

COLUNA VERTEBRAL (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *coluna vertebral* é a região anatômica do soma, pertencente ao sistema neuromusculoesquelético, situado no dorso desde a base da cabeça até a pélvis, consistindo no principal eixo de sustentação do corpo humano.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. A palavra *coluna* procede do idioma Latim, *columna*, “coluna; arrimo; escora; sustentação”. Surgiu no Século XIII. O termo *vertebral* vem do idioma Latim Científico, *vertebralis*, “relativo ou pertencente às vértebras”, derivado de *vertebra*, “vértebra; articulação”. Apareceu no Século XVII.

Sinonimologia: 1. Eixo de sustentação somático. 2. Espinha dorsal. 3. Axiossoma. 4. Raque.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 16 cognatos derivados do vocábulo *coluna*: *colunante*; *colunar*; *colunária*; *colunário*; *colunata*; *colunato*; *colunável*; *colunela*; *colunelo*; *colunense*; *coluneta*; *colunífera*; *colunífero*; *colunismo*; *colunista*; *paracoluna*.

Neologia. As 3 expressões compostas *coluna vertebral deficitária*, *coluna vertebral equilibrada* e *coluna vertebral superavitária* são neologismos técnicos da Somatologia.

Antonimologia: 1. Medula espinhal. 2. Coluna cervical. 3. Coluna torácica. 4. Coluna lombar. 5. Coluna lombossacra. 6. Membros. 7. Cabeça.

Estrangeirismologia: o *backbone of the question*; o *checkup* de rotina da coluna vertebral; o *gap* no trabalho devido à *back pain*; a máxima questionável *no pain, no gain*; os exercícios promovendo a *core stabilization*; o *MDT – Mechanical Diagnosis and Therapy* da coluna vertebral.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto à Fisiologia Humana.

Megapensenologia. Eis 2 megapenseses trivocabulares elucidando o tema: – *Articulação requer movimentos. Estagnação produz bloqueios.*

Coloquiologia: o *frio na espinha* ao falar em público; a Via Láctea considerada a *espinha dorsal da noite*.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da sustentabilidade somática aumentando o autodiscernimento holossomático; os evolucioopensenes; a evolucioopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os nexopensenes; a nexopensenidade; os energopensenes; a energopensenidade; os patopensenes; a patopensenidade nutrido os bloqueios energéticos; os ortopensenes refletidos na higiene postural.

Fatologia: a coluna vertebral; a proposta da abordagem somática buscando compreender a complexidade do soma indissociado da mente; o pilar multiarticulado; o arrimo postural equilibrado; o sustentáculo visceral; o eixo de movimentação do corpo; a formação das curvas da coluna no período neonatal; as cifoses e lordoses fisiológicas da coluna; a hiper cifose dorsal; a hiperlordose lombar; as escolioses; o canal vertebral; a estenose do canal vertebral provocando sintomas periféricos; a tensão, a compressão e o cisalhamento do disco; a hérnia de disco; a fluência e a histerese dos ligamentos; a diferenciação das regiões da coluna em cervical, dorsal, lombar e sacrococcígea; as 33 vértebras; as vértebras extranumerárias; os gânglios do sistema nervoso autônomo (SNC); as dores da coluna vertebral e adjacências; os traumas da coluna provocados por acidentes; o trauma medular; a paraplegia; a tetraplegia; a cirurgia de coluna bem indicada; as sequelas das cirurgias da coluna; as cirurgias desnecessárias da coluna; a osteoporose causando

