

AUTOSSUPERAÇÃO DA BAIXA ATESTIMA (INTRACONSCIENCILOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autossuperação da baixa atestima* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, identificar, reconhecer, admitir, compreender, galgar, sobrelevar e suplantar o conceito negativo de si mesma, eliminando os autopatopenses e promovendo as reciclagens intraconscienciais necessárias ao processo evolutivo interassistencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *superação* deriva do idioma Latim, *superatio*, “ação de vencer; alcançar; conseguir”, de *superare*, “elevar-se acima de; superar-se”. Surgiu no Século XVI. O termo *baixa* procede igualmente do idioma Latim, *bassus*, “pequeno e gordo; atarracado; de pouca altura”. Apareceu no Século XIII. A palavra *estimar* provém do mesmo idioma Latim, *aestimare*, “fixar o preço ou valor de; avaliar; estimar em; fazer caso de; ter em conta de; estimar; pensar; julgar”. Surgiu no mesmo Século XIII. O termo *atestima* surgiu no Século XX.

Sinonimologia: 1. Superação da autodepreciação. 2. Autovalorização das capacidades pessoais. 3. Autossuplantação da baixa atestima. 4. Remissão do autodesafeto.

Neologia. As 3 expressões compostas *autossuperação da baixa atestima*, *autossuperação básica da baixa atestima* e *autossuperação avançada da baixa atestima* são neologismos técnicos da Intraconscienciologia.

Antonimologia: 1. Rebaixamento da atestima. 2. Cultivo da autoimagem trafarista. 3. Autovitimização explícita. 4. Ausência do reconhecimento dos autotrafos.

Estrangeirismologia: o *strong profile*; o *follow up* constante para evitar recaídas; a remoção do *modus operandi* ideativo anacrônico; o *neomodus operandi* por meio da recin; o *know-how* na autopercepção pensênica; o *full time* interassistencial; a *glasnost*; o *upgrade* autevolutivo.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à teática do autorreconhecimento trafarista.

Coloquiologia: a escolha de *agarrar com unhas e dentes* as oportunidades evolutivas; a relevância evolutiva de *colocar a mão na massa* quanto ao autenfrentamento.

Citaciologia: – *Conhece-te a ti mesmo* (Sócrates, 470–399 a.e.c.).

Ortopensatologia. Eis, 3 ortopensatas, citadas em ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Autocompanhia.** Apesar dos megatrafos autorreconhecidos, procure melhorar e gostar sinceramente de si mesmo, sem egocentrismo infantil, porque ninguém vive sem a **própria companhia**”.

2. “**Imagem.** A conscin somente dinamiza a autevolução quando destrói, por meio da autocrítica realista, a **imagem** idealizada que conserva erroneamente de si mesma”.

3. “**Recin.** Não existe modificação evolutiva instantânea. As **mudanças da consciência** ocorrem gradativamente, passo a passo, com recorrências dos surtos de imaturidade até a estabilização da autopenalidade em patamar evolutivo superior”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopense pessoal da atestima; os autopatopenses; a autopatopenalidade; o holopense das autopesquisas; os ortopenses; a busca pela ortopenalidade; os autobenignopenses; a autobenignopenalidade; os lucidopenses; a lucidopenalidade; o holopense da autoconsciencioterapia; os neopenses; a neopenalidade; os evoluciopenses; a evolucioopenalidade; o holopense da reciclagem evolutiva; os autopenes trafaristas; a reeducação da autopenalidade; o holopense da autassistencialidade; a pensenidade sadia sobre si mesmo em prol de manifestações cosmoéticas.

