

# Autoestima da Consciência: Proposta para Aproveitamento da Técnica da Reciclagem Existencial

Consciousness' Self-Esteem: Proposal for Utilization of the Existential Recycling Technique

Autoestima de la Conciencia: Propuesta para el Aprovechamiento de la Técnica de Reciclaje Existencial

Marta Ramiro\*

\* Graduada em Física. Voluntária da Associação Internacional de Enciclopédiologia Conscienciológica (*Encyclossapiens*) e do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC). Coordenadora do Colégio Invisível da Recexologia.

*m.ramiro@uol.com.br*

## Palavras-chave

Autocrítica  
Equívocos  
Recéxis  
Reciclante existencial

## Keywords

Existential Recycler  
Existential Recycling  
Mistakes  
Self-criticism

## Palabras-clave

Autocrítica  
Equívocos  
Recexis  
Reciclante existencial

## Resumo:

O presente artigo trata da importância de a consciência lúcida apropriar-se da autoestima para facilitar as reciclagens intraconscienciais e permitir-se vivenciá-las de modo eficiente sendo, portanto, pré-requisito para otimizar os efeitos da técnica da recéxis. O objetivo deste trabalho é apresentar questões do cotidiano, a exemplo dos equívocos de interpretação em torno da reperspectivação da vida humana pela recéxis, e evidenciar o valor da autocrítica diante desses percalços. A metodologia consistiu de anotações pessoais, auto e hetero-observações, autorreflexões, seleção dos tópicos principais, definições apropriadas ao contexto do trabalho e uma listagem de 25 itens relacionados à autoestima, visando favorecer o êxito da realização da proéxis do reciclante existencial lúcido. Os resultados da autopesquisa têm sido satisfatórios na experiência da autora.

## Abstract:

The present article shows the importance of the lucid intraphysical consciousness to appropriate self-esteem in order to facilitate the intraconscientia recycling and to permit her/him to live them in an efficient way being, therefore, prerequisite to optimize the effects of the Existential recycling technique. The objective of this work is to present day to day questions, to the example of interpretation of misunderstandings around the reperspective of the human life by the existential recycling, and to evidence the value of self-criticism before those obstacles. The methodology consisted of personal annotations, self and hetero-observations, self-reflections, selection of main topics, appropriated definitions to the context of the work and a listing of 25 items related to self-esteem, seeking to favor the success of the accomplishment of the lucid existential recycler's existential program. The results of self-research have been satisfactory in the author's experience.

## Resumen:

El presente artículo trata de la importancia en apropiarse la conciencia lúcida, de la autoestima, para facilitar los reciclajes intra-concienciais y permitirse vivenciarlos de modo eficiente, siendo, por lo tanto, prerequisite para optimizar los efectos de la técnica del recexis. El objetivo de este trabajo es presentar cuestiones de lo cotidiano, a ejemplo de los equívocos de interpretación en torno a la reperspectivación de la vida humana, a través del recexis, y evidenciar el valor de la autocrítica ante esos percalces. La metodología consistió en hacer anotaciones personales, auto y hetero-observaciones, autorreflexiones, selección de los tópicos principales, definiciones apropiadas al contexto del trabajo y un listado de 25 ítems relacionados a la autoestima, con vistas a favorecer el éxito de la realización de la proexis del reciclante existencial lúcido. Los resultados de la auto-investigación han sido satisfactorios en la experiencia de la autora.

Artigo recebido em: 21.06.2015.

Aprovado para publicação em: 26.09.2015.

---

## INTRODUÇÃO

**Contexto.** Este trabalho foi iniciado em outubro de 2012, após a realização do curso *Acoplamentarium*, no qual a autora teve o *insight* para escrever um livro, visando estimular o aumento da autoestima das conscins ressomadas no continente africano, considerando a possibilidade de grande parte destes intermissivistas planejarem a próxima existência intrafísica, para ser vivida naquele continente.

**Revitalização.** O objetivo deste artigo é evidenciar a importância de o reciclante existencial sagaz investir na revitalização da autoestima, para experienciar recéxis e recins mais aprofundadas.

**Retribuição.** A autora entende que tal objetivo se deve ao seguinte compromisso assumido pela consciência quando estava na intermissão: retribuir os benefícios recebidos na vida humana atual ao Cosmos.

