



# Técnica do Diário de Autolucidez: Exercício para a Desperticidade

*Técnica del Diario de Autolucidez: Ejercicio para la Deperticidad*

*Self-lucity Diary Technique: Exercise for Desperticity*

**Estela de Lima Bruno**

## **Resumo**

Este artigo apresenta a *Técnica do Diário de Autolucidez – Exercício para a Desperticidade* desenvolvida pela autora para a suplantar os *gaps* de lucidez ocasionados por devaneios. O objetivo é explanar a autopesquisa e o processo de autossuperação com propósito de alcançar a autodesperticidade. Apresentar os resultados práticos obtidos no decorrer da utilização da técnica pelo período considerado mais crítico em relação aos prejuízos decorrentes da obnubilação rotineira, diagnosticada e confirmada a partir da utilização dessa ferramenta de autopesquisa. A metodologia utilizada foi da autoexperimentação, autopesquisas conscienciológicas, escrita de verbete e estudos bibliográficos. Ao desenvolver este trabalho transcorre sobre os autoenfrentamentos, dificuldades e ganhos evolutivos conquistados. Em considerações finais aborda as autossuperações, a ampliação do parapsiquismo e a Autoconscientização Multidimensional (AMD) adquirida por meio da técnica utilizada na autopesquisa.

**Palavras-chave:** autossuperação; desperticidade; lucidez; obnubilação; técnica.

## **Resumen**

Este artículo presenta la *Técnica del Diario de Autolucidez – Ejercicio para la Desperticidad*, desarrollada por la autora para suplir los vacíos de lucidez ocasionados por los devaneos. El objetivo es explicar la autoinvestigación y el proceso de autosuperación con el propósito de alcanzar la autodesperticidad. Se presentan los resultados prácticos obtenidos a lo largo del uso de la técnica durante el período considerado más crítico en relación con los perjuicios derivados de la obnubilación rutinaria, diagnosticada y confirmada a partir de la utilización de esta herramienta de autoinvestigación. La metodología utilizada fue la autoexperimentación, las autoinvestigaciones conscienciológicas, la redacción de un verbete y los estudios bibliográficos. Al desarrollar este trabajo, se abordan los autoenfrentamientos, las dificultades y los logros evolutivos alcanzados. En las consideraciones finales se tratan las autosuperaciones, la ampliación del parapsiquismo y la Autoconcienciación Multidimensional (AM) adquirida mediante la técnica empleada en la autoinvestigación.

**Palabras clave:** autosuperación; desperticidad; lucidez; obnubilación; técnica.

**Abstract**

*This article presents the Self-Lucidness Diary Technique – Exercise for Desperticity, developed by the author to overcome gaps in lucidity caused by daydreaming. The objective is to explain the self-research and the process of self-overcoming with the purpose of achieving self-desperticity. The practical results obtained throughout the use of the technique are presented, during the period considered most critical in relation to the impairments resulting from routine obnubilation, diagnosed and confirmed through the use of this self-research tool. The methodology employed consisted of self-experimentation, conscienciological self-research, verbete writing, and bibliographic studies. In developing this work, the self-confrontations, difficulties, and evolutionary gains achieved are addressed. In the final considerations, the self-overcomings, the expansion of parapsychism, and the Multidimensional Self-Awareness (MSA) acquired through the technique used in self-research are discussed.*

**Keywords:** *desperticity; lucidity; obnubilation; self-overcoming; technique.*

## INTRODUÇÃO

**Técnica.** Conjunto de procedimentos ligados à arte ou à ciência, sendo o caminho mais curto entre a teoria e a prática. No caso desta autora, havia a necessidade de estar atenta ao momento presente, a fim de memorizar e posteriormente rememorar cada detalhe ou atuação praticada no decorrer das atividades rotineiras.

**Paratécnica.** A *Paratécnica* é o processamento próprio da Paraciência Paratecnologia ou especialidade da Conscienciologia, aplicada aos estudos específicos, sistemáticos, teáticos ou pesquisas dos fenômenos e realidades parapsíquicas ou multidimensionais da consciência. (VIEIRA, 2010; p. 25.400-25.403)

**Contextualização.** No desenvolvimento de autopesquisa, a utilização de técnicas, método sistematizado, possibilita ao pesquisador maior eficiência e eficácia na solução dos problemas, fornecendo dados para diagnosticar, analisar e encontrar a origem das dificuldades.

