

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**

**THAIS FASSINA PERRU**

**AUTORRECONHECIMENTO CORPORAL, A BUSCA PELA CONEXÃO ENTRE  
CORPO, ALMA E MOVIMENTO: UMA REVISÃO NARRATIVA**



**CURITIBA  
2022**

THAIS FASSINA PERRU

AUTORRECONHECIMENTO CORPORAL, A BUSCA PELA CONEXÃO ENTRE  
CORPO, ALMA E MOVIMENTO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial para a  
conclusão do Curso de Especialização em  
Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências  
Biológicas, Universidade Federal do  
Paraná. Orientador: Dr. Sergio Gregorio da  
Silva.

CURITIBA  
2022

Dedico este trabalho a minha alma,  
que através de uma doença me fez buscar  
a cura e me autoconhecer.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, que me dá suporte e me mostra os caminhos que eu internamente procuro.

Agradeço aos meus pais e aos meus irmãos, que me amam incondicionalmente a ponto de me apoiarem em todas as minhas loucuras e conquistas.

Agradeço a minha metade, por todo amor, carinho e clareza nesse trabalho, me mostrando o caminho que eu mesmo queria, porém não enxergava.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

## RESUMO

O movimento humano contempla uma relação de equilíbrio entre corpo e alma. Diversos fatores podem impactar nessa ligação e gerar padrões de descompensação e desalinhamento que repercutem no movimento corporal. Trata-se de uma revisão de literatura narrativa holística, com utilização de material que aborda direta e indiretamente a aplicabilidade do movimento corporal nos âmbitos da vida humana, além de contar com uma análise subjetiva da prática do dia a dia. Com base na análise, é possível identificar a extrema importância do conhecimento sobre os Trilhos Anatômicos, obra de Thomas Myers, por parte do profissional do movimento, principalmente no reconhecimento e correção dos desequilíbrios, além da preocupação com a parte emocional do indivíduo, que, inclusive, pode ser mais importante que o próprio corpo. Além disso, é possível relacionar o tema com a abordagem emocional utilizada por outros autores, como Nassim Taleb e Daniel Kahneman. Conclui-se que o movimento corporal organiza-se como um todo, mente e corpo, fatores extrínsecos e intrínsecos, relacionando-se entre si. O movimento corporal objetiva atingir o equilíbrio, porém também entende que o desequilíbrio existe, sendo que a oscilação entre os dois garante a neutralidade no movimento. Este é o papel do profissional do movimento.

**Palavras-chave:** Movimento ; Corpo humano; Consciência

## **ABSTRACT**

Human movement contemplates a balanced relationship between body and soul. Several factors can impact this connection and generate patterns of decompensation and misalignment that affect body movement. This is a holistic narrative literature review, using material that directly and indirectly addresses the applicability of body movement in the scope of human life, in addition to having a subjective analysis of everyday practice. Based on the analysis, it is possible to identify the extreme importance of knowledge about the Anatomy Trains, the work of Thomas Myers, on the part of the movement professional, mainly in the recognition and correction of imbalances, in addition to the concern with the emotional part of the individual, which, even, it can be more important than the body itself. In addition, it is possible to relate the theme to the emotional approach used by other authors, such as Nassim Taleb and Daniel Kahneman. It is concluded that body movement is organized as a whole, mind and body, extrinsic and intrinsic factors, relating to each other. Body movement aims to achieve balance, but also understands that imbalance exists, and the oscillation between the two guarantees neutrality in movement. This is the role of the movement professional.

**Keywords:** Movement; Human body; Conscience

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>2. METODOLOGIA.....</b>	<b>8</b>
<b>3. DESENVOLVIMENTO.....</b>	<b>9</b>
<b>4. CONCLUSÕES.....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O corpo humano em equilíbrio depende de uma relação adequada entre corpo e alma, passando por constantes adaptações fisiológicas, principalmente interligado com a área psíquica. Os padrões de comportamento na alma, como eventos diários, traumas emocionais e outros acontecimentos são internalizados e quando não manejados, são reproduzidos no corpo, por meio de dores e até mesmo lesões. Com isso, altera-se o equilíbrio do movimento. É necessário que haja entendimento de tais fatores associados, permitindo a busca para o autorreconhecimento corporal (SILVA, 2011).

