

TREINO COGNITIVO (COGNICIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *treino cognitivo* é o conjunto de intervenções, técnicas e exercícios aplicados pela conscin, homem ou mulher, visando habilitar, aprimorar, desenvolver, qualificar, potencializar, fortalecer e preservar a cognição, as habilidades intelectuais e o desempenho cerebral, por meio de prática sistemática, constante e assídua ao longo da vida intrafísica, viabilizando a consecução exitosa da proéxis.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *treinar* vem do idioma Francês, *traîner*, “puxar; arrastar; carregar consigo; levar alguém à força”, através do idioma Latim Tardio, *trahinare*, a partir de *trahere*. Em *volataria*, no idioma Português, significava “adestrar o falcão a pegar a caça”, posteriormente utilizado com a acepção de “preparar; adestrar; habilitar atleta ou time”. Surgiu no Século XVII. O termo *treino* apareceu no Século XX. A palavra *cognitivo* deriva do idioma Latim, *cognitum*, supino de *cognoscere*, “conhecer; adquirir conhecimento; aprender a conhecer; procurar saber; tomar conhecimento de; reconhecer”. Surgiu em 1873.

Sinonimologia: 1. Exercício cerebral. 2. Estimulação cognitiva. 3. Ginástica cerebral. 4. Treinamento das competências intelectivas. 5. Exercitação intelectual. 6. Programa de fortalecimento cognitivo. 7. Exercício de neuroplasticidade.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 24 cognatos derivados do vocábulo *treino*: *auto-treinamento*; *autotreinável*; *destreinada*; *destreinado*; *destreinar*; *multitreino*; *treinada*; *treinado*; *treinador*; *treinadora*; *treinagem*; *treinamento*; *treinar*; *treinável*; *pós-treino*; *pré-treino*; *re-treinada*; *re-treinado*; *re-treinamento*; *re-treinar*; *re-treinável*; *sobretreinamento*; *sobretreinar*; *sobretreino*.

Antonimologia: 1. Sedentarismo mental. 2. Passividade cognitiva. 3. Estagnação intelectual. 4. Ociosidade cognitiva. 5. Decadência neurocognitiva.

Estrangeirismologia: o *brain training* sistemático para maximizar o desempenho cognitivo; os *backups* mentais; o *upgrade* cognitivo contínuo pela prática regular de exercícios mentais; o *priming* de memória como técnica de facilitação na recuperação de informações.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à priorização da mentalsomaticidade.

Megapensenologia. Eis 3 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Exercitemos nossos cérebros. Performance exige treino. Excelência requer prática.*

Coloquiologia: o ato de colocar o *cérebro pra trabalhar*; o esforço autolúcido em *pensar fora da caixa*; a resolução de desafios complexos com o objetivo de fazer *sair fumaça do cérebro*; as implicações cognitivas e neurofuncionais do *cérebro preguiçoso*.

Citaciologia: – *O aprendizado depende ao menos de três fatores: repetição, base das mudanças sinápticas que implementam a nova maneira de agir, pensar ou sentir; retorno negativo, que informa quando se erra e é preciso tentar de novo de outra maneira; e o retorno positivo, que sinaliza quando se fez a coisa certa que deve ser repetida no futuro* (Suzana Herculano-Houzel, 1972–).

Proverbiologia: – “Mente vazia, oficina do diabo”.

Ortopensatologia. Eis duas ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Cérebro.** No universo da Mentalsomática, o cérebro estimulado a vida inteira preserva a **reserva cognitiva**, sustentando a memória e evitando a demência”.

2. “**Treino.** *Treino significa repetição. Repetição* significa aumento da autocognição. *Autocognição significa autevolução*”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do autodesenvolvimento cognitivo; o holopensene pessoal da Cogniciologia; o holopensene pessoal do neurodesenvolvimento; os neuropenses; a neuropensidade; os ortopenses; a ortopensidade; a retilinearidade pensênica favorecida por meio do treino cognitivo; as novas trilhas pensênicas desenvolvidas ante os estímulos cognitivos contínuos; a pensenidade lógica aprimorada promovendo a organização coerente de ideias e identificação clara de premissas e conclusões; a pensenidade analítica fortalecida pela análise crítica e a prática contínua de resolução de problemas; o raciocínio crítico sendo beneficiado no aprimoramento constante da ortopensidade ao longo do treino cognitivo.

