

ANTICOMPULSÃO ALIMENTAR (AUTORREEDUCACIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *anticompulsão alimentar* é o ato, efeito ou resultado do autodomínio da consciência, homem ou mulher, sobre o subcérebro abdominal, a fim de controlar o estímulo instintivo e emocional de ingerir alimento de maneira descontrolada e em quantidades superiores ao necessário.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O prefixo *anti* vem do idioma Grego, *anti*, “de encontro; contra; em oposição a”. Apareceu no Século XVI. A palavra *compulsão* provém do idioma Latim Tardio, *compulsio*, “compulsão”. Surgiu no Século XVIII. O vocábulo *alimento* deriva do idioma Latim, *alimentum*, “alimento; mantimento; sustento”. Os termos *alimento* e *alimentar* apareceram no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Antigluttonaria alimentar. 2. Anticompulsão gastrossômica. 3. Antivoracidade alimentar. 4. Comedimento alimentar.

Neologia. As duas expressões compostas *anticompulsão alimentar básica* e *anticompulsão alimentar avançada* são neologismos técnicos da Autorreeducaciología.

Antonimologia: 1. Compulsão alimentar. 2. Bulimia. 3. Autossubmissão gastrossômica.

Estrangeirismologia: o autoposicionamento refratário à alimentação *fast food*; o movimento *slow food*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à escolha pela nutrição e saúde somática.

Megapensenologia. Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Homeostase requer autesforço*.

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

1. “**Alimentação.** Jamais devemos esquecer que a alimentação existe especificamente destinada a restaurar as energias dos órgãos e sistemas do corpo humano. Não devemos abusar do **gastrossoma**”.

2. “**Alimento.** *Alimento: combustível somático*”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Reeducaciología; o holopensene pessoal da saúde; o holopensene pessoal do autodiscernimento alimentar; o holopensene pessoal do autequilibrio; o holopensene pessoal autevolutivo; os analiticopenses; a analitocopensenidade; os reciclopenses; a reciclopensenidade; os ortopenses; a ortopensenidade.

Fatologia: a anticompaulsão alimentar; a precaução ao ingerir alimentos na educação do próprio apetite; a nutrição em atendimento às necessidades básicas do sistema nervoso central; o autocontrole da mastigação; a capacidade de autopercerber e detectar possíveis distúrbios holosomáticos; a constante ação em aferir antecipadamente possíveis problemas de ordem emocional, estresse e ansiedade; a ingestão de calorias compatíveis com o bem-estar fisiológico; a atenção à alimentação adequada à necessidade biológica; a evitação de transformar a prática culinária em gula viciante; a apreciação de alimentos mantendo-se dentro dos limites da razão; o autocontrole dos desejos instintivos; a transformação da simples necessidade biológica de se alimentar em experiência prazerosa ao focar atenção na comida; o desenvolvimento do paladar crítico, enquanto habilidade da rotina alimentar útil; a observância do próprio índice de massa corporal (IMC); o transtorno da compaulsão alimentar periódica (TCAP); a dedicação à nutrição física, emocional e intelectual; o mapeamento dos gatilhos geradores de estresse por dificuldades nas relações interpessoais; os exames clínicos periódicos para medição de neurotransmissores associados a com-

portamentos compulsivos; o acompanhamento dos níveis adequados de nutrientes; a precaução à anorexia; a autopercepção da possível bulimia nervosa enquanto fome persistente não natural; o mentalsoma não subordinado aos instintos fisiológicos; a precaução quanto ao fomento à alimentação consumista difundido pelas redes sociais; a manutenção da qualidade de vida essencial à prática interassistencial; o cuidado com o soma com vistas à consecução da autoproéxis; a capacidade de promover a autorreeducação e o equilíbrio nutricional; a prevalência da saúde e bem-estar para a realização da autoproéxis.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o autequilibrio bioenergético; o desbloqueio umbilicochacral; a paragenética; o autodesassédio extrafísico ocasionado pelo domínio da busca de compensação emocional por meio da comida; as companhias extrafísicas renovadas devido à reeducação alimentar; a sinalética energética e parapsíquica pessoal amplificada a partir da autoconscientização quanto à necessidade de saúde holossomática.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo alimentação saudável-higidez mental*; o *sinergismo autodesassédio-heterodesassédio*; o *sinergismo gastrossoma dominado-equilíbrio das emoções*; o *sinergismo evolutivo autopesquisa-autenfrentamento*; o *sinergismo força de vontade-força do hábito*.