Fatologia: a autossuperação da baixa autestima; o autenfrentamento do desconforto íntimo cronicificado; a saída da inércia causada pelo medo de ser julgado; a autossuperação dos travões pessoais; a suplantação da passividade enquanto mecanismo de defesa do ego (MDE); o autoposicionamento cosmoético decisivo da antivitimização; a lucidez para não cair em fofocas; o ciúme do afeto dirigido a outrem; a inveja; o afastamento do grupo evolutivo pelas mágoas e melindres; a remissão da busca ilusória da perfeição; a desnecessidade da falsa humildade; a suplantação da ânsia permanente de obter reconhecimento; o ato de abrir mão das automimeses; o ato de deixar cair as máscaras perante si mesma; o enfrentamento da autocriticidade patológica; a autossuperação do temor da rejeição; a superação da dificuldade de receber ajuda, presentes e / ou afeto; a conquista do autoafeto sadio; a análise e o entendimento das próprias emoções exacerbadas, catastróficas e dominadoras; o aprendizado em lidar com a frustração; a autaceitação; a evitação da melin; a eliminação da influenciabilidade patológica; a alteração da postura corporal contribuindo para a conquista da autestima; a escuta respeitosa à fala do outro; a gratidão; a queda da autoimagem idealizada; a aceitação de elogios com naturalidade; a eliminação da ruminação mental dos conflitos pessoais; a reatividade silenciosa superada; o desapego do egão; o abandono da autocobrança excessiva; o entendimento e a aceitação de não ser o(a) melhor em tudo; a abdicação à crença de se ter sempre razão; a autopacificação íntima ao lidar com as heterocríticas; a evitação do autoisolamento; a superação do receio de ter medo; a desdramatização quanto ao possível julgamento alheio; o aumento da autoconfiança; a autorrenovação contínua; o sobrepassamento nas adversidades; a coragem em assumir a baixa autestima como tráfz; a importância das autopesquisas promovendo as reciclagens; a cooperação interconscencial viabilizando a convivialidade sadia em prol de ambiente harmonioso; a priorização da Cosmoética nos relacionamentos pessoais; o ato saudável de identificar, admitir e respeitar os limites e as necessidades afetivas próprias e alheias; as decisões evolutivas ampliando a lucidez; a capacidade de trabalhar em equipe; a interassistência ao grupocarma por meio do exemplarismo pessoal; a análise dos ganhos obtidos; a autestima potencializando o desenvolvimento consciencial; a tarefa do esclarecimento; a autorreeducação intraconscencial; a assistencialidade; a recéxis; a recin; a certeza íntima de melhoria; o exercício da generosidade; a megafraternidade.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a qualificação do fluxo energético pessoal; a mobilização básica de energias (MBE) conscienciais permitindo o aprofundamento na autopesquisa; o contato com o amparo extrafísico dificultado pela baixa autestima; o desvencilhamento das companhias extrafísicas imaturas; o desenvolvimento do processo da assim / desassim; a flexibilidade, elasticidade, maleabilidade e soltura do energossoma favorecedoras da acuidade parapsíquica; as projeções conscientes (PCs) favorecendo a autoconfiança para perceptiva; a autenticidade multidimensional.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo coragem-resiliência* impulsionando a vontade de melhorar; o *sinergismo patológico expectativa-frustração*; o *sinergismo vontade-determinação*; o *sinergismo empatia-autanálise*; o *sinergismo intraconscencialidade-extraconscencialidade*; o *sinergismo interassistencial* gerado pela transparência pessoal cosmoética; o *sinergismo mudança de pensamento-mudança de comportamento*; o *sinergismo recin-recéxis*.

Principiologia: o *princípio da descrença* (PD); o *princípio javalínico de ir devagar e sempre*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP) sustentando as recins geradas pela assistência realizada; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP) alavancando oportunidades evolutivas.

Codigologia: o ato de dizer não, quando necessário, sem agressividade e autocolpa enquanto cláusula do *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o egocentrismo desconstruído por meio do *código grupal de Cosmoética* (CGC) promovendo posturas mais harmônicas e fraternas.

Teoriologia: a teoria da autossuperação evolutiva; a teoria da evolução pessoal por meio dos autesforços; a teoria da Conviviologia Cosmoética; as teorias conscienciológicas vividas no dia a dia; a teoria do amparador de função atuante no voluntariado.

Tecnologia: as técnicas da Consciencioterapia e Conscienciometria; a técnica da qualificação das intenções; a técnica da autexposição autêntica; a técnica da ação pelas pequenas coisas; a técnica da tarefa energética pessoal (tenepes); a técnica da reciclagem intraconscencial (recin); a técnica da aceitação das gratificações cosmoéticas; a técnica de viver em paz consigo mesmo.

Voluntariologia: o voluntariado interassistencial; a autestima sadia colaborando nas demandas energéticas no voluntariado; a disponibilização das capacidades pessoais contribuindo no exercício do voluntariado conscienciológico.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autopenologia; o laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia; o laboratório conscienciológico grupal Acoplamentarium; o laboratório conscienciológico Serenarium.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Autopesquisologia; o Colégio Invisível da Recexoologia; o Colégio invisível da Psicossomatologia; o Colégio Invisível da Assistenciologia; o Colégio Invisível da Evoluciologia.