**Objetivo.** Apresentar a técnica desenvolvida e os resultados práticos da autoaplicação, demonstrando os pontos críticos e o processo de superação visando alcançar a autodesperticidade.

**Justificativa.** O conceito de desperticidade se tornou o fator motivador para esta pesquisadora. A busca por desenvolver este patamar caracterizou-se em desafio prioritário, especialmente quanto à manutenção e sustentabilidade da lucidez de maneira constante e em alto nível, proporcionando perspectivas assistenciais assertivas, cirúrgicas e avançadas. Essa condição evolutiva, segundo a Conscienciologia, pode ser alcançada em três anos, o que implica em buscar continuamente novos patamares de maturidade. Estudar e aplicar técnicas com tal finalidade, além de trazer potenciais benefícios ao pesquisador, contribui sobremaneira à Ciência Conscienciologia.

**Metodologia.** A metodologia utilizada foi da autoexperimentação, utilização de técnicas e ferramentas conscienciológicas, ao modo de autopesquisa, registros e autoanálise, sob o viés do paradigma consciencial, escrita de verbete e estudos bibliográficos.

**Estrutura.** O presente artigo é composto por 6 seções:

I. *Autovivências Cotidianas pró-Desperticidade.*

II. *Educação e Reeducação.*

III. *Reciclagens Pró-Desperticidade.*

IV. *Experimento e Gesconografia.*

V. *Técnicas Complementares.*

VI. *Benefícios alcançados.*

## I. AUTOVIVÊNCIAS COTIDIANAS PRÓ-DESPERTICIDADE

**Desperticidade.** Desperticidade é o termo da Conscienciologia que define a condição da consciência que já alcançou determinado nível de autoconhecimento e domínio energético que lhe permite perceber a mínima alteração da própria pensividade, atuar revertendo processos menos homeostático, e fazer assistência qualificada e em tempo integral.

**Devaneios.** O reconhecimento dos efeitos negativos causados pelo excesso de devaneios, em razão de resultarem em prejuízos somáticos (mini-acidentes) e evolutivos, associados ao desejo de atingir a condição de desperticidade, incitou a necessidade de auto-observação acurada. Na busca por autodiagnóstico assertivo e de ferramentas para enfrentamento do mecanismo atuante nos momentos críticos, causador da obnubilação se tornou foco de pesquisa.

**Autodiagnóstico.** A ideia surgiu inspirada em sugestão recebida extrafisicamente, no estado consciencial projetada, ao decorrer de uma aula da Escola de Projeção Lúcida - EPL no ano de 2015. A técnica do Diário de Lucidez foi ferramenta utilizada nas fases de autodiagnóstico e autoenfrentamento, auxiliando a identificar padrões e contextos, ao modo de exercício, para superação dos traços fardos (trafar).

**Diário.** Inicialmente, a ideia seria escrever o diário, procurando anotar as ocorrências diariamente. Porém, no momento da anotação havia muitos *gaps* de memória, nada era rememorado, evidenciando desligamentos parciais da realidade causados pela ausência de lucidez.

**Lucidez.** Segundo Houaiss (2001), “lucidez é a capacidade de conhecer, compreender, aprender, inteligência, razão, perspicácia, clareza de ideias, acuidade para o que é relevante, clareza dos sentidos, e na psiquiatria é intervalo de sanidade entre períodos de confusão mental ou insânia”. Para esta pesquisadora, estar lúcida é estar presente no momento presente, atenção voltada para atividade em desenvolvimento.

**Obnubilação.** “Período de perturbação da consciência, caracterizado por ofuscação da vista e obscurecimento de pensamento”. (HOUAISS, 2001).