A base teórica para a busca dos desalinhamentos corporais baseia-se nos Trilhos Anatômicos, compostos por linhas corporais, músculos e articulações que interligam entre si, contribuindo para um adequado alinhamento corporal em repouso e durante o movimento (MYERS, 2014). De acordo com Thomas Myers, em seu livro intitulado Trilhos anatômicos, define a ideia do livro como: “A base para este livro é simples: independentemente do que os músculos estejam fazendo individualmente, eles também exercem uma influência funcional sobre as continuidades integradas da extensão corporal dentro das cintas fasciais” (MYERS, 2014. Pág. 01)

Com o entendimento dos padrões de movimento nas diversas linhas demonstradas no livro (Linha Superficial Posterior; Linha Superficial Anterior; Linha Lateral; Linha Espiral; Linhas do Braço; Linhas Funcionas; e Linha Profunda Anterior), é possível avaliar compensações e desalinhamentos no movimento, visando correção.

Alguns autores como Nassim Taleb e Daniel Kahneman abordam em seus respectivos livros, aspectos importantes de comportamento e posturas humanas frente aos acontecimentos da vida. Tais aspectos emocionais podem ser expandidos para o movimento corporal, interferindo diretamente na maneira como o indivíduo correlaciona corpo e mente.

A procura pelo profissional do movimento enriquece o processo, contribui para o crescimento pessoal e para a identificação de padrões corporais, que estão interligados com o entorno de cada indivíduo (BRICKMAN, 2014).

Portanto, com o objetivo de descomplicar o movimento, é preciso reconhecer o próprio corpo, com os respectivos movimentos e limitações. O equilíbrio entre alma e corpo não é fácil e automático, mas sim, requer um processo de integração entre os sistemas corporais.

## 2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura (RNL) que se propõe a discorrer sobre o determinado assunto, principalmente no âmbito teórico, mediante pesquisa e análise da literatura científica existente, sem utilizar uma metodologia rigorosa quanto a escolha de referências e utilização dos trabalhos consultados. Além disso, viabiliza a discussão do tema, aplicabilidade de contextos e permite subjetividade ao autor. (Elias et al, 2012)

A metodologia utilizada para esta revisão narrativa é holística, ou seja, pretende estudar o todo e a relação entre as partes e aborda uma relação mais qualitativa entre os fatos. (BOOTH, 2016)

Foi realizada uma análise dos principais autores que abordavam a metodologia do movimento, sendo selecionados as bibliografias com maior relevância para o tema em questão, sem definição temporal. Tal levantamento foi realizado no primeiro semestre de 2022 e o critério utilizado foi a relação direta ou indireta com a aplicabilidade teórica e prática do movimento, fator este presente no título, resumo do texto ou em suas palavras chave. Os principais recursos utilizados nesta narrativa foram livros físicos, porém também foram utilizados materiais online, sendo que as palavras chave utilizadas foram: movimento, alinhamento corporal, trilhos anatômicos, autorreconhecimento corporal; alma, corpo, psíquico.

### 3. DESENVOLVIMENTO

#### 3.1 A RELAÇÃO ENTRE CORPO, ALMA E MOVIMENTO

Para que haja reflexão e autoconhecimento da importância do movimento humano, é necessário compreender que o movimento é a expressão real de uma pessoa, em toda sua totalidade, ao sentir, agir, ser, viver. O autoconhecimento corporal, associado a consciência espiritual configura uma conexão entre o indivíduo e natureza. Tal relação fortalecida, favorece um corpo menos propenso a doença. (Almeida et al, 2016). Esse aspecto também é abordado por Von Oertzen, 2015 associando o movimento corporal à expressão da alma. Ao repressar movimentos internos, sentimentos, desejos e pensamentos, o modo de agir pode se alterar, tornando-se objeto de culto e marionete de inúmeros dispositivos de poder.

A expressão do corpo pode ser verbal e não verbal, e para compreendê-la busca-se o apoio na área psicanalítica para explicar que o pensamento humano está interligado ao processo. Os movimentos corporais humanos podem ser guiados pela razão, assim como pela emoção, desencadeados por memórias ou sensações armazenadas no subconsciente. Lapierre esclarece que a expressão corporal é a expressão direta do inconsciente.

"As sensações corporais estão diretamente ligadas aos centros subcorticais e ao hipotálamo, centro integrador das emoções. Elas tem um poder evocador muito mais poderoso, mais primitivo, mais direto que a linguagem verbal que se elabora no córtex" (LAPIERRE, 1988, p.29).