Efeitologia: o efeito da autossuperação da baixa autestima na renovação consciencial; o efeito da satisfação íntima advindo das mudanças autoperceptivas; o efeito de reconstruir a História e Para-História Pessoal a partir de novas posturas; o efeito das autossaturações pensênicas; o efeito da manifestação pensênica da autovalorização promovendo a autoconvivialidade madura; o efeito das ponderações reflexivas na evolução consciencial; o efeito da postura antievolucionária.

Neossinapsologia: a ausência de neossinapses de identificação e aquisição de traços necessários à ressignificação de novos conceitos; as parassinapses consistentes auxiliando na superação de gargalos antievolucionários; as neossinapses aceleradoras do comportamento homeostático; as neossinapses das reciclagens intraconscenciais; as neossinapses das descobertas de neo-horizontes.

Ciclogia: as insatisfações na condição de travões no ciclo evolutivo pessoal; o ciclo autopesquisa-autopercepção-autocrítica-autorreciclagem; a qualificação tarística resultante do ciclo da pensividade traforista; o ciclo da libertação do egocentrismo; o ciclo da reeducação das condutas pessoais.

Enumerologia: a autorreconciliação; a autafetividade; a autoconfiança; a autorresponsabilização; a autocosmoética; a autolibertação; a automaturidade.

Binomiologia: o binômio crise-crescimento; o binômio autossuficiência energética-autossuficiência emocional; o binômio admiração-discordância; o binômio autoimperdoamento-heteroperdoamento; o binômio autocentragem-autorresponsabilidade; o binômio resiliência-exemplarismo; o binômio autocolaboração-autodesassédio.

Interaciologia: a interação autopacificação-refratariedade; a interação educação traforista-autocrítica cosmoética; a interação realismo otimista-autorrenovações constantes; a interação pensamentos-sentimentos-energias; a interação autodesperticidade-ortopenalização; a interação autodesassedialidade-autoinocorruptibilidade; a interação antiofensividade-reciprocidade sadia; a interação autolucidez-aceleração das recins pró-evolutivas.

Crescendologia: as neoposturas derivadas do crescendo reciclagem pensênica-autaceitação; o crescendo maturidade biológica-maturidade consciencial; o crescendo assunção do parapsiquismo-desenvolvimento da inteligência evolutiva (IE); o crescendo assistência egocármica-assistência policármica.

Trinomiologia: o trinômio mágoa-ressentimento-revolta; o trinômio autoconceito distorcido-autoimagem equivocada-autestima desbalanceada; o trinômio autorreparação-autorresgate-autorrespeito; o trinômio autoconhecimento-autequilíbrio-autossuperação; o trinômio autenfrentamento-persistência-determinação; o trinômio bom humor-desdramatização-autoinconflituosidade; o trinômio autacolhimento-autodesrepressão-autenticidade; o trinômio trafor-trafor-trafal.

Polinomiologia: o *polinômio criticidade-questionamento-ponderação-reflexão-autonomia*; a baixa autestima suplantada pelo *polinômio autoconhecimento-autopercepção-autopesquisa-autorreciclagem*; o *polinômio pensar bem-querer bem-agir bem-viver bem*; o *polinômio tudo-simultaneamente-aqui-agora*; o *polinômio acalmia-bem estar-satisfação íntima-longevidade*.

Antagonismologia: o *antagonismo abertismo consciencial / fechadismo consciencial*; o *antagonismo compreensão da baixa autestima / escondimento da baixa autestima*; o *antagonismo autexposição evolutiva / autexposição antievolutiva*; o *antagonismo autodecisão / auto-hesitação*; o *antagonismo sobrepairamento / ruminação mental*; o *antagonismo compensação energética / bloqueio energético*; o *antagonismo controle emocional / descontrole emocional*; o *antagonismo antirregressão consciencial / regressão consciencial*; o *antagonismo felicidade / sofrimento*.

