
Crescendo Projeção Paradidática–Assunção dos Trafores–Cumprimento da Proéxis

Estela de Lima Bruno

RESUMO.

Este trabalho visa relatar uma experiência projetiva paradidática e ao mesmo tempo assistencial, retratando um quadro que demonstra a importância da assunção dos trafores (traços força) como arrimo para o pleno cumprimento da proéxis (Programação Existencial). Através das projeções, registros, reflexões e experiências em dinâmicas parapsíquicas, esta autora conclui que a disponibilidade, abertismo e vontade são fatores imprescindíveis e que permitem o acesso e apoio dos amparadores interessados na nossa melhoria íntima. Como resultado se tornou evidente o mecanismo da interassistência, visto que no contexto, a primeira impressão seria de assistência às consciências com dificuldades, porém, ao analisar a casuística, compreende-se que havia muito em comum entre os envolvidos, e que o exercício de ensinar, passar uma informação, é a maneira mais contundente de aprender.

Palavras-chave. Autopesquisa; Projeção Assistencial; Heterocrítica; Traço força.

INTRODUÇÃO

1. CONTEXTUALIZAÇÃO E MOTIVAÇÃO

Autopesquisa. Voluntária do *Instituto Internacional de Projeção e Conscienciologia* (IIPC) desde 2008, meu foco sempre foi o autoconhecimento e superação de dificuldades que causavam desconforto e insatisfação. Em 2015, cheguei a um gargalo na minha autopesquisa ao compreender que eu relutava em assumir meus *traços força* (trafores) ou qualidades.

Dificuldade. Aceitava as heterocríticas recebidas, tinha diversas anotações feitas durante cursos, fruto desses retornos de pessoas da minha convivência diária, porém, não conseguia introjetar, na minha intraconsciencialidade, como fato. Ficavam no campo da hipótese provável.

Subnível. Nesse período, atuando em subnível no voluntariado, aceitava como “rótulos” os traços fardos (trafores) ou dificuldades, apontados, sem autocritica ou filtro, assumindo-os equivocadamente.

Permissividade. Essa condição escancarou o processo de baixa autoestima, falta de autoconfiança e o traço da permissividade que, na minha visão seria um trafores composto.

Definição. “O trafores composto é a conjunção de um trafores + um trafores. Nesses casos, o resultado são manifestações conscienciais anticosmoéticas e contrárias a interassistencialidade” (CEOTTO, 2014, p. 136)

Composição. A generosidade e disponibilidade são trafores que estavam associados à ausência de autocritica e a ingenuidade.

Autoestima. Essa condição patológica gerava uma série de outras situações negativas, tais como assumir muitas tarefas ao mesmo tempo e não conseguir realizá-las a contento, reforçando a crença de que eu não era capaz de realizar algo de forma assertiva, sempre sendo insuficiente nos resultados.

Experiência. A autora passa por algumas experiências que a auxiliaram na busca pela ressignificação da autoimagem e assunção de seus traços e estes foram fatores motivadores para a escrita deste artigo.

2. OBJETIVO GERAL

Objetivo. Este relato tem como objetivo geral demonstrar através da experiência da autora que, ao ressonar, as consciências não são alocadas na vida intrafísica à sua própria sorte, existe todo um contexto preparatório, e posteriormente, através da projeção lucida é possível acessar tais *Comunidades Extrafísicas*, com o objetivo de revitalizar na memória, bem como obter informações que auxiliam na assunção dos traços já desenvolvidos, a título de recursos e ferramentas otimizadoras para o êxito na programação existencial (proéxis).

3. METODOLOGIA UTILIZADA

Metodologia. O método utilizado foi de pesquisa em bibliografia especializada. Autopesquisa e autexperimentações, listadas abaixo em ordem lógica:

01. Autopesquisa ativa;
02. Participação no curso Conscin-Cobaia
03. Contato com equipes intra e extrafísicas;
04. Reuniões de organização e fechamento de turma;
05. Projeções lúcidas assistenciais e educativas;
06. Registros e análises dos experimentos;
07. Técnicas energéticas;
08. Técnicas projetivas;
09. Heterocrítica dos colegas e conscienciômetras;
10. Avaliação pós curso.

Temáticas. São abordadas 3 temáticas correlacionadas:

1. **Autopesquisa e pré-ressoma:** visto que a experiência, por hipótese, se passa em uma comunidade extrafísica onde as consciências se preparam para ressonar.
2. **Autopesquisa e ressonar:** como uma consciência ressonada, fica evidente o apoio extrafísico mantido com vistas à manutenção do fluxo evolutivo crescente, da conscin temporariamente sem rememoração do *Ciclo Multiexistencial Pessoal* (CMP).
3. **Autopesquisa e parapsiquismo:** a utilização, pela conscin, do fenômeno parapsíquico da projeção lucida como meio de acessar informações importantes para autopesquisa.