**Metodologia.** A metodologia envolve anotações feitas a partir de 03.10.12, memórias da casuística pessoal vinculada ao tema e estudos de caso de conscins portadoras de baixa autoestima (equívocos) e autoestima equilibrada.

**Organização.** O artigo está organizado nestas três seções: I. Equívocos sobre a técnica da recéxis; II. Autocrítica: valor intraconscional; III. Autoestima equilibrada da consciência.

### I. EQUÍVOCOS SOBRE A TÉCNICA DA RECÉXIS

**Ignorância.** No âmbito da Recexologia, observa-se que existem equívocos a respeito da técnica da recéxis e, portanto, os efeitos benéficos dessa metodologia facilitadora de mudança de patamar evolutivo continuam sendo ignorados por grande percentual de conscins com perfil de reciclante existencial.

**Publicação.** Publicada pela primeira vez no livro *700 Experimentos da Conscienciologia* (VIEIRA, 2013), a técnica da recéxis vale-se de estudo de caso.

**Resultados.** As gescons, ainda raras no âmbito da Recexologia, em geral, constituem recortes de uma fase da vida do ser humano em que sucederam recéxis e recins mais expressivas do ponto de vista evolutivo, possibilitando a reperspectivação da vida; e, em alguns casos, ao ajuste do reciclante existencial à realização da programação existencial (proéxis).

**Reciclagens.** Um conjunto de reciclagens vividas nem sempre leva a conscin a conquistar o estado de desperticidade. Por outro lado, as reciclagens são personalizadas, pois, cada conscin alcançará a mudança de patamar evolutivo, se investir, de modo teático, nas superações dos próprios gargalos evolutivos.

**Gargalos.** Os gargalos são limites autoimpostos pela conscin inexperiente, com vontade débil ou desprovida de atilamento, para alterar a própria vida para melhor, do ponto de vista evolutivo, o que contribui para a manutenção do seu subnível existencial e, em paralelo, a constatação da conservação da baixa autoestima.

**Vontade.** Nesse aspecto, com o uso da vontade determinada o reciclante existencial lúcido poderá abandonar essa *zona de conforto nociva* por livre e espontânea vontade, valendo-se, por exemplo, da autodeterminação.

**Autodeterminação.** O uso da autodeterminação na manutenção das práticas interassistenciais, o exercício do voluntariado ativo, as elaborações e publicações de gescons e a vivência da docência conscienciológica, as autopesquisas parecem estimular a recuperação dos cons e possibilitam a identificação dos mitos relativos aos benefícios da técnica da recéxis, o que contribui para a conscin perspicaz rejeitar essas lendas, fábulas e até os *diz que diz*, a respeito do assunto, exemplificado a seguir.

**Dados.** Os dados ora apresentados foram extraídos do cotidiano da autora, limitados a três frases selecionadas, pelo fato de serem repetidas com mais frequência. São elas: 1. *Na próxima vida, eu quero ser inversor.* 2. *Tenho muita coisa para mudar.* 3. *Meu filho é inversor.*

**Primeira frase.** Na afirmação feita na primeira frase que diz: *Na próxima vida, eu quero ser inversor*, a conscin demonstra, por exemplo, a intenção radical de cruzar os braços na vida humana atual, não fazer mais nada e idealizar a possibilidade remota de que, na próxima vida, ela terá condições de usar a técnica da inversão existencial; ou, minimizar os esforços no desempenho da autoproéxis.

**Problema.** Nesse caso, o maior problema é a falta de autoenfrentamento e não a técnica em si, pois, a metodologia invexológica também reúne o seu conjunto de recéxis e recins.

**Segunda frase.** Na frase seguinte na qual se diz: *Tenho muita coisa para mudar*, observa-se que para a mãe de família assumir os tráfes torna-se bem desconfortável, pois ela, precisará admitir a necessidade de ressignificação da autoimagem e depois demonstrá-la aos integrantes do grupocarma familiar.

**Cristalização.** Em tais caos, a autoimagem encontra-se cristalizada em diferentes agrupamentos de convivência do reciclante existencial, a exemplo da família, amigos, companheiros de trabalho, evidenciando a baixa autoestima.

**Descarte.** As reciclagens, especialmente as reciclagens intraconscienciais (recins), permitem o descarte das máscaras, contribuindo para aumentar o percentual de coerência da conscin, em qualquer dimensão em que a consciência se manifeste.