Paradoxologia: o *paradoxo de os aportes recebidos não serem garantia de satisfação íntima*; o *paradoxo de a melhoria individual reverberar na melhoria de todos*; o *paradoxo de a conscin heteroimperdoadora perpetuar indefinidamente o mal feito a si mesma*; o *paradoxo de a crescente relação interpessoal evolutiva não diminuir a necessidade de autoconvívio*; o *paradoxo de a consciência poder ser vítima da própria pensenidade*; o *paradoxo de entrar em si para sair de si*.

Politicologia: a *recinocracia*; a *pensenocracia*; a *lucidocracia*; a *interassistenciocracia*; a *projeitocracia*; a *meritocracia*; a *proexocracia*; a *paradiplomacia*.

Legislogia: a *lei do maior esforço* aplicada à caminhada evolutiva; a *lei da ação e reação*; a *lei da inseparabilidade grupocármica*; as *leis da Evoluciologia* aplicada às renovações conscienciais; a *lei da atração dos afins*.

Filiologia: a *autopesquisofilia*; a *conviviofilia*; a *intencionofilia*; a *neofilia*; a *energofilia*; a *evoluciofilia*; a *cosmoeticofilia*.

Fobiologia: a *eliminação da autocriticofobia*; a *heterocriticofobia*; a *decidofobia*; a *comunicofobia*; a *fobia da autexposição*.

Sindromologia: a *síndrome de Poliana*; a *síndrome do bonzinho*; a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome do estrangeiro* (SEST); a *síndrome do impostor*; a *síndrome da autossubestimação*; a *síndrome do fracasso*; a *síndrome do patinho feio*; a *síndrome da ovelha negra*.

Maniologia: a *mania da esquiva em receber heterajuda*; a *mania de se vitimizar para não agir*; a *mania da autodesvalorização*; a *mania da omissão para não ir contra os padrões impostos pela sociedade*; a *mania da autossabotagem*; a *mania de se sentir inferior*.

Mitologia: o *mito da santidade*; o *mito da perfeição*; o *mito do sofrimento necessário*; o *mito do grupo perfeito*; o *mito de agradar a todos*; o *mito de a convivência sadia não ter debate*.

Holotecologia: a *despertoteca*; a *parapsicoteca*; a *patopensenoteca*; a *mentalsomatoteca*; a *criticoteca*; a *tecnoteca*; a *determinoteca*.

Interdisciplinologia: a *Intraconscienciologia*; a *Autossuperaciologia*; a *Assistenciologia*; a *Conscienciometrologia*; a *Experimentologia*; a *Intrafisiologia*; a *Ortopensenologia*; a *Parapercepciologia*; a *Grupocarmologia*; a *Despertologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Egocarmologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin carente*; a *conscin vítima*; a *conscin magoada*; a *consciência repressora*; a *pessoa fracassada*; a *conscin transgressora*; a *conscin impulsiva*; a *conscin lúcida*; a *conscin resiliente*; a *conscin aberta*; a *conscin traforista*; a *conscin sincera*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin madura*; a *conscin bem resolvida*.

Masculinologia: o *evoluciente*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *intermissivista*; o *tenepessista*; o *assistente*; o *autodecisor*; o *autopesquisador*; o *autoconsciencioterapeuta*; o *proexista*; o *homem de ação*; o *exemplarista*; o *projeto consciente*; o *tertuliano*; o *autor*; o *escritor*; o *verbetógrafo*; o *voluntário da Conscienciologia*.

Femininologia: a evoluciente; a reciclante existencial; a inversora existencial; a intermissivista; a tenepessista; a assistente; a autodecisora; a autopesquisadora; a autoconsciencioterapeuta; a proexistia; a mulher de ação; a exemplarista; a projetora consciente; a tertuliana; a autora; a escritora; a verbetógrafa; a voluntária da Conscienciologia.

Hominologia: o *Homo sapiens autassediator*; o *Homo sapiens autobsidiatus*; o *Homo sapiens depressus*; o *Homo sapiens autaeconomus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens semperaprendens*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens neophilicus*; o *Homo sapiens evolutiens*; o *Homo sapiens interassistentialis*; o *Homo sapiens epicentricus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autossuperação *básica* da baixa autestima = a da conscin decidida tendo eliminado a autovisão tráfaria na atual vida intrafísica; autossuperação *avançada* da baixa autestima = a da conscin realista, priorizadora da autorreeducação pensênica em todos os contextos multidimensionais, promovendo reciclagens profundas em prol da efetiva colaboração no *Maxi-mecanismo Multidimensional Interassistencial*.