A sociedade se modifica constantemente, assim como os movimentos corporais, expressões físicas e psíquicas, na tentativa de adaptação ao meio. Esse indivíduo/corpo/ser evoluiu e adaptou seu movimento conforme as adversidades, conflitos, normas de vestimenta, e até mesmo o andar, alimentar e dormir. A compreensão dessa interação com o consciente e subconsciente configura uma eterna busca de autorreconhecimento e aprovação externa. Essa preocupação do filósofo em se descobrir se expressa no "Eu sou, eu existo: isto é certo; mas por quanto tempo? A saber, por todo o tempo que eu penso; pois poderia, talvez, ocorrer que, se eu deixasse de pensar, deixaria ao mesmo tempo de ser ou de existir." (DESCARTES, 2000, p. 102).

Para iniciar esse reconhecimento do corpo humano, é necessário descobrir onde está adoecido, além disso, ansiar pela mudança e pelo processo, com objetivo de descomplicar o movimento e suas limitações.

A procura por esse conhecimento iniciou há muitos anos, com o pintor Leonardo Da Vinci, que, em uma de suas obras, desenhou o que seriam hoje os trilhos anatômicos.

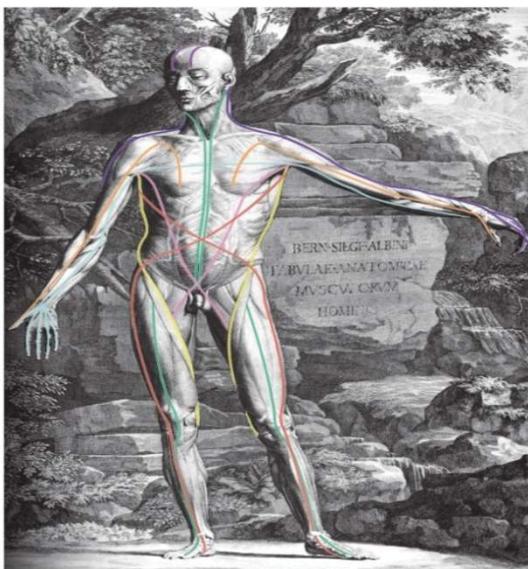
“Os desenhos de Leonardo da Vinci, particularmente os esboços do corpo e da sua anatomia realizados nos alvares do século XVI, traduzem uma preocupação real com o conhecimento do homem, com o seu funcionamento e tecnologia, bem como com a sua realidade física, objetiva e materializável” (GONÇALVES, 2015, Pag 55).

A movimentação corporal de forma mais higiênica através da fáschia, com equilíbrio central, neutralidade, fluidez e harmonia não é um padrão observado em todos os indivíduos. Muitos imaginam o corpo como um emaranhado de ossos, presos entre si e temem por isso. Nesse contexto, os trilhos anatômicos auxiliam na busca do conhecimento corporal através da ciência.

### 3.2 TRILHOS ANATÔMICOS (MYERS, 2016)

Com base na 3ª edição do estudo apresentado no livro *Trilhos Anatômicos*, é possível ter uma visão “holística” da anatomia delineada em trilhos, que pode incorporar o trabalho dos terapeutas manuais e dos professores do movimento. Esse estudo pode ser aplicado a um novo caminho de movimento para os profissionais da área, como também uma ferramenta de extrema importância para as pessoas que procuram autoconhecimento corporal e espiritual.

O corpo humano se movimenta exercendo uma influência funcional através das fáschias integradas, independentemente da atuação muscular individual. Essas cadeias musculares são sinônimas dos trilhos anatômicos, sendo compostas por tecido conjuntivo, com função na biomecânica de tração, fixação, compensações, e na maioria dos vetores de força.