Estrutura. O relato está organizado em cinco seções, conforme segue:

- I. Laboratório Consciencial Pré-Projeção;
- II. Técnica Projetiva;
- III. Relato da Experiência;
- IV. Análise Projetiva;
- V. Laboratório Consciencial Pós-Projeção.

I. LABORATÓRIO CONSCIENCIAL PRÉ-PROJEÇÃO

Curso. Em 2015, o *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC) em Campo Grande (MS), em parceria com *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS), realizou algumas versões do curso Conscin-Cobaia.

Dinâmica. A dinâmica do curso se traduz na disponibilidade dos participantes de se expor e receber heterocríticas, em campo otimizado e acolhedor, promovendo a ampliação e aprofundamento da autopercepção.

Turma. Em cada turma contava com 12 alunos e 3 professores conscienciômetras. A proposta era de cada aluno ter o momento de ser a conscin cobaia, colocando-se de forma aberta e tranquila para receber heterocríticas dos professores e do grupo em relação as suas manifestações.

Heterocrítica. Nessas interações o grupo tem dois momentos de aprendizado, a primeira, quando está na posição de avaliar-se e receber heterocríticas e a segunda posição de fazer as heterocríticas aos demais.

Conscienciograma. O objetivo do curso é a busca pelo autoconhecimento, de maneira mais completa, profunda e pontual, utilizando como ferramenta o livro *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*, lançado em 07 de junho de 1996, pelo pesquisador Waldo Vieira (1932–2015), no Rio de Janeiro.

Engajamento. Tenepessista desde dezembro de 2011, voluntária proativa e bastante atuante, estava totalmente engajada na venda do curso, pois tinha um enorme interesse em fazer parte da turma.

Projeção. No período em que estávamos trabalhando na formação da turma, já inscrita como aluna, tive uma projeção lúcida, em que me vi em um ambiente semelhante a uma sala de aula.

Lucidez. Aos poucos fui ganhando lucidez e reconhecendo como uma comunidade extrafísica onde as consciências que ali se encontravam estavam em processo de preparação para próxima ressonância, figurando como última estadia extrafísica antes de partir para o restringimento intrafísico.

Ressonantes. É comum, para esta autora ter contato com consciências que estão se preparando para a vida intrafísica, não foi uma novidade essa experiência.

Recepção. Ao chegar nos ambientes extrafísicos como esse, normalmente sou recebida como frequentadora costumaz, plenamente reconhecida pelas consciências ali presentes, embora não me recorde.

Convite. Não tenho a lembrança de ser convidada à tarefa, geralmente ganho lucidez quando já estou no ambiente extrafísico.

Hipótese. Com bases nas experiências autopesquisísticas de projeções, docência, reflexões e vivências tenepessistas, entre 2010 e 2022, minha hipótese é que faço parte de equipe relacionada

a ressonas, e por não ter um nível de lucidez constante, faço pesquisas nessa linha, e coletei muitas informações dessas experiências extrafísicas, de fatos e ocorrências do dia a dia e de sincronicidades comprovatórias.

Campo. A experiência projetiva que trago na sessão “*Relato Projetivo*” teve conexão com o meu posicionamento frente ao curso já citado. O campo parapedagógico, já instalado no período anterior ao curso, facilitou o acesso dos amparadores que patrocinaram a experiência, bem como, o meu empenho em realizar as reciclagens intraconscienciais.

Investimento. Aquele foi um período de grande investimento pessoal, predisposição para receber ajuda, orientação, informações, ideias, qualquer dado que contribuísse com meu propósito evolutivo.

II. TÉCNICA PROJETIVA

Disponibilidade. Não havia a intenção de acessar algo dessa natureza, porém, todas as noites ao deitar-me, me coloco a disposição dos amparadores. É uma conduta pessoal que utilizo como técnica assistencial.

MBE. Associada a isso, fiz a Mobilização Básica das Energias (MBE), para desassimilar os acontecimentos do dia e utilizei a técnica das posturas projetivas (VIEIRA, 1999, p. 440).

Técnica. A técnica consiste em um conjunto de posturas que otimizam a saída do corpo, tais como: deitar-se em decúbito dorsal, travesseiro na altura adequada, almofadas sob as mãos, travesseiro sob os joelhos, condição que permite um nível de relaxamento físico mais profundo.