**Terceira frase.** Verifica-se, ainda, pais afirmando categoricamente: *Meu filho é inversor*. Neste caso, é possível fazer analogia ao fato estudado em Psicologia, quando o pai (ou mãe) busca livrar-se da própria frustração, ao impor ao filho o desenvolvimento de determinada carreira profissional.

**Paradoxo.** A juventude na dimensão intrafísica não implica na assunção de compromisso proexológico e, paradoxalmente, existem conscins adolescentes com perfil para usar a técnica da recéxis: é o reciclante existencial jovem.

**Direito.** De modo geral, entende-se que seja correto pensar que os pais sempre almejam o melhor para os filhos. Entretanto, o filho é uma conscin com o direito de escolher a técnica evolutiva mais adequada para o seu caso pessoal, se ele tiver interesse pela Conscienciologia.

**Visão.** Por isso, a prática da autocrítica torna-se indispensável, pois permite que a personalidade humana utilize o autodiscernimento para analisar as informações recebidas, avaliá-las e experimentar concretizar as metas da técnica da recéxis, que são possíveis neste momento evolutivo particular. *As autocríticas esclarecem. Autocríticas elucidam equívocos.*

## II. AUTOCRÍTICA: VALOR INTRACONSCIENCIAL

**Opiniões.** A *autocrítica* caracteriza-se em ato, ou capacidade, de a conscin conhecer-se a ponto de estar capacitada para selecionar as opiniões alheias que, de fato, são relevantes para o seu autodesenvolvimento evolutivo, e respeitar as interpretações equivocadas de outrem; agindo de modo coerente com a própria realidade, em vez de dramatizar-se com os próprios tráfes. *Superemos nossos tráfes.*

**Desdramatização.** Nesse contexto, a desdramatização é a experiência emocional desgastante, tensa, carregada de emoções inadequadas, em geral, expressa os pensenes dos assediadores, verbalizados pelas conscins incautas.

**Emocionalismo.** O emocionalismo exacerbado é nocivo e dificulta o uso de maior percentual do mental soma, mantendo o ser humano repetindo experiências desnecessárias do passado (automimeses), sem produtividade útil; sugerindo a ausência de autocrítica sadia.

**Vicioso.** Manter-se em automimeses dispensáveis ou sair desse círculo vicioso prejudicial é escolha pessoal e depende da decisão da personalidade humana.

**Conduta.** Uma das condutas do reciclante existencial sagaz é a manutenção da máxima liberdade de expressão (VIEIRA, 2013, p. 682), própria do estreitamento da parceria com os amparadores extrafísicos, e isso está relacionado com o exercício da autocrítica sadia.

**Tese.** Quando o percentual de autocrítica é satisfatório, a personalidade humana, em tese, possui nível equilibrado de autoestima. Dessa forma, além de usar o discernimento para rechaçar os equívocos a respeito daquilo que ouve e lê, ela tem maior probabilidade de praticar as metas da técnica da recéxis, porque visualizou o alcance da proposta evolutiva. *Autoestima impulsiona reciclagens.*

### III. AUTOESTIMA EQUILIBRADA DA CONSCIÊNCIA

**Autoestima.** Nesse contexto, a autoestima é o valor real da consciência, agora ressomada. É o reconhecimento da condição pessoal de consciência, portadora de holobiografia construída ao longo dos milênios, porém, no estado de conscin.

**Autoconfiança.** A conscin com autoestima equilibrada é portadora de significativa autoconfiança, independentemente de estar no nível de pré-serenão vulgar. Ela assume os próprios trafores e os usa de modo desenvolto e sem ostentação na realização da tares, pelo fato de estarem consolidados na holomemória, ou seja, estão sendo desenvolvidos desde vidas pretéritas.

**Consciência.** O reciclante existencial procura atuar nos limites de autopercepção da realidade multidimensional decodificada.

**Estática.** A autoestima, apesar de equilibrada deixa de ser estática; ao contrário do que possa parecer, o seu fortalecimento instiga a conscin a querer melhorar-se cada vez mais, em função do resultado das transmutações intraconscienciais vividas.

**Efeitos.** Os efeitos da autoestima equilibrada aparecem, por exemplo, durante a realização da proéxis, nos cumprimentos de cada meta da técnica evolutiva experimentada pela conscin e na produção das gescons.