Fatologia: o treino cognitivo; a neuróbica; as habilidades cognitivas; os resultados promissores das intervenções cognitivas voltadas ao treinamento da função cognitiva geral ou de domínios específicos; o papel fundamental dos sistemas atencionais no desempenho cognitivo global; os exercícios visando a melhora da capacidade atencional; o impacto da atenção na qualidade do processamento de informações, percepção e capacidade de memorização; a memória enquanto subsistema cognitivo; os tipos de memória; a memória de trabalho processando informações simultaneamente, antes, durante e ao término da tarefa; as tarefas de processamento e armazenamento temporário de informações exigindo a memória operacional; o impacto do desempenho da memória de trabalho nas atividades da vida diária; as habilidades visuoespaciais e visuoconstrutivas; as funções executivas responsáveis pela capacidade de planejamento, controle inibitório e resolução de problemas; a flexibilidade cognitiva enquanto habilidade de ajuste rápido a novas regras ou tarefas; os exercícios exigindo adaptação e multitarefas aprimorando a flexibilidade cognitiva; a criatividade incentivada por meio do treino cognitivo; a promoção de soluções alternativas; a linguagem fortalecida pelo treino de compreensão e expressão verbal; a memória verbal estimulada pelos exercícios de linguagem, retenção e recuperação de palavras, frases e conceitos; as atividades de formulação de cenários e consequências possíveis utilizadas no treinamento do raciocínio hipotético dedutivo encadeado; as tarefas de múltiplas soluções para problemas únicos mediando a aquisição do raciocínio divergente; a depuração progressiva das informações favorecendo a convergência para respostas únicas e corretas; a experimentação de múltiplos caminhos para o mesmo problema potencializando a lateralidade de raciocínio; a autodisciplina no treino cognitivo mantendo a consistência e o foco no aprendizado; a resiliência mental treinada nos desafios cognitivos exigindo perseverança e superação de dificuldades; a aplicação de critérios lógicos na diferenciação de premissas aprimorando a criticidade analítica; a metacognição enquanto tomada de consciência sobre os próprios processos e estratégias de elaboração mental; o aproveitamento útil dos períodos críticos de poda neuronal e sináptica; a atividade ao longo da vida esculpindo o próprio sistema cognitivo; o processo de refinamento das conexões cerebrais orientado pela autorganização do próprio cérebro; a importância do aparelho neurológico saudável para os ganhos cognitivos obtidos com o treino; a capacidade de reorganização estrutural e funcional do cérebro expressa na neuroplasticidade; o potencial neuroplástico vitalício; o autodomínio holossomático decorrente do autodomínio cognitivo; a estimulação cognitiva colaborando para a manutenção da qualidade de vida.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático facilitando equilíbrio energético e potencializando o treino cognitivo; o autodesassédio mentalsomático facilitado pela conexão eficiente de ideias e análise mais clara e rápida dos conteúdos mentais desestabilizadores; as intrusões de origem extrafísica identificadas e neutralizadas por meio do controle inibitório; a autodefesa energética permitindo a manutenção e o desenvolvimento da auto-homeostasia; o autoparapsiquismo sendo aprimorado no treino de atenção e memória; a recuperação de informações paracerebrais fundamentada na boa memória; a inspiração parapsíquica na comunicação com amparador de função favorecendo a captação de ideias avançadas; a assistência extrafísica qualificada viabilizando o suporte interdimensional técnico; a paracognição ampliada por meio do contato lúcido com equipex especializada; o acoplamento energético com consciexes especia-