**Psicologia.** Ainda, para a Psicologia, obnubilação se caracteriza pela baixa lucidez nas percepções aleatórias. A pessoa apresenta-se em estado letárgico, sem reação diante de estímulos exteriores (barulhos, mudanças bruscas da luminosidade etc.) e não responde aos estímulos. A obnubilação prenuncia aprofundamento do nível da consciência podendo chegar ao coma. (ABCMED, 2020)

**Heteroassédio.** As causas da obnubilação podem ser origem externa, a exemplo de intrusões pensônicas e predisposição ao controle energético de terceiros. A falta de autodomínio energético, predispõe ao autoassédio.

**Autoassédio.** Condição ou estado da consciência emocional, intelectual e energeticamente predisposta a se molestar pensicamente, com insistência importuna e patológica, sem qualquer Higiene Consciencial, nem autodisciplina ideativa, constituindo o embasamento para o heteroassédio.

**Projeção Lúcida.** Reconhecendo a importância da Projeção Lúcida no desenvolvimento da autopesquisa, a Escola de Projeção Lúcida (curso da Matriz Curricular do Instituto Internacional de Projeção e Conscienciologia - IIPC), foi o meio através do qual foi possível exercitar sistematicamente, registrando dificuldades e otimizações observadas. Os resultados foram episódios de projeções com baixa lucidez, elemento dificultador das lembranças, ou, experiências projetivas em que atuava com muita lucidez e desenvoltura, no entanto, sem a clareza de estar no extrafísico, sem a lucidez de estar projetada.

**EPL.** Escola de Projeção Lúcida, (EPL), curso de campo, essencialmente prático, com o objetivo de treinar a saída lúcida do corpo, ministrado no formato de módulos, cada qual com um tema específico a ser trabalhado.

## II. EDUCAÇÃO E REEDUCAÇÃO

**Educação.** A autorrepressão surgiu pela falta de liberdade de expressão, culminando na dificuldade em manifestar-se de maneira espontânea e autêntica, tornando devaneios e fugas para realidades idealizadas, ao modo de válvula de escape.

**Limites.** Segundo a Psicologia, a educação rigorosa, em que não há liberdade de expressão, resulta em adultos com profundas dificuldades em compreender quais são os limites e não tem parâmetros de referência para entender quando estão sendo invadidas. (CLOUD & TOWNSEND, 2006).

**Autorrepressão.** Crianças expostas a tal situação tendem a desenvolver dificuldades, resultando em baixa autoestima, autoimagem desatualizada, alto nível de autorrepressão, sem criticidade, permissividade, falta de autoconfiança, parapsiquismo reprimido, ao mesmo tempo sobrevivendo sentimentos de raiva, frustração, insatisfação e culpa por não conseguir impor os próprios limites.

**Autopesquisa.** O autoconhecimento alcançado através de técnicas de autopesquisa, para superação de traços fardos (trafares), e compreensão de termos traços fortes (trafores) foi descoberta libertadora: o grande ganho para a autora naquele período.

**Desperticidade.** O outro conceito que fez “brilhar os olhos” desta pesquisadora foi a possibilidade de alcançar a condição da desperticidade. Conhecer a definição de “Ser Desperto” foi dar nome ao anseio de muito tempo, mesmo sem muita clareza da metodologia a ser utilizada para tal desenvolvimento.

## III. RECICLAGENS PRÓ-DESPERTICIDADE

**Reconciliação.** Primeira atitude pró-desperticidade seria buscar a reconciliação com o grupo-carma, mais especificamente com a mãe, e isso exigia mudança de postura e na maneira de enxergar o contexto multidimensional envolvido.

**Autopacificação.** A paz não vem de fora, é movimento, posicionamento, escolha intraconscien-  
cial. Implantar a paz na convivência diária com todos, depende do nível de pacificação íntima alcançado.

**Intraconsciencialidade.** Dessa forma, aquele foi o período de importantes descobertas, oportuni-  
dades de assistir lucidamente e de compreender a própria intraconsciencialidade.

**Lucidez.** Esse movimento trouxe à tona a dificuldade em manter a lucidez em bom nível e cons-  
tante, especialmente em momentos críticos.

