidade, com recusa em reconhecê-la (aves-truzismo), *a exemplo* do homem adulto da geração canguru, morando com os pais, aplicando o ordenado pessoal em festas com amigos e mulheres.

07. **Projeção.** A percepção no outro das próprias características, sem reconhecer possuí-las, *a exemplo* da mulher ao reclamar da imaturidade do marido em assistir futebol e, a própria, dedicar horas de leitura diária a romances e novelas.

08. **Racionalização.** A apresentação de desculpas espúrias, socialmente aceitas, para justificar comportamento errado, *a exemplo* do pai berrar palavrões no estádio e afirmar ao filho, illogicamente, ser ação permitida no ambiente e importante para liberação do *stress*.

09. **Regressão.** O retorno a padrões de manifestação infantis, *a exemplo* de respeitado senhor chorando veemente devido à derrota do time preferido.

10. **Sublimação.** A expressão indireta de impulso maternal, *a exemplo* da mulher sem filhos tratar o animal de estimação na condição de filho, com festas, dedicação e tratamento extremados.

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 lazer, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Amizade intermissivista:** Conviviologia; Homeostático.
02. **Antiutilitário:** Autodiscernimentologia; Nosográfico.
03. **Autodespriorização:** Autodiscernimentologia; Nosográfico.
04. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
05. **Competição assediadora:** Parapatologia; Nosográfico.
06. **Conversa revigorante:** Coloquiologia; Homeostático.
07. **Felicidade patológica:** Parapatologia; Nosográfico.
08. **Idiotismo cultural:** Parassociologia; Nosográfico.
09. **Leviandade somática:** Antiproexologia; Nosográfico.
10. **Mimo energético:** Energossomatologia; Homeostático.
11. **Minifalha:** Parapatologia; Nosográfico.
12. **Radiotismo musical:** Parapatologia; Nosográfico.
13. **Satisfação malévola:** Parapatologia; Nosográfico.
14. **Síndrome da abstinência da Baratrosfera:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Técnica do trinômio automotivação-trabalho-lazer:** Intrafisiologia; Neutro.

O LAZER É PARTE DA EVOLUÇÃO CONSCIENCIAL. TER DISCERNIMENTO EM SELECIONAR CADA ATIVIDADE COM BASE NO MOMENTO EVOLUTIVO INDIVIDUAL ACELERA A AUTOVIVÊNCIA DA AUTOMOTIVAÇÃO-TRABALHO-LAZER.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já verificou quais são as repercussões das atuais atividades de lazer na autoproxímia? Quão próxima está a automanifestação diária do *trinômio automotivação-trabalho-lazer*?

Bibliografia Específica:

01. Alves, Maria Elisa; *Réveillon teve pelo menos Duas Explosões*; Reportagem; *O Globo*; Jornal; Diário; Ano 74; N. 24.598; Seção: *Rio*; 1 enu.; 1 foto; Rio de Janeiro, RJ; 03.01.01; página 18.
02. Bauchwitz, Nahara; *Os Tubarões continuam lá*; Reportagem; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.869; Ano 37; N. 35; Seção: *Ambiente*; São Paulo, SP; 01.09.04; página 72.
03. Bouer, Jairo; *Risco Animal*; Reportagem; *Folha de S. Paulo*; Jornal; Diário; Ano 78; N. 25.449; Seção: *Saúde*; 8 enus.; 1 foto; 1 ilus.; São Paulo, SP; 06.12. 98; página 8.
04. Breves, Lúvia; *Mergulhador é atingido no Crânio por Arpão na Baía de Guanabara*; Reportagem; *O Globo*; Jornal; Diário; Ano 84; N. 27.629; 1 foto; Rio de Janeiro, RJ; 30.04.09; página 11.
05. Camargo, Luiz Octávio de Lima; *O que é Lazer?*; revisores José W. S. Moraes; & Lúcio F. S. Mesquita Filho; 102 p.; 5 caps.; 1 E-mail; 4 ilus.; 1 microbiografia; 1 website; 2 refs.; 16 x 11,5 cm; br.; pocket; 3ª Ed.; 2ª reimp.; Editora Brasiliense; São Paulo, SP; 1992; páginas 7, 10 a 20, 24 a 39, 47 a 51, 61 a 65 e 81 a 93.