lizadas e experientes facilitando o aprendizado; o patrocínio cognitivo extrafísico impulsionando *insights* e soluções inovadoras durante o treino mental; o trabalho energético no córtex cerebral aprimorando a plasticidade neural e acelerando o processo de aprendizado; a assistência realizada por intermédio da doação de neuroectoplasma durante mediação de treino cognitivo; a assimilação simpática (assim) influenciando os padrões de organização lógica dos conteúdos mentais; a assim cognitiva; o desacoplamento energético otimizando o processamento mental; a autexperimentação multidimensional no contexto do treino cognitivo; a influência da paragenética no desenvolvimento do potencial cognitivo e das habilidades mentais; a rememoração projetiva aprimorada no fortalecimento da memória.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo saúde mental–longevidade–complêxis*; o *sinergismo variedade de estímulos–reserva cognitiva*; o *sinergismo patológico rigidez de pensamento–declínio cognitivo*; o *sinergismo funções executivas–avaliação do contexto–autodesassédio*; o *sinergismo interação social–estímulos cognitivos*; o *sinergismo memória operacional–integração de processos cognitivos complexos*; o *sinergismo metacognição–autocrítica cosmoética* fortalecendo o discernimento ao revisar e ajustar pensamentos e ações.

Principiologia: o *princípio neurológico “use ou perca”*; o *princípio da autossuperação evolutiva* norteando o aprimoramento constante das funções intelectuais; o *princípio da descrença* (PD) incentivando a conscin a testar e validar pessoalmente os resultados do treino cognitivo; o *princípio de tudo, em tese, ser passível de aperfeiçoamento*; o *princípio da flexibilidade para-cognitiva* favorecendo a adaptação evolutiva das ideias e pensamentos.

Codigologia: a cláusula do ceticismo otimista no *código pessoal de cosmoética* (CPC); a cláusula da responsabilidade evolutiva no uso das capacidades mentais no *código de valores pessoais* enfatizando o autodesenvolvimento cognitivo.

Teoriologia: a *teoria das múltiplas inteligências*; as *teorias neuropsicológicas*; as *teorias gerontológicas*; a *teoria da memória de trabalho multicomponente* orientando a elaboração de treinos direcionados; a *teoria da paracognição extrafísica* abordando a interação das capacidades mentais da conscin com as realidades multidimensionais.

Tecnologia: as *técnicas de memorização compensatórias internas e externas*; as *técnicas de estudo*; as *técnicas de mediação de aprendizagem*; as *técnicas de estimulação cognitiva* assistida por amparadores extrafísicos; o controle cognitivo empregado na *técnica da atenção contínua holossomática*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV) promovendo o controle de foco atencional e equilíbrio energético.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Neuroconscienciologia*.

Efeitologia: o *efeito desassediador da flexibilidade cognitiva*; o *efeito aperfeiçoador das podas neurais*; o *efeito obnubilador da exacerbação emocional*; os *efeitos autassediadores das heterocomparações*; o *efeito do desempenho cognitivo no potencial tarístico da conscin*; o *efeito do treino focado em funções executivas melhorando a gestão de atividades diárias e tomada de decisões*; o *efeito da estimulação cognitiva na redução de institucionalização e hospitalização na velhice*.

Neossinapsologia: a formação e reorganização contínua das sinapses permitindo a adaptação cerebral e o desenvolvimento das habilidades cognitivas; as *neossinapses lógicas e analíticas expandidas* resultando em maior clareza mental e capacidade de tomada de decisão; a criação de *neossinapses direcionadas ao crescimento pessoal e à ampliação da cosmovisão* qualificando o autodesempenho cognitivo; as *neossinapses resultantes do controle cognitivo e emocional*.

Ciclologia: o *ciclo da repetição* necessário à sedimentação de neoaprendizados; a importância do *ciclo esforço cognitivo–pausa regenerativa*; a alternância de ativação de redes neurais nos *ciclos atencionais*.

Enumerologia: a *atenção* sustentada no desempenho mentalsomático; a *atenção* seletiva no estímulo cognitivo; a *atenção* alternada na flexibilidade mental; a *atenção* concentrada na ampliação do foco; a *atenção* plena no autodomínio cognitivo; a *atenção* focada na intensificação sináptica; a *atenção* multidimensional no aprimoramento da autocosmovisão.