**Obnubilação.** Alguns contextos ocorriam oportunizando a autoexposição, porém faltavam pala-  
vras, o raciocínio se tornava deficitário causando obscurecimento das ideias, embora ainda não estivesse  
claro qual a causa da obnubilação frustrante.

**Mecanismo.** Assistindo à defesa do verbete da Enciclopédia da Conscienciologia intitulado “Ho-  
lopensene Desrepressor”, foi possível identificar e compreender o mecanismo atuante nesses momentos.  
(NADER, 2014; p. 18.164 - 18.170)

**Emocional.** Pessoas com baixa autoestima, reprimidas e sem autoconfiança quando são confron-  
tadas com energia impositiva são afetadas emocionalmente, especialmente se existem traumas. O nível de  
lucidez depende da capacidade mentalsomática da consciência para dominar a emocionalidade.

**Autodomínio.** Desenvolver o autodomínio e a sustentabilidade energética e do nível de lucidez  
passou a ser a prioridade para esta consciência.

**Projeções.** Durante a *Escola de Projeção Lúcida* – EPL, e nas experiências projetivas rememoradas  
no dia a dia, identificou em si mesma elevado nível de lucidez em atuações juntamente com equipes ex-  
trafísicas de amparadores em trabalhos de resgate extrafísico e assistências mais complexas.

**Desenvoltura.** Durante o evento projetivo vivenciado na EPL, havia grande desenvoltura no de-  
sempenho das funções, executadas com eficácia e rapidez, porém, sem lucidez de que o fato estava ocor-  
rendo fora do copo físico, na extrafísicalidade, só percebendo tal condição ao retornar para base física,  
com memórias em bloco.

**Incoerência.** Outro questionamento surgiu ao perceber o fato de ter experiências marcantes e sem di-  
ficultades, a exemplo de medo, insegurança ou falta de autoconfiança, nas ações extrafísicas reurbanizadoras,  
juntamente com grupo de amparadores e, no intrafísico, manter o quadro, já relatado anteriormente, de bai-  
xa autoestima, falta de autoconfiança, deixava desconfortável sensação de incoerência.

**Prioridade.** Confirmando a hipótese da sustentabilidade do nível de lucidez no intrafísico ser a  
chave para a almejada mudança de patamar evolutivo, levando a autora a buscar por técnicas auxiliares na  
pesquisa e superação dos traços fardos se tornou a prioridade maior.

**Traços-força.** Criatividade e bom humor foram traços-força de grande utilidade no processo de  
busca pela superação da menos valia, característica da consciência autorreprimida.

**Estratégia.** Para sentir segurança ao atuar com grupo seja familiar, profissional ou social, entre os  
quais se sentia em desvantagem em muitos aspectos, essa autora se valia de estratégias visando assumir todo  
o trabalho, planejamento e execução das tarefas, tentativa de ter o controle da situação, buscando antecipar  
toda possibilidade de conflito ou falha, evitando assim, reforçar a autoimagem distorcida de incapacidade.

**Defesa do ego.** As estratégias mencionadas atuavam como mecanismos de defesa do ego, poupando a pesquisadora de receber críticas desestabilizadoras.

**Técnica.** Refletindo sobre a Desperticidade e por quais meios alcançá-la, foi necessário planejar, inicialmente listando itens a serem trabalhados, posteriormente elencando tópico prioritário a fim de ampliar o entendimento sobre lucidez e elaborar técnica suporte no desenvolvimento desse aspecto.

**Ideia.** A ideia da técnica “Diário de Lucidez” veio a partir da vivência extrafísica semilúcida, ocorrida durante a prática da tenepes, confirmando a necessidade de trabalhar o nível lucidez no intrafísico.

**Tenepes.** “A tenepes (tarefa energética pessoal) é a transmissão de energia consciencial (EC), assistencial, individual; programada com horário diário, da consciência humana, auxiliada por amparador ou amparadores; no estado da vigília física ordinária; diretamente para consciências extrafísicas (consciexes) carentes ou enfermas, intangíveis e invisíveis à visão humana comum; ou consciências intrafísicas (conscins) projetadas, ou não, próximas ou à distância, também carentes ou enfermas.” (VIEIRA, 2011; p. 11).