**Figura 1 - "Trilhos Anatômicos"**

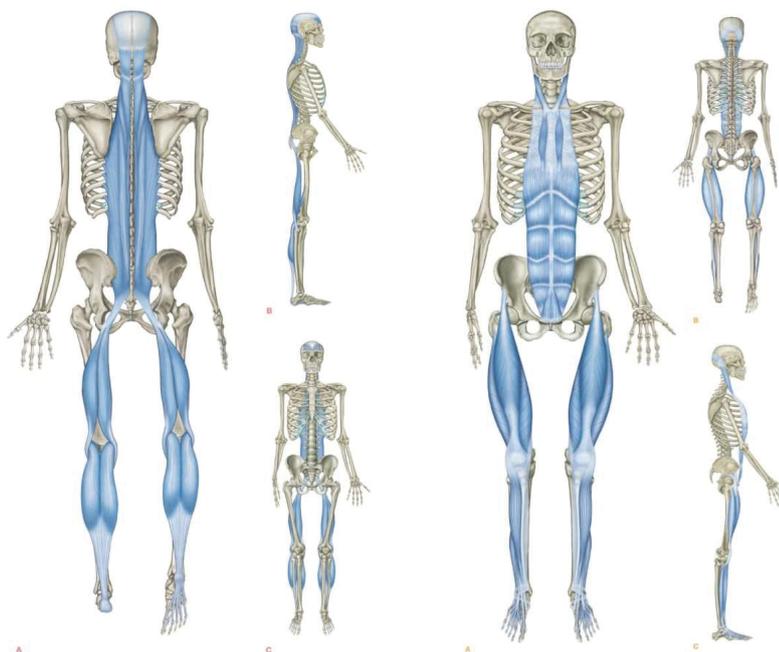
Fonte: Livro Trilhos Anatômicos- Meyers, T,W. 2016, página 5

O corpo humano apresenta uma funcionalidade intrínseca, em que os músculos são projetados para contração e relaxamento sucessivos. Quando submetidos a tensões constantes, perdem a capacidade plena de movimento e ficam propensos ao desenvolvimento de pontos gatilho, transmitindo a tensão através da fibra muscular.

A fáscia se localiza dentro e ao redor do músculo, em que ambos são forçados a atuarem como faixas. Quando ocorre alongamento da musculatura de maneira lenta e suficiente, a tendência do músculo é alterar seu comprimento e manter a mudança. Porém, se alongada rapidamente e de forma irregular, podem gerar rompimento e lesão de tecido conjuntivo, criando um vão celular.

Os meridianos miofasciais abordavam sobre a existência de um feixe corporal interligado entre si. Mais recentemente, os trilhos anatômicos refinaram o conhecimento abordando mais especificamente as linhas existentes nesse feixe, esquematizando partes de um todo. Os meridianos miofasciais foram então divididos em trilhos anatômicos, e cada trilho representa uma continuidade de músculos que se movimentam de forma integrada, categorizando a terminologia de cada linha, sendo elas: Linha Superficial Posterior; Linha Superficial Anterior; Linha Lateral; Linha Espiral; Linhas do Braço; Linhas Funcionas; e Linha Profunda Anterior.

**Figura 2 - Linha Superficial Posterior (LSP) e Linha Superficial Anterior (LSA)**



Fonte: Livro Trilhos Anatômicos- Meyers, T,W. 2016, páginas 86 e 114

A Linha Superficial Posterior (LSP) tem a função de suporte do corpo em extensão vertical completa (ou seja, em pé), evitando a flexão (ou curvatura) da coluna. Para manutenção desta posição, é necessário intensa contração muscular, requerendo lâminas musculares e faixas, principalmente associadas ao tendão calcâneo, ligamento sacrotuberal, isquiotibiais, fáscia toracolombar, crista occipital e os músculos eretores da espinha.

A Linha Superficial Anterior (LSA) tem a função de equilibrar a LSP e ao contrário dela, apresenta uma variedade de movimentos maior. A LSA contém uma tração envolvendo joelhos, púbis, caixa torácica e rosto, protegendo inclusive órgãos ventrais (intestino, pâncreas, fígados e outros) do indivíduo. Observando a LSA, uma postura que pode exemplificar é a postura depressiva, normalmente associada com sentimento de culpa, dor ou ansiedade, que posteriormente são representadas no corpo como padrões de contração.