Conforto. Percebo que a posição em decúbito dorsal otimiza a descoincidência no meu caso, porém nem sempre tenho sucesso, então acabo virando o corpo para o lado direito, posição em que me sinto confortável e propicia maior relaxamento.

Registro. Não tenho anotação da técnica exata utilizada naquele dia, nem a data da ocorrência, somente o período, considerando como referência a data do curso Conscin-Cobaia que estava inscrita.

Clima. Moro em uma região de clima quente, e, portanto, o período de formação da turma, em que ocorreu a projeção não fugiu à regra. Utilizo ar-condicionado todas as noites, e morava sozinha nessa época.

Patrocínio. Foi uma projeção paradidática patrocinada por amparadores, a lucidez se manteve durante todo o tempo em que estive no local, não há rememoração da chegada e nem da partida. Já acordei no corpo com a rememoração em bloco.

III. RELATO DA EXPERIÊNCIA

Ambiente. O ambiente era claro e iluminado, aspecto de uma escola para crianças, pelas características dos móveis. Não tenho rememoração da minha chegada ao local, apenas me reconheci ali.

Sala. Entramos em um espaço com aparência de sala de aula e avistei uma das mesas em que estavam dois meninos, aparentando 6 ou 7 anos, cabisbaixos, com caderno e lápis a frente, porém sem anotar nada.

Acompanhante. Estavam acompanhados por uma senhora que me parecia ser uma professora, simpática, semblante acolhedor, quieta, apenas sorriu a me ver. Ela estava aguardando que terminassem uma redação sobre si mesmos.

Talentos. Neste texto deveriam contar um caso em que ficasse claro, ilustrasse seus “talentos” (que eu associo com trafores), já desenvolvidos, e essa produção seria utilizada em uma apresentação para um grupo, em um outro momento.

Assimilação. Ao observá-los senti um misto de emoções, eles estavam constrangidos, intimidados e tristes, por não conseguir desenvolver a tarefa que estava sendo solicitada.

Pensenes. Percebi que havia um processo de baixa autoestima e falta de autoconfiança, pois eles não conseguiam reconhecer ou assumir suas qualidades, estavam presos em pensenes auto-depreciativos.

Telepatia. Eu me sentei à frente dos meninos e propus uma brincadeira, eu pensaria nas minhas qualidades e isso lhes daria ideias para que pudessem lembrar sobre si, tudo era feito por telepatia desde o início.

Alteração. Eu disse que já tinha a minha parte pronta e os meninos sorriram com ar de satisfação. Percebi uma mudança no semblante e nas emoções, como se alterasse a luminosidade ao redor da cabeça, e um deles disse: “eu entendi”, e passaram a escrever.

Saída. Depois foram levados através de uma porta, a última imagem que tenho rememoração.

Retorno. Não me recordo do retorno. Acordei no corpo sentindo uma energia e sentimento de autoconfiança.

IV. ANÁLISE PROJETIVA

Rememoração. Depois que acordei, com a rememoração em bloco, percebi que entendia toda a dinâmica vivenciada.

Autopesquisa. Era um grupo de ressonantes que passavam por uma espécie de treino para autopesquisa, bem como vincar na memória quais são seus traços força (trafores).

Ferramenta. Tais traços figuram como importante ferramenta de autossuperação frente aos desafios evolutivos durante o período de vida intrafísica.

Restringimento. A ressona restringe a holomemória e ocasiona a perda da hiperacuidade, por consequência o reconhecimento da nossa real condição extrafísica. A baixa lucidez imposta pela dimensão física se torna um obstáculo e os traumas e as dificuldades retardam assumirmos nossa real condição evolutiva.

Afinidade. Reconheço a sensação de baixa autoestima e falta de autoconfiança, percebidos durante o acoplamento com as consciex (consciências extrafísicas), pois são elementos encontrados nas minhas manifestações que em muito me incomodavam na época.

Interassistência. Embora a projeção pareça ser uma intervenção assistencial da minha parte para com aquelas consciências, é importante reconhecer que não há assistência de mão única, é sempre interassistência.

Superação. O fato de estar sinceramente em busca do autoconhecimento e superação dos gargalos proporcionou as condições necessárias para tal vivência paradidática esclarecedora.

Proéxis. É importante e necessária a assunção dos trafores como ferramenta indispensável para a total execução do planejamento realizado no período extrafísico.

Definição. “A *proéxis* (*pro* + *exis*) pessoal é a programação existencial específica de cada consciência intrafísica (conscin) em sua nova vida nesta dimensão humana, planejada antes do renascimento somático (ressoma) da consciência, ainda extrafísica (consciex)” (VIEIRA, 2017, p. 9).