**Diário.** O objetivo do Diário de Lucidez é melhorar a atenção quanto ao momento presente, reforçando a memória de fatos e parafatos ocorridos no período escolhido. Seguem 4 passos em ordem de consecução, para implantar a técnica, em ordem sequencial:

1. Ao acordar, registrar o horário e, em seguida, fazer as anotações referentes à noite de sono, vivências, ocorrências, sensações, impressões trazidas, isso referente ao ponto de partida para o dia.
2. Determinar qual será o período de tempo a ser observado, seja de hora em hora ou até no máximo de quatro em quatro horas, procurando manter rigorosamente essa determinação, pois esse detalhe faz parte do exercício de manter a lucidez.
3. A cada final de período, anotar todas as vivências, ocorrências, sensações, impressões e fatos e parafatos rememorados nos últimos 60 minutos, prezando o máximo detalhismo possível.
4. A última anotação deve ser realizada logo antes de dormir.

#### IV. EXPERIMENTO E GESCONOGRAFIA

**Horários.** No início, houve dificuldade para cumprir os horários determinados, tornando a execução da tarefa de anotar fonte de autoassédio. Quando se tem a facilidade de devanear ao se deparar com atividade repetitiva, monótona e pouco motivadora, é necessário esforço maior para sustentar o foco da atenção.

**Senha.** Assim, foi necessária a elaboração de nova técnica para trabalhar o desconforto causado pelo processo, resultando no primeiro verbete desta autora, intitulado “Senha Autodesassediadora” (BRUNO, 2016; p. 29.977 - 29.981).

**Periodicidade.** A periodicidade escolhida para iniciar foi de hora em hora, a fim de reforçar o desenvolvimento do hábito de manter a atenção voltada para o minuto presente, pois a cada novo movimento ou interação com alguém, devia ser acessando todo o contexto multidimensional, trabalhando a atenção dividida.

## V. TÉCNICAS COMPLEMENTARES

**Apoio.** No decorrer do ano de aplicação da técnica aqui descrita, houve a necessidade de a autora utilizar outras técnicas complementares ou em apoio aos neo-hábitos a serem implementados.

**Técnicas.** Algumas técnicas foram criações da própria pesquisadora:

1. **Senha autodesassediadora.** Consiste em elencar algumas frases ou palavras fortes para atuarem como senha, chave, para mudar de bloco pensênico, desarticulando o mecanismo de autoassédio. Por exemplo: quero me conectar com quem, assediador ou amparador? Se fosse comigo como eu estaria reagindo? Se eu dessorar (descartar o soma) agora isso teria o mesmo valor? Eu estou dando o meu melhor nesse momento.

2. **Técnica de desdramatização.** O bom humor é traço força desta pesquisadora e foi utilizado em momentos mais densos com o objetivo de promover desdramatização.

3. **Técnica da disponibilidade assistencial em contexto de conflito.** O objetivo desta técnica é se colocar nos contextos de conflito com postura de amparador, e fazer reflexões tais como: eu posso ajudar? Qual seria a maneira mais assertiva de contribuir?

4. **Técnica de aprendiz de amparador.** A ideia é semelhante a técnica anterior, buscando ter atitude ao modo de consciência amparadora, buscando a melhor abordagem para realizar a assistência.

**Distintas:** Outras técnicas adotadas.

1. **Técnica das 50 Vezes Mais.** (VIEIRA, 1994; p. 340)
2. **Técnica da Tarefa Energética Pessoal (Tenepes).** (VIEIRA, 2011; p. 05 - 144)
3. **Técnicas de concentração da atenção,** variadas.

## VI. BENEFÍCIOS ALCANÇADOS

**Esforço.** Todo esforço e vontade empregada no sentido de aplicar a técnica de modo disciplinar foram parapercebidos pela autora conforme os 7 resultados apresentados em ordem de registro:

1. Ampliação da capacidade assistencial.
2. Melhora na auto-organização.
3. Maior equilíbrio emocional.
4. Fortalecimento da autoconfiança.
5. Desrepressão do parapsiquismo.
6. Atualização da autoimagem.
7. Exercício da capacidade de fazer concessões sadias em troca da permissividade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Fundamentação.** A autora apresentou no antigo a trajetória da autopesquisa, os estudos, as auto-observações cotidianas, as técnicas utilizadas, a gescon autoral e as superações voltadas à conquista da desperticidade, sob a ótica do paradigma consciencial.