**Figura 3 - Linha Lateral (LL) e Linha Espiral (LE)**

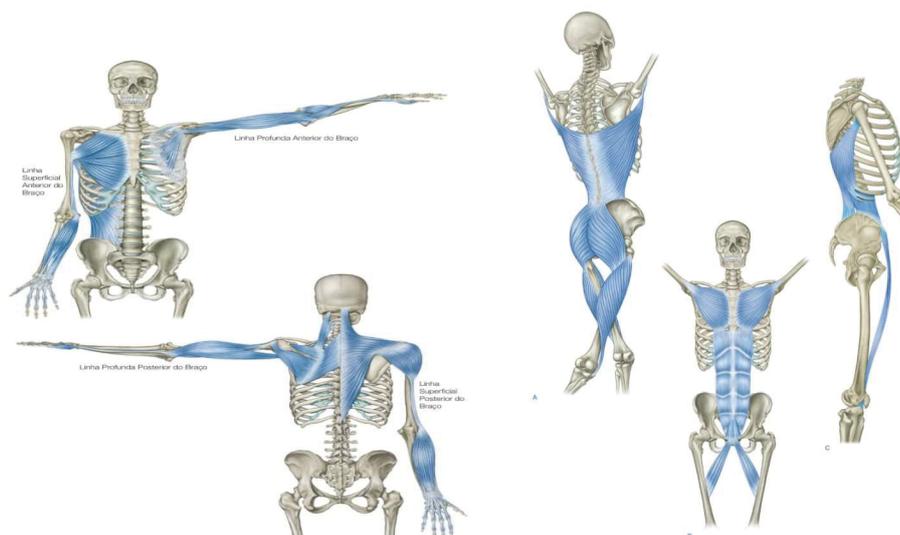


Fonte: Livro Trilhos Anatômicos- Meyers, T,W. 2016, página 136 e 154

A Linha Lateral (LL) equilibra a LSA e LSP, de modo bilateral (esquerda e direita) e integra as forças estabilizando tronco e pernas. Para ajudar no movimento, a Linha Espiral e todas as Linhas do Membro Superior também atuam em conjunto ao todo, funcionando como um freio para movimentos de rotação lateral de tronco. Para exemplificar a linha lateral, é possível imaginar uma balança antiga que equilibra os pesos.

A linha espiral (LE) envolve os arcos do pé, joelhos e pelve. Quando em desequilíbrio propicia a criação de movimentos de rotação, deslocamentos laterais e outros de forma compensatória, como por exemplo o padrão da marcha, em que a alteração em um dos membros pode favorecer a compensação contralateral com consequente irradiação para região sacra. Aplicando esta linha na prática do movimento, é possível identifica-la na avaliação da passada corporal ao caminhar, iniciando pela angulação dos pés, distribuição de força, posição pélvica e finalizando com movimentos de rotação torácica.

**Figura 4 - Linha do Braço (LdB) e Linha Funcional (LF)**



Fonte: Livro Trilhos Anatômicos- Meyers, T,W. 2016, páginas 172 e 202

As linhas dos Braços (LdB) estão entre o esqueleto axial (especialmente a musculatura peitoral) e a mão, ipsilaterais tanto a esquerda quanto à direita. Os padrões de compensação postural podem provocar problemas em qualquer segmento dos membros superiores (ombros, braços, cotovelo, punho, mãos e dedos), principalmente a partir de posições retraídas ou até mesmo “encurvadas” (como aquela pessoa que anda com os ombros para frente). Uma das causas para essa alteração pode estar ligada a falhas de sustentação da caixa torácica (musculatura peitoral), que geram movimentos repetitivos ao longo do tempo, encontrando um caminho de alinhamento compensatório. Para que a LdB seja corrigida e equilibrada novamente, é necessário adequar todas as outras linhas já citadas. Um exemplo disso, na prática, é a tensão no músculo trapézio (musculatura principalmente encontrada em pontos gatilho da escápula) que está interligado com alterações na própria musculatura peitoral e dos ombros. Ao acessar e liberar essa região, é possível obter uma neutralização da articulação acromioclavicular (entre clavícula e úmero) e impactar no alívio da dor do trapézio.

Comparando com as demais linhas citadas no livro, a Linha Funcional (LF) está menos envolvida na postura em pé, porém é muito usada durante os movimentos que envolvem as atividades cotidianas. Esta linha também auxilia nos principais movimentos que envolvem as práticas desportivas, com a função de aproximar os

ombros ao quadril contralateral. Um exemplo prático disso é o movimento de arremesso. É importante ainda que ocorra o alinhamento de todas as outras linhas citadas, evitando lesões na LF.