Binomiologia: o *binômio* autocognição-autopesquisa; o *binômio* atenção-memória operacional; o *binômio* atenção seletiva-priorização de processamento dos estímulos relevantes; o *binômio* atenção alternada-realização de tarefas múltiplas; o *binômio* estratégia de pensamento-estratégia de comportamento; o *binômio* inteligência fluida-inteligência cristalizada; o *binômio* foco-autodisciplina.

Interaciologia: a *interação* atividade mental-energias conscienciais sublinhando a conexão entre controle energético e desempenho cognitivo; a *interação* entre os hemisférios cerebrais; a *interação* funções mentais superiores-processamento cerebral de alta ordem; a *interação* contexto-memória na construção da percepção; a *interação* cognição-lucidez parapsíquica ampliando a análise do treino mental e repercussão nas habilidades multidimensionais.

Crescendologia: o *crescendo* treino de atenção sustentada-desenvolvimento de controle de foco atencional; o *crescendo* flexibilidade cognitiva-pensamento criativo-resolução de problemas complexos; o *crescendo* metacognição-autanálise crítica-autoconsciência evolutiva; o *crescendo* declínio cognitivo relacionado à idade-declínio cognitivo subjetivo-comprometimento cognitivo leve-demência.

Trinomiologia: o *trinômio* novidade-variedade-grau de desafio crescente embasando a teoria do exercício cerebral; o *trinômio* input-elaboração-output; o *trinômio* interpretação-classificação-organização dos mecanismos mentais agindo sobre a informação sensorial.

Antagonismologia: o *antagonismo* autodisciplina mental / dispersão atencional; o *antagonismo* estimulação cognitiva / intervenções medicamentosas.

Paradoxologia: o *paradoxo* de o cérebro ser “preguiçoso” por natureza mas altamente eficiente sob pressão; o *paradoxo* de o uso constante do cérebro prevenir o desgaste; o *paradoxo* de a repetição gerar inovação.

Politicologia: a conscienciocracia; a mentalsomatocracia; a assistenciocracia; a autocracia consciencial.

Legislogia: a *lei de causa e efeito*; a *lei do uso-desuso* das funções mentais; a *lei da neuroplasticidade vitalícia*; a *lei da ação e reação evolutiva*; a *lei do maior esforço cosmoético*; a *lei da afinidade pensênica*; a *lei da evolução contínua*.

Filiologia: a neofilia; a mentalsomatofilia; a autodisciplinofilia; a autopesquisofilia; a conexofilia.

Fobiologia: a metacogniciofobia; a autocriticofobia; a errofobia; a experimentofobia; a superação da fobia de ser flexível.

Sindromologia: a eliminação da *síndrome da dispersão consciencial*; a erradicação da *síndrome do descompromisso evolutivo*.

Maniologia: a mania de fugir de esforços mentais pontuais ou prolongados; a mania de repetir padrões mentais ultrapassados; a erradicação da mania de procrastinar tarefas intelectuais.

Mitologia: o *mito de utilizar somente 10 por cento do cérebro*; o *mito do cérebro multitarefa*; a desconstrução do *mito do aprendizado sem esforço*.

Holotecologia: a cogenoteca; a neossinapsoteca; a lexicoteca; a autopesquisoteca.

Interdisciplinologia: a Cogniciologia; a Autorganizaciologia; a Interassistenciologia; a Holomemoriologia; a Pensenologia; a Recinologia; a Experimentologia; a Paracerebrologia; a Holomaturologia; a Cosmoeticologia; a Evoluciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a conscin pesquisadora de *técnicas cognitivo-parapsíquicas*; a consciex amparadora especializada na reeducação cognitiva; a consciênçula em desenvolvimen-

to mentalsomático; a equipex dedicada à assistência cognitiva multidimensional; o público interessado em técnicas de desenvolvimento atencional.

Masculinologia: o intermissivista; o conscienciólogo; o autopesquisador; o experimentador técnico; o educador interassistencial; o autodidata evolutivo; o pesquisador mentalsomático; o reciclante cognitivo; o dinamizador técnico.