**Autossuperação.** A autossuperação se tornou perceptível no dia a dia, a melhoria da atenção às tarefas diárias sem perda do foco no momento presente.

**Tarefas.** Durante as tarefas domésticas foi possível verificar a redução da ocorrência de mini acidentes de percurso, como queimaduras leves, quedas aparentemente sem justificativas.

**Docência.** Força presencial em sala de aula pela melhoria na didática e domínio de conteúdo, sem perdas momentâneas ou falhas de memória.

**Parapsiquismo.** Desenvolvimento da atenção dividida, ampliação da autoconscientização multidimensional, mapeamento de sinalética, maior assertividade na comunicação, melhora do domínio energético.

**AMD.** A Autoconscientização Multidimensional (AMD), durante o período de utilização do Diário de Lucidez, houve enorme progresso em relação ao autoconhecimento, não apenas contabilizando os ganhos no tocante à lucidez, mas igualmente quanto à qualificação da assistencialidade, reconhecendo e assumindo trafores e responsabilidades, desenvolvendo a autoconscientização multidimensional e compreendendo a importância do papel da minipeça lúcida dentro do maximecanismo.

**Minipeça.** Por fim, o grande ganho evolutivo foi perceber-se teaticamente na condição de minipeça lúcida do maximecanismo interassistencial, pressuposto indispensável à conquista da desperticidade.

**Citação.** A autora, reforçando e corroborando essa premissa apresenta, conclusivamente, a definição constante do Verbetes *Minipeça Interassistencial*, citada a seguir:

**Definição.** A *Minipeça Interassistencial* é a consciência lúcida dedicada ao trabalho assistencial, interconsciencial, multidimensional e cosmovisiológico do próprio grupo evolutivo, convicta da função menor pessoal, contudo produtiva e participativa, dentro do maximecanismo de assistência às conscins e consciexes. (VIEIRA, 2008; p. 22.993 - 22.995).

## REFERÊNCIAS

1. BRUNO, Estela; *Senha Autodesassediadora*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; 10ª Ed. rev. e aum.; Digital; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS) & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 29977-29981.
2. VIEIRA, Waldo; *Manual da Tenepes (Tarefa Energética Pessoal)*; 3ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 11.
3. VIEIRA, Waldo; *Minipeça Interassistencial*; verbete; In: Vieira Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; 10ª Ed. rev. e aum.; Digital; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS) & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2008; páginas 22.993 a 22.995.
4. VIEIRA, Waldo; *Paratécnica*; verbete; In: Vieira Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; 10ª Ed. rev. e aum.; Digital; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS) & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2010; páginas 25.400 a 25.403.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. COUTO, Cirlene; *Contrapontos do Parapsiquismo - Superação do Assédio Interconscencial Rumo à Desassessialidade Permanente Total*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2010.
2. HAYMANN, Maximiliano; *Prescrições para o Autodesassédio*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016.
3. BALONA, Malu; *Autocura através da Reconciliação - (Estudo prático sobre afetividade)*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015
4. VIEIRA, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; br.; 9ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018.
5. VICENZI, Luciano; *Coragem para Evoluir*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011.
6. NADER, Rosa; *Holopensene Desrepressor*, verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 10ª Ed. rev. e aum.; Digital; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS) & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 18.164 a 18.170.

## WEBGRAFIA CONSULTADA

1. ABCMED, 2020; *Alterações da Consciência*; disponível em <<https://www.abc.med.br/p/sinais.-sintomas-e-doencas/1362108/alteracoes-da-consciencia.htm>>; acesso em 25/06/2024.

**Estela Bruno**, nutricionista comportamental; especialista em transtornos alimentares; voluntária do IIPC desde 2008; docente de Conscienciologia desde 2010.

*E-mail*: [estellabn@gmail.com](mailto:estellabn@gmail.com)