Culturologia: a cultura da *Recexologia*; a cultura da *autobservação*; a cultura da *interassistencialidade*; a cultura da *coragem evolutiva*; a cultura da *reciclagem das ideias envelhecidas*; a cultura da *dedicação à autevoluição*; a cultura da *reeducação consciencial contínua*.

Reciclagem. Sob o enfoque da *Intraconscienciologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 9 posturas a serem evitadas de modo a promover reciclagens efetivas de padrões comportamentais, atitudes e pensamentos em prol da autossuperação da baixa autestima:

1. **Autengano.** Superar expectativas imaginárias e fantasiosas, dificultando o autoconhecimento e o autorreconhecimento.
2. **Egocentrismo infantil.** Abrir mão de pedir só para si, colocando o atacadismo assistencial enquanto meta prioritária.
3. **Heterovalidação.** Eliminar a espera de aplausos e heterorreconhecimento centrado no *locus* de controle externo.
4. **Labilidade emocional.** Compreender e saber lidar com o processo emocional intenso, ocorrido e gerado devido a posicionamentos tarísticos.
5. **Pensamento desqualificado.** Atentar aos autopeneses negativos no dia a dia, associando ao trabalho energético.
6. **Posicionamento instintivo.** Praticar a fala ponderada, sincera, empática, não impositiva, levando à convivência com maior satisfação íntima.
7. **Reatividade patológica.** Pensar antes de agir sobrepassando o contexto inserido evitando a impulsividade e o arrependimento posterior.
8. **Ruminação mental.** Manter o realismo consciencial com a intenção de não criar autoconflitos, alavancando a autenticidade e a assertividade.
9. **Vitimização.** Eliminar a autodesvalorização enquanto mecanismo de fuga assumindo postura centrada na interassistência.

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 autossuperação da baixa autestima, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autavaliação evolutiva:** Autevolucilogia; Neutro.

02. **Autenticismo:** Intencionologia; Homeostático.
03. **Autodiscernimento:** Holomaturolgia; Homeostático.
04. **Autossuperação da agressividade:** Recexologia; Homeostático.
05. **Autossuperação da inflexibilidade:** Autorrecinologia; Homeostático.
06. **Autossuperação da pensenidade religiosa:** Recexologia; Homeostático.
07. **Autossuperação do megatrafar:** Intraconscienciologia; Homeostático.
08. **Interassistencialidade:** Assistenciologia; Homeostático.
09. **Mudança holopensênica:** Recexologia; Neutro.
10. **Opção pelo autodesassédio:** Voliciologia; Homeostático.
11. **Ortopensidade:** Cosmoeticologia; Homeostático.
12. **Pseudossuperação:** Autenganologia; Nosográfico.
13. **Reciclagem da autovitimização:** Autorrecexologia; Homeostático.
14. **Recin:** Recexologia; Homeostático.
15. **Trinômio prioridade-desafio-autossuperação:** Recexologia; Homeostático.

A AUTOSSUPERAÇÃO DA BAIXA AUTESTIMA É AÇÃO CONTÍNUA DE AUTORRECONHECIMENTO DOS AUTOTRAFARORES E DA CONDIÇÃO CONSCIENCIAL EM PROL DA INTERASSISTÊNCIA E DA EVOLUÇÃO PESSOAL E GRUPAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, deseja fazer a mudança intraconsciencial, necessária e contínua, superando definitivamente o trafar da autodesvalorização? Ou ficar estagnado, em subnível, por medo do autenfrentamento?

Bibliografia Específica:

1. **Machado, Cesar Iria;** *Antivitimização: Alicerce para a Autoevolução*; pref. Alexandre Zaslavsky; 324 p.; 3 seções; 19 caps.; 65 abrevs.; 5 cronologias; 120 enus.; 35 questionamentos 3 testes; 5 tabs.; glos. 256 termos; 215 refs.; 1 webgrafia; alf.; geo; ono; estrangeirismos; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 173, 174 e 176 a 181.
2. **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*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 206, 207 e 526.
3. **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; página 236.
4. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I, II e III; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 200, 1.010 e 1.704.
5. **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; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 372 a 402 e 565 a 602.

D. O.