Femininologia: a intermissivista; a consciencióloga; a autopesquisadora; a experimentadora técnica; a educadora interassistencial; a autodidata evolutiva; a pesquisadora mentalsomática; a reciclante cognitiva; a dinamizadora técnica.

Hominologia: o *Homo sapiens cognitor*; o *Homo sapiens disciplinatus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens experimentator*; o *Homo sapiens reeducator*; o *Homo sapiens neophilicus*; o *Homo sapiens technologicus*; o *Homo sapiens interassistentialis*; o *Homo sapiens evolutiologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: treino cognitivo *preventivo* = o conjunto de práticas visando a manutenção da saúde cognitiva e o prolongamento da proéxis lúcida; treino cognitivo *compensatório* = o conjunto de estratégias aplicadas para suprir *déficits* específicos e otimizar funções cognitivas prejudicadas; treino cognitivo *otimizador* = o conjunto de práticas direcionadas ao aprimoramento mentalsomático e à aceleração do alcance de metas evolutivas.

Culturologia: a *cultura da autopesquisa*; a *cultura da flexibilidade cognitiva*; a *cultura da autodisciplina*; a *cultura do aprendizado contínuo*; a *cultura da interassistencialidade* priorizando a superação de barreiras cognitivas em prol da evolução grupal.

Taxoloxia. Sob a ótica da *Mentalsomatologia*, eis em ordem alfabética, 27 processos mentais, cognitivos e paracognitivos passíveis de serem mapeados durante a escrita de verbete da *Enciclopédia da Conscienciologia*, exemplificando a interdependência entre treino cognitivo e prática:

01. **Ampliação do autoléxico:** expansão do vocabulário autorreferente técnico e mentalsomático.
02. **Análise semântica:** compreensão fina dos significados, usos e implicações das palavras.
03. **Atenção seletiva:** concentração em conteúdos relevantes frente à dispersão de estímulos.
04. **Atenção sustentada:** manutenção do foco cognitivo ao longo da escrita prolongada.
05. **Autocrítica intelectual:** identificação e superação de tendências autocondescendentes ou tautológicas.
06. **Capacidade classificatória:** categorização adequada das ideias dentro das seções da chapa verbetográfica.
07. **Conexão paracognitiva:** captação de ideias extrafísicas ou *insights* durante a escrita teática.
08. **Construção do autoverponário:** formulação de verdades relativas de ponta apoiada em autexperimentações.
09. **Discernimento cosmoético:** seleção de abordagens evidenciadoras da intenção e clareza interassistencial.
10. **Engajamento mentalsomático:** mobilização intensiva do corpo do discernimento.
11. **Flexibilidade cognitiva:** mudança de perspectiva ou abordagem diante de travões argumentativos ou revisões.

12. **Fluência verbal:** geração de múltiplos termos e expressões pertinentes ao tema do verbete.
13. **Inteligência intrapessoal:** compreensão dos próprios limites, talentos, motivações e estilos cognitivos na escrita.
14. **Inteligência linguística:** domínio da expressão verbal escrita de maneira técnica, clara e precisa.
15. **Mapeamento lexical:** organização e navegação estruturada entre campos semânticos correlatos ao tema trabalhado.
16. **Memória de trabalho:** manutenção e manipulação simultânea de informações conceituais e estruturais.
17. **Memória verbal:** evocação de vocabulário técnico de sinônimos, antônimos e cognatos.
18. **Metacognição:** monitoramento e regulação do próprio processo de escrita e raciocínio.
19. **Organização do pensamento:** estruturação lógica e coesa das ideias.
20. **Pensamento abstrato:** elaboração de conceitos teóricos e noções generalizadas.
21. **Pensamento crítico:** avaliação de coerência, consistência e relevância das ideias expressas.
22. **Planejamento estratégico:** ordenamento das seções conforme o *crescendo argumentativo do verbete*.
23. **Raciocínio dedutivo:** construção de definições e argumentações embasadas em premissas.
24. **Raciocínio indutivo:** identificação de padrões a partir de observações empíricas ou vivências pessoais.
25. **Revisão textual:** habilidade de refinar e corrigir o próprio material sob múltiplas camadas.
26. **Síntese ideativa:** condensação de conceitos complexos em frases curtas e precisas.
27. **Tomada de decisão:** escolha entre diferentes abordagens, termos e exemplos para expressar a ideia com exatidão.