fraturas nas vértebras; a fibromialgia; a lombalgia acometendo 80% da população mundial; o salto alto causando desequilíbrios na coluna vertebral; o relaxamento das curvas naturais da coluna; os problemas mecânicos da coluna; a dor referida; a dor irradiada; a dor ignorada; a dor na condição de sinal de alerta nem sempre observado; a obesidade contribuindo para a degeneração da coluna vertebral; o tabagismo retardando a cicatrização de minidoenças; a inatividade; o sedentarismo; a ergonomia da coluna vertebral; a tecnologia do desenho industrial a serviço da saúde da coluna; as dores interferindo no tempo de estudo; a necessidade de entender a Fisiologia da coluna para quem precisa escrever; a má postura sentada por si só causando grande parte das dores da coluna; a boa postura fazendo parte do estilo pessoal; o uso inteligente do soma; o sapato, a cadeira e o colchão sendo os principais elementos fixadores de posturas; a parafernália ortopédica; os instrumentos pró-saúde; a Fisioterapia Postural; a Fisioterapia Ortopédica; a reabilitação traumato-ortopédica; a Acupuntura; a massoterapia; os recursos físicos da eletrotermoterapia funcionando para analgesia e relaxamento; a adaptação evolutiva da postura bípede.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático promovendo desbloqueios na coluna vertebral; o estado vibracional potencializado a partir da coluna vertebral; os bloqueios chacrais acometendo regiões específicas da coluna; o nualchakra e as dores cervicais; a descablagem de assediadores; a paracirurgia da coluna vertebral; o arco voltaico craniochacral; o equilíbrio postural espontâneo observado frequentemente após a megaeuforização; a sinalética energética contendo manifestações na coluna vertebral; o acidente de percurso parapsíquico acometendo a coluna vertebral; a Parassemiologia da postura; a postura durante a tenepes; as descompensações do umbilicochakra interferindo no equilíbrio da coluna vertebral; o autodomínio energossomático; o autodomínio do soma ajudando na interpretação dos parafenômenos; a exteriorização energética feita pelo epicon na região da coluna vertebral do aluno no curso ECP2; os banhos energéticos na região da coluna; a implantação de aparelhos extrafísicos na coluna; a paracoluna vertebral; a conexão do cordão de prata na região da nuca.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo patológico assimilação energética antipática–dor na coluna*; o *sinergismo atividade física–desbloqueios energéticos*; o *sinergismo saúde física–saúde mental*; o *sinergismo patológico doença–comportamento de doente*; o *sinergismo autodomínio somático–autodomínio energético*.

Principiologia: o *princípio de a função organizar o órgão*; o *princípio do exemplarismo pessoal nos cuidados da coluna vertebral*; o *princípio dos 4 pés prevenção-precaução-prudência-proteção*; o *princípio da ação e reação*; o *princípio do detalhismo*; o *princípio da otimização*; o *princípio do “se não é bom, não adianta fazer maquilagem”*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* contemplando os cuidados posturais e a atividade física regular; o *código pessoal vigente (CPV)*.

Teoriologia: a *teoria do autodomínio da psicomotricidade*; a *teoria do macrossoma*.

Tecnologia: a *técnica da postura correta* aplicada diariamente; a *técnica da autochecagem holossomática*; a *Autoparassemiologia* através da *técnica da autopercepção energética da coluna vertebral*; a *técnica da autorrelaxação psicofisiológica*; a *técnica da desassim*; a *técnica da reeducação postural global (RPG)* ajudando na autoconscientização corporal e no alinhamento da coluna vertebral; as *técnicas projetivas*; a *automegafocagem energossomática* através das *técnicas bioenergéticas* a partir da coluna; a *técnica da autochecagem diária da coluna*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*; o *laboratório conscienciológico do EV*; o *laboratório conscienciológico da sinalética energética e parapsíquica*; o *laboratório conscienciológico Acoplamentarium*; o *laboratório conscienciológico da Parageneticologia*; o *laboratório conscienciológico da Despertologia*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da tenepes*; o *laboratório conscienciológico da Evolucilogia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível dos Anatomistas*; o *Colégio Invisível dos Fisiologistas*; o *Colégio Invisível da Parafisiologia*; o *Colégio Invisível da Somatologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Parassemiologia*; o *Colégio Invisível da Paracirurgia*; o *Colégio Invisível da Parageneticologia*.