Principiologia: o *princípio científico da autopesquisa evolutiva*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da economia de males* aplicado à alimentação saudável; o *princípio da descrença* (PD) na autolucidez para descarte de dietas milagrosas.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) demarcando comportamentos alimentares homeostáticos; o *código de valores pessoais* focado nas autescolhas evolutivas; o *código de priorizações evolutivas*.

Teoriologia: a *teoria da racionalidade humana*; a *teoria da inteligência evolutiva* (IE); a *teoria da reeducação consciencial*; a *teoria do autoconhecimento evolutivo*; a *teoria da saúde consciencial*; a *teoria da interrelação holossomática*; a *teoria da primazia do mentalsoma sobre o psicossoma*.

Tecnologia: a *técnica do conscienciograma*; as *técnicas autoconsciencioterápicas*; a *técnica da ação pelas pequenas coisas*; a *técnica dos balanços existenciais periódicos*; a *técnica do pensenograma*; a *técnica de reprogramação mental*; a *técnica da dupla evolutiva*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*.

Voluntariologia: a *autoconscienciometria no voluntariado consciencialógico*; o *voluntário autopesquisístico*.

Laboratoriologia: o *laboratório consciencialógico do estado vibracional*; o *laboratório consciencialógico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório consciencialógico da imobilidade física vigília* (IFV); o *laboratório consciencialógico da Autopensoenologia*; o *laboratório consciencialógico da Autorganizaciología*; o *laboratório consciencialógico da Autevoluciología*; o *laboratório consciencialógico da Autoproexología*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Conscienciometrologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapeuticologia*; o *Colégio Invisível da Autopesquisologia*; o *Colégio Invisível da Evoluciología*; o *Colégio Invisível da Experimentología*; o *Colégio Invisível da Intrafisicología*; o *Colégio Invisível da Reeducaciología*.

Efeitolologia: o *efeito positivo da reeducação prioritária de hábitos pensênicos*; o *efeito do exemplarismo cosmoético*; o *efeito renovador da reciclagem dos traçares*; a *eliminação do efeito sanfona*; o *efeito holossomático gerado pela primazia de alimentação saudável*.

Neossinapsologia: as *neossinapses advindas das reciclagens intraconscienciais*; as *neossinapses desencadeadas por adoção de novos hábitos salutares de vida*; a *construção de neossinapses por meio da autorreflexão*; as *neossinapses oriundas da reeducação alimentar*; as *neossinapses resultantes das novas preferências alimentares compatíveis à autevolução*.

Ciclologia: o ciclo *abertismo-mudança*; o ciclo *evolutivo conquistar-manter-expandir*; o ciclo *consciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação*; o ciclo *periódico preventivo da consulta médico-nutricional*.

Binomiologia: o binômio *escolha saudável-vida sadia*; o binômio *hábito sadio-rotina útil*; o binômio *reeducação nutricional-recin*; o binômio *autopercepção lúcida-autoimagem real*; o binômio *persistência-paciência*.

Interaciologia: a *interação mesológica*; a *interação relações sociais festivas-alimentação excessiva*.

Crescendologia: o *crescendo vontade-determinação-superação*; o *crescendo comer intuiuamente-comer educadamente-comer tecnicamente*; o *crescendo supressão das manifestações retrógradas-assunção das manifestações evoluídas*; o *crescendo instintividade-discernimento*.

Trinomiologia: o *trinômio vontade-motivação-paciência*; o *trinômio sono reparador-alimentação balanceada-atividade física*; o *trinômio necessidades somáticas-necessidades emocionais-necessidades intelectuais*; o *trinômio planejamento-realização-resultados*; o *trinômio clareza-objetividade-realismo*.

Polinomiologia: o *polinômio soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*; o *polinômio conhecimento-reorganização-reformulação-readaptação*; o *polinômio autocritica-autopesquisa-autocognição-autorrealismo*; o *polinômio prioridade-mudança de hábito-autopenenidade lúcida-alavancagem da proéxis*.

Antagonismologia: o *antagonismo comer para viver / viver para comer*; o *antagonismo autolucidez / ausência de clareza nas escolhas alimentares*; o *antagonismo acomodação / autevolução*; o *antagonismo tradições alimentares / necessidades fisiológicas*; o *antagonismo parapsiquismo sadio / bloqueios umbilicochacrais*; o *antagonismo gordo / magro*; o *antagonismo pensenidade obesa / pensenidade saudável*.