06. **De Masi**, Domenico; *O Ócio Criativo (Ozio Creativo)*; Entrevista: Maria Serena Palieri; revisores Lúcia Ribeiro de Souza; *et al*; trad. Léa Manzi; p. 336; 14 caps.; 1 *E-mail*; 1 gráf.; 1 ilus.; 1 *website*; 21 x 13,5 cm; br.; *Editora Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2000; páginas 10 a 18, 42 a 52, 170 a 180, 202, 203, 220 a 250, 253 a 257 e 313 a 328.
07. **Deus**, Sérgio Luis de; *Alcool é a Droga que mais mata*; Reportagem; *Gazeta do Povo*; Jornal; Diário; Ano 94; N. 30.030; Seção: *Vida e Cidadania*; 1 enu.; 1 foto; 2 gráfs.; 1 ilus.; Curitiba, PR; 05.02.12; página 4.
08. **Gaelzer**, Lenea; *Lazer: Benção ou Maldição?*; 192 p.; 8 caps.; 3 gráfs.; 4 ilus.; 1 microbiografia; 13 tabs.; 76 refs.; 21 x 14 cm; br.; *Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul*; Porto Alegre, RS; 1979; páginas 9, 19, 34, 35, 50, 55, 64, 70 e 97.
09. **Granadeiro**, Cláudia; *Se ainda havia Dúvidas... Atletas de Fim de Semana correm mais Riscos*; Reportagem; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 172; Ano 34; N. 44; Seção: *Guia*; São Paulo, SP; 07.11.01; página 134.
10. **Guedes**, Rodrigo; *Espportes de Aventura: Radicais e Irracionais*; Artigo; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestral; Vol. 9, N. 36; 1 *E-mail*; 10 enus.; 13 refs.; *International Avademy of Consciousness (IAC)*; Evoramonte; Portugal; July, 2007; páginas 127 a 144.
11. **Gutierrez**, Gustavo Luis; *Lazer e Prazer: Questões Metodológicas e Alternativas Políticas*; revisores Norma B. de Lima Fonseca; & Aline Marques; 126 p.; 9 caps.; 1 *E-mail*; 1 microbiografia; 1 *website*; 31 refs.; 21 x 14 cm; br.; *Editora Autores Associados*; Campinas, SP; 2001; páginas 7 a 9, 39, 65 a 70, 93, 94, 100, 104 e 115.
12. **Padilha**, Valquiria; Org.; *Dialética do Lazer*; 286 p.; 8 caps.; 1 *E-mail*; 8 microbiografias; 177 refs.; 23 x 16 cm; br.; *Cortez Editora*; São Paulo, SP; 2006; páginas 12, 50, 51, 69, 79, 90 a 97 e 117.
13. **Parker**, Stanley; *A Sociologia do Lazer (The Sociology of Leisure)*; trad. Heloisa Toller Gomes; 184 p.; 11 caps.; 2 tabs.; 21 x 14 cm; br.; *Jorge Zahar Editores*; Rio de Janeiro, RJ; 1978; páginas 32 a 75, 82 a 93, 99 a 104, 112 a 116 e 130 a 132.
14. **Provonost**, Gilles; *Introdução à Sociologia do Lazer (Introduction à La Sociologie Du Loisir)*; revisores Luiza Elena Luchini; *et al*; trad. Marcelo Gomes; 204 p.; 9 caps.; 6 *E-mails*; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 *website*; 153 refs.; 23 x 16 cm; br.; *Senac Editora*; São Paulo, SP; 2011; páginas 16, 20 a 25, 30 a 56, 64 a 69 e 137 a 139.
15. **Romanelli**, Amanda; *Corridas representam Alto Risco*; Reportagem; *O Estado de S. Paulo*; Jornal; Diário; Ano 129; N. 42.022; Seção: *Esportes*; 1 enu.; 1 foto; São Paulo, SP; 05.11.08; página E4.
16. **Sorg**, Letícia; *O Futebol faz Mal para a Cabeça?*; Reportagem; *Época*; Revista; Semanário; N. 649; Seção: *Sociedade Esporte*; 2 fotos; São Paulo, SP; 25.10.10; página 98.
17. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 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 323, 324 e 524 a 529.
18. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 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 146 e 538.

Webgrafia Especifica:

1. **Triggle**, Nick; *Sedentarismo mata tanto quanto Cigarro, diz Estudo*; BBCNews; para BBC Brasil; Seção: Saúde; 1 foto; 18.07.2012; 11:02; GMT disponível em: <http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2012/07/120718_sedentarismo_mata_as.shtml>; acesso em: 12.09.12.

E. M. B.