Efeitologia: o *efeito placebo*; o *efeito nocebo*; o *efeito salutar dos exercícios físicos regulares específicos para condicionamento físico, muscular e postural*; o *efeito das dores na coluna na quebra da rotina intelectual*; os *efeitos colaterais do uso indiscriminado de antiinflamatórios*; os *efeitos cumulativos do excesso de peso*; os *efeitos da acídia manifestos no sedentarismo*.

Neossinapsologia: as *neossinapses do autocuidado* minimizando a incidência das dores nas costas; as *neossinapses do checkup profilático da coluna*; as *neossinapses da sustentabilidade somática* impactando na vida bioenergética.

Ciclogia: o *ciclo de desperdício das autopotencialidades somáticas*; o *ciclo circadiano influenciando a recuperação de minidoenças da coluna*.

Enumerologia: a *coluna espinhal*; o *esqueleto axial*; o *eixo do corpo*; a *linha mestra dos movimentos*; a *sustentação corporal*; o *apoio do crânio*; o *conduto neural*.

Binomiologia: o *binômio conscin-consciex*; o *binômio malhação muscular–malhação intelectual*; o *binômio cérebro-cerebelo*; o *binômio desvio recente–desvio permanente*; o *binômio flexibilidade somática–flexibilidade mental*; o *binômio atividade física regular–manutenção de funcionalidades*.

Interaciologia: a *interação postura física–força presencial*; a *interação de fatores biopsicossociais nas dores da coluna vertebral*; as *interações da Psiconeuroimunologia na recuperação das dores da coluna*; a *interação acalmia somática–acalmia mental*; a *interação Fisiologia–Parafisiologia*.

Crescendologia: o *crescendo paradigma da doença–paradigma da saúde*; o *crescendo soma-holossoma*; o *crescendo autorganização somática–retilinearidade autopensênica*; o *crescendo biofilia–conscienciofilia*.

Trinomiologia: o *trinômio saúde-terapia-cirurgia*; o *trinômio risco-acidente-sequela*; o *trinômio autodomínio somático–autodomínio energético–fluência parapsíquica*; o *trinômio alinhamento-arranjo-conexão* constituindo a harmonia da coluna vertebral.

Polinomiologia: o *polinômio dor-imobilização-incapacidade-medo*; o *polinômio dor–atividade-funcionalidade-autossegurança*; o *polinômio pulso sanguíneo–pulsção energética–energósfera–holósfera*.

Antagonismologia: o *antagonismo saúde / doença*; o *antagonismo funcionalidade / estética*; o *antagonismo ação / inação*; o *antagonismo dor associada a sofrimento / dor associada a indicador de “algo não vai bem”*; o *antagonismo adaptações da coluna decorrentes da gestação humana / adaptações da coluna decorrentes da gestação consciencial*; o *antagonismo flexibilidade / encurtamento*; o *antagonismo eutonia / distonia*.

Paradoxologia: o *paradoxo consciência eterna–soma transitório*; o *paradoxo da assimetria harmônica da coluna*; o *paradoxo de dores intensas poderem ser rapidamente reversíveis e dores brandas, às vezes, serem graves, recorrentes e difíceis de solucionar*.

Politicologia: as *políticas públicas de saúde preventiva*; a *discernimentocracia*.

Legislogia: a *lei do maior esforço evolutivo*; as *leis da Fisiologia*; as *leis da Mecânica*; a *lei da gravidade* afetando a postura e degeneração da coluna.

Filiologia: a *assistenciofilia*; a *posturofilia*; a *proexofilia*; a *gesconofilia*; a *mentalsomatofilia*; a *somatofilia*; a *biofilia*.

Fobiologia: a *tanatofobia*.

Sindromologia: a *síndrome da deficiência postural (SDP)*; a *síndrome da dispersão consciencial*.

Maniologia: a *mania errada de sentar relaxado*; a *mania errada de estralar a coluna*; a *mania de doença*; a *riscomania*.