Paradoxologia: o *paradoxo de o prazer imediato poder gerar sofrimento crônico*; o *paradoxo de a liberdade alimentar poder restringir a consciência*; o *paradoxo de o alimento vital poder tornar-se agente de autointoxicação*; o *paradoxo de o corpo saciado poder permanecer carente*; o *paradoxo de a autoimposição alimentar lúcida poder evitar a repressão emocional*.

Politicologia: as políticas públicas de proteção à saúde e antiobesidade.

Legislogia: a *lei de causa e efeito*; a *lei do maior esforço evolutivo*; as *leis da Fisiologia Humana*; a *lei do menor esforço ao consumir alimentos ultraprocessados*; a *lei da economia de males*.

Fisiologia: a *cosmoeticofilia*; a *evolucionofilia*; a *conscienciometrofilia*; a *reciclofilia*; a *reeducacofilia*; a *autodisciplinofilia*; a *autenfrentamentofilia*.

Fobiologia: a *decidofobia*; a *autorrecinofobia*; a *recessofobia*; a *terapeuticofobia*; a *auto-criticofobia*; a *priorofobia*; a *teatricofobia*.

Sindromologia: a evitação da *síndrome da procrastinação*; a profilaxia da *síndrome do ansiosismo*; a descontinuidade da *síndrome da dispersão consciencial*; a vontade inquebrantável para autenfrentamento da *síndrome da abstinência alimentar*; a supressão da *síndrome da ectopia afetiva* (SEA) nas escolhas alimentares.

Maniologia: a mania de comer para suprir carências; a mania de aproveitar as datas comemorativas para excessos alimentares; a mania de se alimentar apressadamente sem a mastigação adequada; a mania em comer enquanto assiste televisão e manuseia o celular.

Mitologia: o *mito da autocura sem autesforço*; o *mito das dietas milagrosas*; o *mito da eficácia dos alimentos diet-light*.

Holotecologia: a *nutroteca*; a *somatoteca*; a *analiticoteca*; a *cosmoeticoteca*; a *maturo-teca*; a *terapeuticoteca*; a *conscienciometroteca*; a *volicioteca*.

Interdisciplinologia: a *Autorreeducaciologia*; a *Gastrossomatologia*; a *Nutrologia*; a *Autodesassiologia*; a *Autoconscienciometrologia*; a *Autotestemologia*; a *Autopesquisologia*; a *Autoconsciencioterapeuticologia*; a *Autolucidologia*; a *Autodiscernimentologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a conscin obesa; a conscin evoluciente; o ser interassistencial; o ser desperto; a conscin coerente; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o comilão; o nutricionista; o nutrólogo; o médico; o psicólogo; o conscienciômetro; o consciencioterapeuta; o proexist; o proexólogo; o intermissivista; o cognopolita; o completista; o conscienciólogo; o duplista; o duplólogo; o escritor; o pesquisador; o projetor consciente; o inversor existencial; o reciclanter existencial; o reeducador; o teletertuliano; o tertuliano; o tenepesta; o verbetógrafo; o evoluciólogo.

Femininologia: a comilona; a nutricionista; a nutróloga; a médica; a psicóloga; a conscienciômetro; a consciencioterapeuta; a proexist; a proexóloga; a intermissivista; a cognopolita; a completista; a consciencióloga; a duplista; a duplóloga; a escritora; a pesquisadora; a projetora consciente; a inversora existencial; a reciclanter existencial; a reeducadora; a teletertuliana; a tertuliana; a tenepesta; a verbetógrafa; a evolucióloga.

Hominologia: o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens bulimicus*; o *Homo sapiens autoconscientiometricus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens rationabilis*; o *Homo sapiens autorreeducator*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens evolutivus*; o *Homo sapiens conscientiologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: anticompação alimentar *básica* = os autesforços na implementação de hábitos alimentares saudáveis; anticompação alimentar *avançada* = a consolidação dos hábitos alimentares saudáveis, contribuindo com a disposição física, equilíbrio holossomático e a prática da interassistencialidade lúcida.

Culturologia: a cultura da alimentação saudável; a cultura da alimentação orgânica; a cultura da autossuperação; a cultura da mudança.