**Figura 5 - Linha Profunda Anterior (LPA)**



Fonte: Livro Trilhos Anatômicos- Meyers, T,W. 2016, página 212

Por fim, a Linha Profunda Anterior (LPA), como próprio nome diz, está mais associada com a musculatura profunda do corpo, principalmente visando a sustentação dos mais variados movimentos. Dois principais exemplos envolvem a movimentação do arco interno (principalmente composto pelo eixo que contém: língua, pulmão, mediastino, diafragma, quadrado lombar, psoas, ílaco, sínfise púbica, adutores, joelhos, flexor longo dos dedos e flexor longo do hálux). O primeiro exemplo envolve a região torácica, em que a tensão da musculatura intercostal e diafragmática prejudica a expansibilidade da região na inspiração profunda. A liberação deste local favorece uma melhor funcionalidade torácica na respiração. O segundo exemplo está associado com a musculatura ileopsoas (considerado o músculo da alma), presente profundamente na região lombar e inguinal, que quando tensionado interfere na linha de movimento do quadril, joelhos e pés, podendo inclusive prejudicar a marcha.

Através da análise estrutural descrita nos trilhos anatômicos, o professor do movimento (ou terapeuta manual) poderá fazer inicialmente uma anamnese, com objetivo de entender as queixas de seu paciente. Posteriormente a isso, é necessária uma leitura corporal, visualizando o seu paciente/aluno em pé e notando, assim, os

desalinhamentos de cada linha e as compensações corporais. Além disso, pode ser realizado também a palpação da musculatura, para reconhecimento do local da dor. O objetivo é resolver o padrão disfuncional corporal, ou seja, a relação entre a postura e as estruturas dos meridianos miofasciais, tentando aproximar o paciente do equilíbrio chamado “tensigridade funcional coordenada”. Com isso, o corpo passa a apresentar um movimento mais neutro, fluído e sem dores.

### 3.3 APLICANDO ASPECTOS EMOCIONAIS SOBRE O EQUILÍBRIO CORPORAL

Nassim Taleb, em seu livro *A lógica do Cisne Negro*, aborda sobre a preocupação humana em prever acontecimentos e seu sofrimento com a aleatoriedade. Ao relacionar esse tema com o movimento corporal, o indivíduo necessita experimentar uma mudança de pensamento e uma nova idealização de filosofia de vida, com objetivo de compreender da melhor forma possível a relação entre seu corpo e alma. Apenas com mudanças de ideologia, é possível direcionar seus esforços para a tomada de suas próprias escolhas, que neste caso, associam-se aos movimentos corporais. Por exemplo, uma pergunta: Por que as pessoas sempre estão com pressa? É possível escolher viver mais lentamente, com um andar mais calmo e movimentos mais leves, porém tal ação necessita de uma “virada de chave” no comportamento humano. Isso inclusive, permite uma melhor relação entre corpo e alma, como foi abordado anteriormente. Ocasionalmente, eventos inesperados (ou cisnes negros) irão ocorrer, como um acontecimento familiar, traumas emocionais e corporais, instabilidades financeiras, que vão além do controle e planejamento do indivíduo, porém é necessário extrair o máximo de proveito de tais eventos, ao invés de permitir que seja controlado por eles. Tais compreensões permitem que esses acontecimentos impactados na mente não sejam distribuídos ao restante do corpo (TALEB, 2008).

Durante a discussão sobre a relação entre corpo, alma e movimento, foi abordado sobre a necessidade de interligar esses fatores, ou seja, é necessário alterar padrões psíquicos para que haja uma mudança em padrões corporais. Daniel Kahneman, em seu livro *Rápido e Devagar*, aborda sobre o medo da mudança e arrependimento. Este medo mantém as pessoas em empregos indesejados, casamentos infelizes e inclusive repercute na não realização de projetos pessoais,

mantendo o indivíduo em sua zona de conforto. Nesse ponto, a vida continua em equilíbrio, mesmo que seja de uma forma não ideal ao indivíduo. Isso acontece também no movimento, em que novos padrões corporais são adotados e dão a falsa sensação de equilíbrio ao corpo, que respondem, comumente, com dores e lesões. (KAHNEMAN, 2012)

O corpo, como abordamos nos trilhos anatômicos, é frágil e requer intensa proteção e cautela, principalmente na realização de movimentos. Nassim Taleb em seu livro Antifrágil, aborda sobre a relação entre o ser humano e as adversidades (no livro, abordado com o caos), mas não de forma a evita-lo, mas sim tirando proveito de seus acontecimentos. O mesmo pode ser aplicado sobre a ideologia do movimento, permitindo a compreensão dos erros corporais e entendendo que é necessário tempo e esforço para alcançar os resultados que espera quanto ao autoconhecimento corporal. Ao escolher que a dor corporal é normal, está automaticamente assumindo sua fragilidade. (TALEB, 2020)