Empreendimento. Uma vida terrena planejada com cuidado e seriedade, com auxílio de evolucionólogos, consciências especialistas em *Evoluciólogia*, é um empreendimento libertário que propicia à consciência mudança de patamar evolutivo.

Sucesso. Como qualquer projeto, exige organização, foco, sustentabilidade e previsão de riscos e flexibilidade para reajuste de rota. O sucesso do plano elaborado se baseia na assunção e utilização dos nossos traços força (trafores).

Exequibilidade. Nenhuma programação existencial traz cláusulas ou regras que sejam inexequíveis, pelo contrário, são elaboradas de forma que a consciência, empenhada na sua execução, possa atingir a sua completude com alguma folga (VIEIRA, 2017, p. 21).

Aprendizado. Trazendo para minha realidade, reforçando a ideia de que não existe “assistência de mão única”, é sempre uma interassistência, busquei no contexto todo, qual seria a “lição” a ser retirada.

Reflexões. Fiz muitas reflexões, fui anotando as ideias e informações que considerei importantes, porém ainda sem muita segurança.

V. LABORATÓRIO CONSCIENCIAL PÓS-PROJEÇÃO

Referência. A total compreensão veio somente durante o curso, quando uma das consciencímetras apontou para a similaridade. Era preciso levantar qual seria o ponto de ligação entre os envolvidos na experiência, que fator me tornava referência para os meninos com quem interagi.

Compreensão. Nesse momento, que considero o ponto alto do curso em questão, muitos banhos de energias seguidos confirmatórios, compreendi o que me faltava, ou que me ajudaria nas minhas superações.

Assunção. Precisava assumir a condição extrafísica, meus traços forças (trafores) desenvolvidos ao longo das múltiplas vidas.

Ação. Motivada pela experiência vivenciada na projeção, associada a heterocríticas esclarecedoras que apontavam trafores não reconhecidos, iniciei uma busca por técnicas que me ajudassem no autoacolhimento, autorreconhecimento, assunção de trafores e desenvolvimento da assertividade nas interações.

Sincronicidades. Nessa etapa, ocorreram muitas sincronicidades, sugestões recebidas durante a tenepes, projeções paradidáticas, heterocríticas espontâneas de pessoas aleatórias, sobre traços forças (trafores) que aparecem nas minhas manifestações sobre os quais eu nunca havia pensado.

Tenepes. Durante a prática da tenepes, fui intuída na elaboração de uma técnica que me ajudaria na compreensão e assunção dos trafores.

Técnica. A sugestão era que eu fizesse uma lista de todos os traços que me fossem apontados por quaisquer pessoas, no dia a dia, sem pensar muito, independentemente de estarem informados da minha busca.

Gescon. Em seguida, realizar um estudo aprofundado sobre cada um destes traços, produzindo ao final uma gescon, seja verbete ou outra forma de escrita.

Generosidade. O primeiro traço assumido foi a generosidade, que sempre me foi apontado, porém nunca aceito ou reconhecido efetivamente. Hoje consta na Enciclopédia da Conscienciologia o verbete Generosidade Natural (2020) de minha autoria.

ECP 2. Durante um ECP2 – *Curso de Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 2*, em 2017, estava sozinha na equipe de organização do evento, com todas as tarefas e funções, porém a formação da turma ocorreu de forma harmônica, tranquila, com um número de inscrições que fugiu ao tradicional na minha região.

Autorreconhecimento. Tal evento constou como uma referência para mudança de patamar, e reconhecimento de traços tais como: liderança, proatividade, coragem (possibilidade de ser um megatraço) disponibilidade assistencial, diligência assistencial, organização (possibilidade de ser meu materspense), entre outros menos expressivos, porém não menos importantes na minha caminhada evolutiva.

Liderança. Em uma projeção, após este ECP2 marcante, tive uma experiência em que me encontrava com uma pessoa hoje conhecida, porém na época nunca a havia encontrado. Estávamos em local alto que dava uma visão de uma enorme região cheia de pessoas, e essa pessoa me dizia: “*você tem condições de liderar todo esse povo e ajudá-los a crescer*”.

Coordenação. Após seis meses, fui convidada pela coordenação geral do IIPC para assumir a coordenação do Centro Educacional Campo Grande.

Alavanca. Já citados em parágrafos anteriores, os eventos que se seguiram a essa experiência se tornaram a alavanca evolutiva necessária para a virada no processo de reciclagens que culminaram na consciência que sou hoje.