Etiologia. Sob a ótica da *Pesquisologia*, as causas da manifestação da compação alimentar podem ter origem multifatorial e devem ser objeto de ação por parte da conscin, visando corrigir as distorções nutricionais. Eis, por exemplo, na ordem alfabética 5 categorias de possíveis fatores originários da subjugação à impulsividade pela comida:

1. **Ambientais e sociais:** influência de costumes familiares; facilidade de consumo de produtos ultraprocessados; comportamentos egocêntricos disfuncionais.
2. **Fisiológicos:** desequilíbrio neuroquímico; insônia; predisposição somática; alterações hormonais em geral; disfunções nos hormônios da fome e saciedade.
3. **Habitos e estilo de vida:** sedentarismo; acomodação; consumo de álcool; tabagismo, estresse crônico; negligência com a saúde.
4. **Psicológicos:** ansiedade e estresse; compensação emocional devido a experiências traumáticas e / ou abusivas; estados depressivos; baixa autestima; histórico de dietas restritivas severas.
5. **Retrovidas:** trauma decorrente de vivência de escassez; heteropunições; prática do ascetismo doutrinário.

Rede. Conforme a *Assistenciologia*, eis, por exemplo, listadas na ordem alfabética, 8 organizações, programas ou redes de apoio anticompação alimentar:

1. *Associação Brasileira de Psiquiatria* (ABP).
2. *Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica* (ABESO).
3. *Centros de Atenção Psicossocial* (CAPS).

4. *Comedores Compulsivos Anônimos* (CCA).
5. *Grupo de Apoio e Tratamento de Distúrbios Alimentares e da Ansiedade* (GATDA).
6. *Grupo de Obesidade e Transtornos Alimentares* (GOTA).
7. *Programa de Transtornos Alimentares do Hospital das Clínicas* (AMBULIM) da *Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo* (FMUSP).
8. *Rede de Atenção Psicossocial* (RAPS).

Terapeuticologia. De acordo com a *Profilaxiologia*, eis na ordem alfabética, 5 exemplos de procedimentos facilitadores da conquista da anticompaulsão alimentar:

1. **Autoconscienciometria:** o *autesforço* na identificação e reciclagem de comportamentos disfuncionais e superação de traços sutentadores de hábitos e costumes antifisiológicos.
2. **Autoconsciencioterapia:** o *autesforço* na identificação e superação de traumas emocionais e patopensenidade sustentadores da compulsão alimentar.
3. **Grupo de autajuda:** o *autesforço* na prestação e recebimento de auxílio mútuo entre compassageiros evolutivos com problemas semelhantes.
4. **Terapia Cognitivo Comportamental** (TCC): o *autesforço* para reconhecimento, mitigação e remissão de comportamentos desencadeadores da compulsão alimentar.
5. **Tratamento médico-hospitalar:** o *autesforço* na sujeição a tratamento médico, psiquiátrico, psicológico e nutricional.

VI. Acabativa

Remissiologia. Pelos critérios da *Mental somatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita frente a anticompaulsão alimentar, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adição alimentar:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Apetite insaciável:** Intraconscienciologia; Neutro.
03. **Autodiscernimento alimentar:** Mental somatologia; Homeostático.
04. **Autoincorruptibilidade alimentar:** Autolucidologia; Homeostático.
05. **Autovigilância ininterrupta:** Consciencioterapia; Homeostático.
06. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
07. **Boca:** Somatologia; Neutro.
08. **Comportamento alimentar:** Autorreeducaciologia; Neutro.
09. **Conscin compulsiva:** Autoconsciencioterapeuticologia; Nosográfico.
10. **Efeito da autorreeducação alimentar:** Autorrecepexologia; Homeostático.
11. **Homeostase geral:** Homeostaticologia; Homeostático.
12. **Mudança de paradigma alimentar:** Recinologia; Homeostático.
13. **Perda de peso corporal:** Somatologia; Neutro.
14. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
15. **Senso de autorreeducabilidade:** Holomaturopatologia; Homeostático.

A ANTICOMPULSÃO ALIMENTAR EXIGE DETERMINAÇÃO DA CONSCIÊNCIA PARA A CONQUISTA DA SAÚDE HOLLOSSOMÁTICA, AUTOCOERÊNCIA E INTELIGÊNCIA EVOLUTIVA PARA A REALIZAÇÃO LÚCIDA DA AUTOPROÉXIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já estabeleceu hábitos alimentares condizentes com a disposição física e psíquica necessária à prática da interassistencialidade lúcida? Na escala de 1 a 5, qual o nível de bem-estar holossomático pessoal?