#### 4. CONCLUSÕES

Compreender a consciência corporal demanda autoconhecimento e reconhecimento sobre o corpo, alma e movimento. Uma busca interior e exterior em si, que ao olhar o corpo com mais cuidado, consegue ter clareza no caminho para encontrar a cura de dores, que podem ser fisiológicas, como também psicológicas. A alma faz parte do corpo, sentindo todos os sentimentos e armazenando todas as informações. Quando os conflitos não são resolvidos, o corpo adocece, principalmente pela falta de conexão com a alma, ou seja, com seus próprios sentimentos e sofrimentos. O corpo fala, a alma fala, só é necessário escutar, ou aprender a escutar ou reaprender. Sair da zona de conforto é o caminho mais difícil, porém libertador.

Em relação ao movimento, os Trilhos Anatômicos auxiliam nesse reconhecimento corporal, encontrando desalinhamentos e compensações em toda a estrutura corporal, podendo mostrar o caminho para a recentralização através da tensigridade e uma ampla compreensão de que o corpo não é uma parte, e sim um todo, uma região do seu corpo que está adoecida e que pode não ser a causa da dor. E se não resolvermos a causa, a dor pode persistir, e as linhas podem mostrar e recordar uma dor antiga (que não dói mais, mas que um dia doeu) e que pode ter ligação com a dor atual. Se existe um desalinhamento corporal e psíquico e existe uma busca para descomplicar o movimento e reconhecer o corpo, o mesmo poderá ser usado para reconhecer a própria vida, talvez este processo esteja equiparado.

Sendo assim, se o profissional do movimento tiver acesso aos estudos que são citados nessa revisão de narrativa e começar a analisar o corpo humano como um todo, seus próprios caminhos de reconhecimento corporal e o de seus pacientes, poderá encontrar com mais facilidade os bloqueios/desalinhamentos que o corpo está refletindo, possibilitando assim que seja encontrado um caminho de cura mais rápido e eficaz.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, T. T. De. O; PAULINO, J. Consciência espiritual e autoconhecimento corporal. *Interespe. Interdisciplinaridade e Espiritualidade na Educação*, n. 7, p. 57–60, 2016.
- BOOTH A. The literature review: its role within research. In **Booth A, Sutton A, Papaioannou D. (Eds). Systematic approaches to a successful literature review.** Los Angeles: Sage; 2016.
- BRICKMAN, Lola. **A linguagem do movimento corporal [recurso eletrônico]** / Tradução Lizandra de Almeida. 3ª edição revista; Editora Summus, São Paulo, 2014.
- DESCARTES, RENE. **Meditações metafísicas.** São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- ELIAS, Claudia de Souza Rodrigues et al . Quando chega o fim? uma revisão narrativa sobre terminalidade do período escolar para alunos deficientes mentais. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto , v. 8, n. 1, p. 48-53, abr. 2012.
- GONÇALVES, Carla. Os corpos na escultura do século XVI. **digitAR-Revista Digital de Arqueologia, Arquitectura e Artes**, n. 2, p. 52-63, 2015.
- KAHNEMAN, D. **Rápido e devagar: duas formas de pensar.** Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2012.
- LAPIERRE, André. O corpo e o inconsciente. In: **Congresso Brasileiro (3. : 1988: Porto Alegre) e I Seminário Internacional de Psicomotricidade. Psicomotricidade: seu objeto, seu espaço, seu tempo.** Porto Alegre: Ed. da UFRGS, 1988-A.
- MYERS, Thomas. **Trilhos Anatomicos. 3. ed. [s.l.]** Elsevier Editora Ltda, 2014
- SILVA, E.C.da. A relação corpo-mente: a mente como idéia do corpo na Ética de Benedictus de Spinoza. **Revista Conatus, Vol 5 - nº 9.** Julho, 2011.
- TALEB, N.N. **A lógica do cisne negro.** Editora Best Seller, 19ªed. 2008
- TALEB, N.N. **Antifragil: Coisas que se beneficiam com o caos.** Editora Objetiva. 1ª edição. Publicado em 11 de maio de 2020.
- VON OERTZEN, M. A unidade da alma com o corpo em tomás de aquino. **Revista Eletrônica Espaço Teológico.** p. Vol. 9, n. 15, jan/jun, pg. 107–118, 2015.