Mitologia: o *mito de todas as dores da coluna sempre serem causadas por patologia grave*; o *mito da cirurgia sendo única solução para as hérnias de disco*; o *mito do repouso para*

tratamento das dores da coluna; o mito de somente os exames de imagem diagnosticarem os problemas de dores na coluna; o mito do alinhamento perfeito da coluna vertebral.

Holotecologia: a somatoteca; a macrossomatoteca; a antissomatoteca; a anatomoteca; a androteca; a ginoteca; a dietoteca.

Interdisciplinologia: a Somatologia; a Paranatomia; a Parafisiologia; a Holossomatologia; a Paracirurgia; a Parassemiologia; a Macrossomatologia; a Intrafisiologia; a Recexologia; a Recinologia; a Mentalsomatologia.

IV. Perfilologia

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

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o fisioterapeuta; o ortopedista; o cirurgião; o neurologista.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a fisioterapeuta; a ortopedista; a cirurgiã; a neurologista.

Hominologia: o *Homo sapiens instrumentalis*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens biophilicus*; o *Homo sapiens intrassomaticus*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens conscientiologus*; o *Homo sapiens autorganisatus*; o *Homo sapiens homeostaticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: coluna vertebral *deficitária* = a do(a) adulto(a) de meia-idade negligente com a própria coluna, sofrendo crises recorrentes de dores há 20 anos; coluna vertebral *equilibrada* = a do(a) inversor(a) pesquisador(a) cuidando da própria coluna vertebral desde a infância sem dores na coluna vertebral na meia-idade; coluna vertebral *superavitária* = a do(a) geronte, trabalhador(a) intelectual, usufruindo de boa saúde da coluna e dando manutenção ao trabalho, sem grandes lacunas devido à ausência de dores na coluna vertebral.

Culturologia: a *cultura da Profilaxia*; a *cultura da autossustentabilidade*.

Fisiologia. Segundo os *princípios da Fisiologia*, eis, na ordem funcional, 10 funções da coluna vertebral consideradas entre as de maior importância:

01. **Condução.** Encerra a porção ramificada do Sistema Nervoso Central, a medula espinhal.
02. **Proteção.** Anteparo de proteção para muitos órgãos internos.
03. **Fixação.** Base para fixação de músculos, ligamentos e tendões.
04. **Sustentação.** Suporte estrutural para cabeça, ombros, tórax.

05. **Conexão.** Ligação da parte superior e inferior do corpo.
06. **Equilíbrio.** Distribuição de peso e equilíbrio do corpo.
07. **Mobilidade.** Promoção da flexibilidade e mobilidade corporal devido aos movimentos de flexão, extensão, rotação e inclinação lateral.
08. **Hematopoiese.** Produção de células vermelhas.
09. **Reserva.** Armazenamento de minerais nos ossos.
10. **Amortecimento.** Absorção e dissipação de choques mecânicos e pressão gravitacional.

Enfermidades. Do ponto de vista da *Parapatologia*, eis, enumeradas na ordem alfabética, 15 doenças e / ou alterações somáticas envolvendo o universo da coluna vertebral:

01. **Artrite:** o conjunto de sintomas e sinais inflamatórios, resultantes de lesões articulares produzidas por fatores genéticos, orgânicos, ocupacionais e / ou ambientais.
02. **Ciatalgia e lombociatalgia:** a manifestação dolorosa localizada na região lombar e / ou na nádega, coxa, perna e pé; a compressão do nervo ciático em algum ponto do trajeto delimitado desde a região lombar até o pé.
03. **Escoliose:** o desvio lateral da coluna vertebral, decorrente da rotação e deslocamento lateral de vértebras; a coluna em “S” ou em “C”; os desvios causados por doenças, disfunções metabólicas, assimetrias dos membros inferiores e / ou problemas congênitos.
04. **Estenose do canal vertebral:** a condição dolorosa causada por estreitamento do canal vertebral comprimindo a medula espinhal e os nervos, podendo ocasionar alteração de sensibilidade e motora.
05. **Fratura vertebral:** a fragmentação ou ruptura da vértebra podendo ou não produzir sintomas; a ocorrência por trauma, queda, esforço físico principalmente quando associadas a osteoporose.
06. **Hérnia de disco:** a projeção da parte central do disco intervertebral para além dos limites normais; a possível ocorrência de trauma ou falta de condicionamento físico e postural.
07. **Hipercifose:** o aumento da convexidade da curva torácica da coluna vertebral em decorrência predominante da má postura e condicionamento físico insuficiente; a espondilite anquilosante; a osteoporose senil.
08. **Hiperlordose:** o aumento da concavidade das curvaturas lombar e / ou cervical associada a desequilíbrios musculares.
09. **Luxação vertebral:** o deslocamento de alguma vértebra, podendo ser causada por fatores congênitos, traumas ou até mesmo espirro forte.
10. **Osteoartrose, ou artrose:** o processo de degeneração e desgaste articular, normalmente devido a desequilíbrio entre o desgaste e reparo da cartilagem que reveste a articulação.
11. **Síndrome de disfunção:** a deformação mecânica de tecidos moles limitados estruturalmente decorrente de cicatriz, fibrose, aderência, encurtamento adaptativo, causando dor e restrição funcional.
12. **Síndrome do desarranjo:** a deformação mecânica causada por ruptura anatômica ou deslocamento interno do segmento do movimento, resultando em dor e limitação funcional.
13. **Síndrome postural:** a deformação mecânica de tecidos moles normais causada por stress postural prolongado e resultando em dor.
14. **Trauma medular:** a lesão das estruturas medulares decorrente de evento traumático, a exemplo de acidentes automobilísticos ou motociclísticos, mergulho, agressão com arma de fogo ou queda, interrompendo a passagem de estímulos nervosos através da medula.
15. **Tumor:** a presença de tumor primário ou metástases decorrentes de tumores em outros órgãos; os tumores benignos mais frequentes na parte posterior das vértebras e o segmento torácico, em geral, mais acometido por metástases.

Estatísticas. Segundo a *National Ambulatory Medical Care Survey*, no período entre 1980 e 1990, as lombalgias ficaram em quinto lugar no *ranking* de visitas aos consultórios médi-

cos seguidas, de modo geral, pela hipertensão arterial, cuidados pré-natais, *checkups* periódicos e infecções respiratórias.

Repouso. Muito do agravamento da incapacidade causada pela lombalgia decorre da prescrição equivocada de repouso por simples dores nas costas.

Terapeuticologia. Dentro do campo da *Autosuperaciologia*, a observação da natureza das dores da coluna e orientação com base no estado fisiológico dos tecidos afetados fará grande diferença nos resultados finais e na recuperação das atividades de vida diária. Seguem, em ordem funcional, 7 princípios utilizados para reabilitação da coluna, fundamentados no *trinômio habilidade-capacitação-independência*:

1. **Ativação precoce:** atividades selecionadas e estruturadas, adequadas para o nível individual de funcionamento.
2. **Responsabilidade dividida:** ênfase no papel ativo do indivíduo na reabilitação e na divisão da responsabilidade com os terapeutas.
3. **Recuperação de função:** exercício das funções físicas naturais e recuperação da produtividade, em vez de apenas buscar alívio sintomático ou simplesmente reduzir o comportamento de doente, manifesto por exemplo através de queixas dolorosas e baixa disposição para se movimentar.
4. **Reeducação e profilaxia:** rigor quanto ao reforço das práticas de segurança e comportamento adequado das atividades para prevenção de acidentes de trabalho e dor crônica.
5. **Capacitação para o autogerenciamento:** ativação das competências cognitivo-comportamentais, incluindo o controle dos sintomas em vez de deixá-las controlarem a atividade.
6. **Retorno à produtividade:** mínimo tempo afastado da rotina diária do trabalho.
7. **Priorização de recursos autológicos:** analgésicos e modalidades passivas utilizadas com moderação.