Filmografia Específica:

1. **A Maratona de Brittany; Título Original: Brittany Runs a Maratohon.** País: Estados Unidos da América. Data: 2019. Duração: 103 min. Gênero: Comédia dramática. Idade (censura): 14 anos. Idioma: Inglês. Cor: Colorido. Legendado: Inglês; & Português. Direção: Paul Downs Colaizzo. Produção: Margot Hand; Matthew Pouffe; & Tobey Maguire. Roteiro: Paul Downs Colaizzo. Trilha sonora: Duncan Thuyen. Fotografia: Seamus Tierney. Elenco: Jillian Bell; Li Rel Howerg; Michaela Watkins; Utkarsh Ambudkar; Adam Seitz; & Micah Stock. Companhia: Material Pictures & Picture Films. Distribuidora: Amazon Studios. Sinopse: Engraçada e extrovertida, Brittany Forgler é a melhor amiga de todos, menos dela mesma. Farras, subemprego e relacionamentos tóxicos estão cobrando a conta. Sem dinheiro para academia e orgulhosa demais pra pedir ajuda.
2. **A Baleia. Título Original: The Whaler.** País: Estados Unidos da América. Data: 2022. Duração: 117 min. Gênero: Drama. Idade (censura): 14 anos. Idioma: Inglês. Cor: Colorido. Legendado: Inglês; & Português. Direção: Darren Aronofsky. Produção: Darren Aronofsky; Jeremy Dawson; & Ari Handel. Roteiro: Samuel D. Caçador. Música: Rob Simonson. Edição: Andrew Wisblum. Fotografia: Matthew Libatique. Elenco: Brendan Fraser; Sadie Sink; Hong Chau; Samantha Morton; & Ty Simpkins. Distribuição: Califórnia Filmes. Prêmios: No Oscar 2023, foi premiado nas categorias de Melhor Ator para Brendan Fraser e Melhor Cabelo e Maquiagem. Sinopse: Charlie (Brendan Fraser) é professor de inglês recluso, sofre de obesidade severa e luta contra transtorno de compulsão alimentar. Vivendo isolado, ele tenta se reconectar com a filha adolescente, Ellie (Sadie Sink), buscando chance de redenção. A trama explora temas de culpa, redenção e as complexidades das relações humanas.

Bibliografia Específica:

1. Beck, Judith S.; **Pense Magro por toda a Vida (The Complete Beck Diet for Life);** revisor: Adriana Treiger Kachani; trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese; 317 p.; 3 partes; 12 caps.; 22,8 x 15,6 cm; 12 enus.; 1 gráf.; 137 refs.; alf.; br.; Artmed; Porto Alegre, RS; 2011; página 159.
2. Csikszentmihalyi, Mihaly; **Flow – A Psicologia do Alto Desempenho e da Felicidade (The Psychology of Optimal Experience);** revisoras Ana Maria Barbosa; & Valquíria Della Pozza; trad. Cássio de Arante Leite; 332 p.; 25 x 17 x 30 cm; enc.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2020; páginas 136 a 138.
3. Rezende, Ricardo; & Lopes, Tatiana; **Mental somaticidade evolutiva: Estudos Iniciais;** revisores: Adriana Faria et tal.; 128 p.; 12 caps.; 87 citações; 31 enus.; 2 fotos; 2 microbiografias; 12 pontuações; 1 tab.; 26 websites; 71 refs.; 9 webgrafias; alf.; 15,24 x 22,86 cm; br; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 30 a 33.
4. Vieira, Waldo; **Léxico de Ortopenasatas;** revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. I; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapenseses trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopenasatas; 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; 2023; página 81.

Webgrafia Específica:

1. **Biblioteca Virtual em Saúde; 11/10 Dia Nacional de Prevenção da Obesidade;** Ministério da Saúde; disponível em: <<https://bvsms.saude.gov.br/11-10-dia-nacional-de-prevencao-da-obesidade/#:~:text=No%20Brasil%2C%20os%20números%20atuais,obesidade%20e%20complexo%20e%20multidisciplinar>>; acesso em: 07.05.2025; 16h05.
2. **O Globo; Dia Mundial da Obesidade: 1 a cada 4 Adultos no Brasil é Obeso. Veja o Ranking das Capitais;** Reportagem; Jornal; 04.03.2024; 10h03; Seção: Saúde; 1 enu.; 1 foto; 1 gráfico; 1 tab.; disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2024/03/04/dia-mundial-da-obesidade-1-a-cada-4-adultos-no-brasil-e-obeso-veja-o-ranking-das-cidades.html?utm_source=chatpt.com>; acesso em: 07.05.2025; 16h01.

G. M. G.