Multifuncionalidade. Diversas práticas conscienciológicas mobilizam, de modo integrado, distintas habilidades mentaisomáticas, contribuindo para o fortalecimento do desempenho cognitivo e paracognitivo.

Competências. Atividades como a Prova da Imagística ou o Torneio do Neuroléxico Analógico favorecem o refinamento de competências como: percepção visual detalhada; memória visual e raciocínio abstrato; potencialidades imaginativas, criativas e inventivas; capacidade de percepção, identificação e interpretação; fluência verbal; construção de redes semânticas e pensamento associativo.

Convergência. Apesar das diferenças estruturais, tais atividades compartilham o propósito de fomentar experiências mentaisomáticas convergentes com o autodesenvolvimento lúcido.

Autocogniciologia. A autoconsciência dos *efeitos positivos de práticas conscienciológicas* potencializam os resultados. A identificação, por exemplo, da escrita de verbetes enquanto treino de síntese e organização mentalsomática, amplia o desempenho dessas áreas. A percepção clara das contribuições evolutivas das atividades realizadas pode intensificar a motivação, gerando engajamento e promovendo o *ciclo virtuoso de autodesenvolvimento cognitivo e paracognitivo*.

VI. Acabativa

Remissiologia. 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 treino cognitivo, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antienvelhecimento cerebral:** Gerontocerebrologia; Homeostático.
02. **Aquecimento neuronal:** Mentalsomatologia; Homeostático.

03. **Atenção cognitiva:** Neuroconscienciologia; Neutro.
04. **Ato mentalsomático:** Mentalsomatologia; Neutro.
05. **Autodesenvolvimento intelectual:** Recinologia; Homeostático.
06. **Autodispersividade:** Autexperimentologia; Nosográfico.
07. **Conscin tricerebral:** Cerebrologia; Neutro.
08. **Estimulação cognitiva mnemônica:** Mnemossomatologia; Homeostático.
09. **Estrutura cognitiva:** Cogniciologia; Neutro.
10. **Exercitação neuronal:** Mentalsomatologia; Homeostático.
11. **Otimização dos desempenhos:** Holomaturologia; Homeostático.
12. **Potencializador da memória:** Mnemossomatologia; Homeostático.
13. **Raciocínio lógico-matemático:** Autodiscernimentologia; Neutro.
14. **Saúde cerebral:** Holocerebrologia; Homeostático.
15. **Síndrome da dispersão consciencial:** Antievoluciologia; Nosográfico.

O TREINO COGNITIVO É ALIADO COSMOÉTICO NO AUTODOMÍNIO DA PENSENIDADE, RECURSO PARAPEDAGÓGICO E FERRAMENTA TARÍSTICA ÚTIL À CONSCIN ENGAJADA NO AUDODESENVOLVIMENTO DA EVOLUTIVIDADE LÚCIDA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já refletiu sobre o impacto do treino cognitivo na potencialização da lucidez evolutiva? Almeja aprofundar o emprego técnico do treino cognitivo em prol da própria evolução consciencial?

Bibliografia Específica:

1. **Herculano-Houzel**, Suzana; *Pílulas de Neurociência para uma Vida Melhor*; 190 p.; 21 x 14 cm; 10 caps.; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2009; página 23.
2. **Katz**, Lawrence C.; & **Rubin**, Manning; *Mantenha o seu Cérebro Vivo: 83 Exercícios Neuróbicos para Prevenir a perda de Memória e Aumentar a Agilidade Mental (Keep Your Brain Alive: 83 Neurobic Exercises to Help Prevent Memory Loss and Increase Mental Fitness)*; trad. Alfredo Barcellos Pinheiro de Lemos; 1 Vol.; 144 p.; 21 x 14 cm; br.; *Editora Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2000, páginas 14 a 28.
3. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. I e II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 328 e 1.655.

L. C. B.