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

01. **Antifisiologia humana:** Parafisiologia; Nosográfico.
02. **Antissomática:** Somatologia; Nosográfico.
03. **Autorado:** Mentalsomatologia; Neutro.
04. **Biofilia:** Intrafisiologia; Neutro.
05. **Boca:** Somatologia; Neutro.
06. **Instrumento pró-saúde:** Somatologia; Homeostático.
07. **Interação Fisiologia-Parafisiologia:** Holossomatologia; Neutro.
08. **Macrossomatologia:** Somatologia; Homeostático.
09. **Maxianatomização holossomática:** Parafisiologia; Neutro.
10. **Objeto ajustado:** Intrafisiologia; Neutro.
11. **Pescoço:** Somatologia; Neutro.
12. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
13. **Soma:** Somatologia; Neutro.
14. **Usabilidade:** Experimentologia; Neutro.
15. **Vida humana:** Intrafisiologia; Neutro.

APRENDER E DOMINAR O FUNCIONAMENTO DA COLUNA VERTEBRAL É ESSENCIAL A TODA CONSCIN NA TERRA, SOBRETUDO AS INTERESSADAS EM QUALIFICAR E PROLONGAR A PRODUTIVIDADE MENTALSOMÁTICA SALUTAR.

Questionologia. O quanto você, leitor ou leitora, conhece do funcionamento e das características específicas da coluna vertebral? Já possui técnicas profiláticas para evitar quebras de rotina devido às dores ou sucumbe a elas frequentemente?

Bibliografia Específica:

1. **Deyo**, Richard A.; *Low Back Pain*; Reportagem; *Scientific American*; Revista; Mensal; N. 2; Vol. 279; Seção: *Capa*; 1 enu.; 1 foto; 1 gráf.; 2 ilus.; New York, NY; USA; Agosto, 1998; capa e páginas 28 a 33.
2. **Mckenzie**, Robin; *Trate você mesmo sua Coluna (Treat your own Back)*; trad. Texto, Tradução & Revisão; revisor técnico José Liberato Jr.; 120 p.; 9 caps.; 83 fotos; 1 ilus.; 17,5 x 12,5 cm; br.; 2ª Ed.; *TTMT*; Belo Horizonte, MG; 2007; páginas 5 a 55.
3. **Pereira**, Cilene; & **Rodrigues**, Greice; *O Alívio da Dor nas Costas (Oito em cada Dez Adultos sofrerão do Mal algum Dia. Conheça as Novidades para Combatê-lo)*; Reportagem; *IstoÉ*; Revista; Semanário; N. 1.906; Seção: *Capa*; 5 enus.; 2 esquemas; 3 estatísticas; 7 fotos; São Paulo, SP; 03.05.03; primeira página (manchete) e páginas 82 a 88.
4. **Prentice**, William E.; & **Voight**, Michel L.; *Técnicas em Reabilitação Musculoesquelética (Techniques in Musloskeletal Rehabilitation)*; revisora técnica Silviane Vezzani; trad. Terezinha Oppido; & Maria Alice Quartim Barbosa de Araújo; 728 p.; 36 caps.; 20 x 16 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2003; páginas 25 a 46.
5. **Tempo**; Redação; *Após Espirros, Mulher desloca Vértebras*; Jornal; Diário; Ano 16; N. 5.588; Seção: *Interessa*; Belo Horizonte, MG; 03.04.12; página 19.
6. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 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; página 217.

Webgrafia Específica:

1. **Jacob**, Gary; *The McKenzie Protocol and the Demands of Rehabilitation*; Artigo; *California Chiropractic Association Journal*; N. 29; October, 1991; 2 enus.; 18 refs.; disponível em: <<http://www.garyjacob.com/chiropractor/gary-jacob.html>>; acesso em: 10.06.12.

J. M. P.