**Exemplos.** Eis, por exemplo, 25 efeitos da autoestima equilibrada expressos pela conscin lúcida, listados em ordem alfabética, conforme critérios de escolha da autora, que não podem ser generalizados.

01. **Adequação:** adequar-se ao holopensene da Instituição Conscienciocêntrica (IC) na qual voluntariar e praticar as recins potencializadas pelo holopensene do ambiente.

02. **Admissão:** admitir para si mesmo vivenciar a condição de conscin em estado de reciclagens contínuas e sucessivas.

03. **Autoconfiança:** manter autoconfiança no exemplarismo praticado, a fim de fortalecer a parceria com os amparadores, e capacitar-se para enfrentar novos desafios.

04. **Autoconhecimento:** aprofundar o autoconhecimento para melhorar a *autoperformance* evolutiva.

05. **Autopesquisa:** perseverar na autopesquisa contínua visando conquistar novos trafores.

06. **Coerência:** atuar de modo coerente, buscando colocar o conhecimento adquirido (teoria) em ações práticas.

07. **Consciência:** funcionar no cotidiano pessoal semelhante à consciex no estado de conscin, esforçando-se para usar e manter a lucidez, o discernimento, a Cosmoética em níveis satisfatórios para si.

08. **Convivência:** dedicar-se à convivência sadia com outras consciências e princípios conscienciais, pois, o padrão energético da personalidade humana com autoestima equilibrada atrai diferentes tipos de assistíveis.

09. **Cosmoética:** estudar, vivenciar e manter ampliado o código pessoal de Cosmoética em qualquer dimensão consciencial.

10. **Criatividade:** usar a criatividade com Cosmoética, para aumentar os acertos na realização da auto-proéxis.

11. **Doador:** agir, predominante, na condição de doador, em vez de receptor das energias conscienciais alheias.

12. **Embelezamento:** experimentar as recins na condição de “embelezamento intraconsciencial”, o que corresponde ao saneamento das fissuras da consciência.

13. **Energização:** proporcionar energização salutar aos ambientes em que circula e influenciar, de modo cosmoético, os campos energéticos das consciências.

14. **Flexibilização:** dedicar-se à flexibilização pensênica; ou seja, exercitar o ato de pensar, sentir e agir, fundamentado em pontos de vista, que eram ignorados por si: é a reperspectivação do olhar.

15. **Foco:** priorizar o desempenho das atividades tarísticas, sempre mais importantes à evolução pessoal e grupal.

16. **Gescons:** publicar gescons em estilos diferentes, para ajudar maior número de consciências, por intermédio da doação do próprio laboratório consciencial.

17. **Higidez:** conservar a higidez holossomática de modo satisfatório.

18. **Interassistência:** investir na interassistência tarística, sem causar estupro evolutivo nas consciências assistíveis.

19. **Parceria:** estabelecer e fixar parceria com amparadores e procurar tornar-se exemplo cosmoético perante os assediadores.

20. **Predisposição:** conservar a predisposição quanto às recins necessárias ao momento e contextos evolutivos pessoais e/ou grupais.

21. **Respeito:** respeitar os limites pessoais e alheios, sem esmorecer quanto às autorreciclagens.

22. **Satisfação:** conservar o bem-estar pessoal, independente dos insucessos gerados pelos contrafluxos enfrentados.

23. **Substituição:** conscientizar-se do valor da substituição paulatina e constante da emocionalidade pela racionalidade.

24. **Tares:** priorização da vivência da tares, ao invés da prática da tacon, especialmente, quando a conscin é portadora de elevado percentual de Inteligência Evolutiva.

25. **Vitimização:** eximir-se de permanecer em estado de vitimização, ou seja, sucumbir perante o desequilíbrio emocional, gerador de energias conscienciais nocivas, próprio de consciências energívoras ou assediadoras.

**Impacto.** A listagem exposta evidencia o forte impacto que a autoestima exerce na vida da conscin, especialmente, quando praticante da técnica da recéxis.