Autoconfiança. Em 2018, ao assumir a coordenação, tornaram-se evidentes os traços de liderança, coragem, organização, posicionamento cosmoético frente aos desafios, senso resolutivo, sustentabilidade energética, disponibilidade assistencial, força presencial, consciência agregadora, e os resultados se traduziram em fortalecimento da autoconfiança e autorreconhecimento.

Assertividade. É comum no decorrer do processo de reciclagem e ajustes, os exageros para mais ou para menos nos momentos de interação ou tomada de decisão. O próximo passo se tornou a busca pela assertividade cosmoética nas interações. Traço ainda em fase de construção e desenvolvimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Experiência. Toda a experiência vivenciada deve ser acolhida, validada como elemento importante de autopesquisa e autoconhecimento.

Ferramenta. A projeção lucida é ferramenta evolutiva imprescindível para reconhecimento dos traços de manifestação da consciência.

Ampliação. Para que possamos tirar real proveito dos contextos experienciados pela consciência ao sair do restringimento físico, é necessário ter a mente aberta e buscar uma ampliação da nossa visão sobre o contexto.

Abertismo. Ao analisar a vivência extrafísica não é interessante manter uma única linha de pensamento, mas aproveitar todos os elementos envolvidos, permitindo que novas ideias venham enriquecer a pesquisa. O abertismo para heterocríticas favorecem a ampliação da análise.

Perspectivas. No meu caso, essa experiência trouxe dados importantes que eram desconsiderados, pontos de vista não percebidos. Essas novas perspectivas no caminho evolutivo permitiram compreender melhor as dificuldades enfrentadas no dia a dia, bem como acesso a novas ideias para serem aplicadas ao modo de técnicas de autossuperação.

Completismo. Compreendi melhor o mecanismo da interassistência, na prática, e, reconheço hoje a importância de assumir os traços força (trafores) como sendo a chave para o pleno desenvolvimento da nossa programação existencial (proéxis) rumo ao completismo existencial (compléxis).

BIBLIOGRAFIAS ESPECÍFICAS

1. **Bruno**, Estela; *Generosidade Natural*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; Verbetes N. 5.324; apresentado no *Tertularium* / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 01.09.2020; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 20.10.2022; 22h47.
2. **Ceotto**, Bárbara; *Diário da Autocura: Da Doença à Saúde Consciencial*; apres. & posf. Leonardo Rodrigues; pref. Felix Wong; & Mário Oliveira; 224 p.; 16 caps.; 46 abrevs.; 15 citações; 1 cronologia; 22 E-mails; 26 enus.; 22 estrangeirismos; 2 ilus.; 1 microbiografia; 21 *websites*; glos. 22 termos (médicos); 31 filmes; 1 nota; 73 refs.; 1 apênd.; alf.; geo.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 136.
3. **Vieira**, Waldo; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 172 p.; 40 caps.; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 6ª Ed. ver.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; p. 9 e 21.
4. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; et al.; 1.232 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 16 E-mails; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 2 *websites*; glos. 300 termos; 1.907 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 4a Ed. rev. e aum.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1999, página 440.

BIBLIOGRAFIAS CONSULTADAS

1. **Fernandes**, Pedro; *Seriexologia: Evolução Multiexistencial Lúcida*; ed. Oswaldo Vernet; revisores Dayane Rossa; et al.; 1.020 p.; 11 Seções; 143 caps.; 163 definições; 2 escalas; 3 esquemas; 66 fichários; 1 fórmula; 610 enus.; 1 foto; 134 frases enfáticas; glos. 300 termos; 1 ilus.; 190 megapensenestrivoculares; 1 microbiografia; 10 perguntas e 10 respostas; 1 pontuação; 225 questionamentos; 8 questionários; 3 tabelas; 17 notas; 6 filmes; 160 refs.; 106 verbetes; 5 webgrafias; 7 índices; alf.; geo.; ono.; 29 x 22,5 x 6 cm.; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2021.
2. **Sivelli**, Fernando Roberto & **Gregório**, Marineide Correa; *Autoexperimentografia Projeciologica - Proposição Metodológica Para Registro e Análise da Experiência Fora do Corpo*; br.; 1ª Ed.; 1000ª imp.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014.
3. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 150 abrevs.; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; glos. 282 termos; 4 índices; 2.000 itens; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia (IIP)*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
4. **Idem**; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 blog; 21 E-mails; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014.

5. **Idem; *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; 7.665 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.

6. **Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia***; revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps; 147 abrevs.; 1 blog; 1 cronologia; 100 datas; 20 *E-mails*; 600 Enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 *websites*; glos. 280 termos; a 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3 Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 446.