**Esclarecimento.** Por isso, as contribuições na forma dos esclarecimentos apresentados têm a função de incentivar o leitor, conscin lúcida, a valer-se do Princípio da Descrença: *Não acredite em nada. Nem mesmo no que está escrito neste artigo. Experimente. Tenha as suas experiências pessoais.*

## **A AUTORREFLEXÃO PODE PREDISPOR A AMPLIAÇÃO DA LUCIDEZ ATÉ A CONSCIN PODER ATINGIR A RECUPERAÇÃO DOS CONS MAGNOS GERADOS PELAS RECÉXIS E RECINS REVITALIZADORAS DA AUTOESTIMA DA CONSCIÊNCIA.**

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

**Autoconhecimento.** Segundo a autopesquisa empreendida pela autora, o autoconhecimento contribui significativamente para a ultrapassagem da crença nos mitos a respeito da técnica da recéxis; a desdramatização quanto aos erros do cotidiano; e a ressignificação do modo de pensar, sentir e agir.

**Tares.** A tare objetiva tornar compreensível os equívocos e inteligíveis as subinformações, preenchendo as lacunas dos mal-entendidos, para facilitar as recins.

**Autocrítica.** Desse modo, conclui-se que é importante o exercício da autocrítica, que é fruto do aumento de lucidez da conscin livre ou liberta da dramatização existencial.

**Vivência.** A partir da vivência, a conscin apresenta o aumento do percentual de autoestima, especialmente quando se coloca na condição de consciência, porque se esforça para pensenizar aos moldes de uma consciex amparadora, estando, predominantemente, na dimensão intrafísica.

**Listagem.** A listagem com 25 itens apresentados teve a função de sugerir ao leitor os indicadores do desempenho da personalidade humana com o percentual de autoestima equilibrada, para o melhor aproveitamento da técnica da recéxis, bem como favorecer o fortalecimento da vivência de diferentes papéis na interdimensionalidade.

### **REFERÊNCIAS**

1. **Vieira**, Waldo; *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; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. rev. e amp.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 682.

### **BIBLIOGRAFIA SUGERIDA**

01. **Acampora**, Beatriz; *Autoestima: Práticas para Transformar Pessoas*; 140p.; *Wak Editora*; Rio de Janeiro, RJ; 2013.
02. **Coaracy**, Jael; *Vai Dar Certo: atitudes de alto impacto para mudar a sua vida*; 272p.; 3ª Ed.; *BestSeller*; Rio de Janeiro, RJ; 2007.
03. **Garcia**, Luiz Fernando; *Gente que faz*; 126 p.; 3 esquemas; 2 tabs.; 45 refs.; 23 x 16 cm; br.; *Gente*; São Paulo, SP; 2006.
04. **Guzzi**, Flavia; *Mudar ou Mudar: Relatos de uma Reciclante Existencial*; pref. Málu Balona; revisores Ana Luiza Rezen-de; et al.; 226 p.; 14 caps.; 19 *E-mails*; 1 entrevista; 11 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 6 técnicas; 3 *websites*; glos. 300 termos; 20 refs.; alf.; 20,5 x 13,5 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2000.
05. **Machado**, Cesar Iria; *Proatividade Evolutiva: Sob a Ótica da Autoconsciencioterapia*; pref. Tony Musskopf; revisores Equipe de Revisores da Editares; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 2 diagramas; 21 *E-mails*; 309 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 14 tabs.; 20 *websites*; glos. 196 termos; glos. 17 termos (neológico especializado); 6 infografias; 10 filmes; 406 refs.; alf.; geo.; 23 x 16 x 3 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014.

06. **Vicenzi**, Luciano; *Coragem para Evoluir*; pref. Málu Balona; revisores Gisele Salles; *et al.*; 200 p.; 8 caps.; 18 *E-mails*; 1 entrevista; 51 enus.; 1 foto; 2 ilus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 10 *websites*; glos. 37 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2005;

07. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia* (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1996.

08. **Idem**; *Dicionário de Neologismos da Conscienciologia*; org. Lourdes Pinheiro; revisores Ernani Brito; *et al.*; 1.072 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 4.053 enus.; 1 *facebook*; 2 fotos; glos. 2.019 termos; 14.100 (termos neológicos); 1 listagem de neologismos; 1 microbiografia; 21 *websites*; 61 refs.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014.

09. **Idem**; *200 Teáticas da Conscienciologia*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 260 p.; 200 caps.; 15 *E-mails*; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997.

10. **Idem**; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013.

11. **Idem**; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 164 p.; 40 caps.; 18 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 16 *websites*; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 5ª Ed. rev.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011.

12. **Idem**; *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.

13. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009.

