

COMPORTAMENTO ALIMENTAR (AUTORREEDUCACIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *comportamento alimentar* é a prática de ingestão de alimentos realizada pela conscin, homem ou mulher, associada a fatores nutricionais, demográficos, sociais, culturais, ambientais e psicológicos, próprios do indivíduo ou aprendidos por meio da convivência grupal e da cultura local.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O vocábulo *comportar* vem do idioma Latim, *comportare*, de *portare*, “levar; trazer; transportar; levar ao porto; conduzir”. Surgiu no Século XV. O termo *comportamento* apareceu no Século XVI. A palavra *alimento* deriva também do idioma Latim, *alimentum*, “alimento; mantimento; sustento”. Os vocábulos *alimento* e *alimentar* surgiram no mesmo Século XVI.

Sinonimologia: 1. Conduta alimentar. 2. Costume alimentar. 3. Padrão alimentar. 4. Procedimento alimentar. 5. Processo alimentar. 6. Rotina alimentar. 7. Sistemática alimentar.

Antonimologia: 1. *Teoria da alimentação*. 2. Metas alimentares. 3. Objetivo alimentar.

Estrangeirismologia: o *intuitive eating*; o *cheklist* alimentar diário; a ausência de discernimento da geração *fast food*; a robotização da geração *fitness*; a fome emocional levando ao *comfort food*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto à qualificação da ingestão de alimentos.

Megapensenologia. Eis 3 megapensesen trivocabulares relativos ao tema: – *Coma sempre moderadamente. Foque na saúde. Prefira alimentos naturais*.

Citaciologia: – *Faça do remédio o alimento e, do alimento, o remédio* (Hipócrates, 460–377 a.e.c.).

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

1 “**Comemoraciologia.** – “Vou comemorar esta conquista comendo uma *big manga* madura”. Desse modo, emprega-se a substituição moderna inocente dos banquetes, orgias gastronômicas, libações, oba-obas e fogos de artifício, de todos os tempos, por 1 **ato simples**, agradável e positivo para a saúde física e mental”.

2. “**Glutonaria.** A *glutonaria*, a *obesidade* e a *dessoma* prematura são irmãs trigêmeas”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensesene pessoal da autorresponsabilidade alimentar; o holopensesene pessoal da Autopercepçciologia; os ortopensesenes; a busca pela ortopensesenidade relativa às necessidades alimentares; a reeducação holopensesênica quanto à alimentação das crianças; o holopensesene da área da Saúde Pública voltado para a prevenção das doenças ou reequilíbrio orgânico por meio da alimentação intuitiva.

Fatologia: o comportamento alimentar; o autorrespeito; o gosto pela alimentação natural; o apreço pelo cultivo de hortas; a substituição de plantas ornamentais por temperos e ervas; o reconhecimento, por parte de terceiros, das habilidades culinárias; o alimento sanando carências emocionais; o conhecimento empírico trazido de vidas pregressas; a mesologia contribuindo com o prazer pela cozinha; a criatividade gastronômica; a adaptação a novos sabores; a alimentação contribuindo para o desenvolvimento da afetividade; o preparo nutricional antecipado do corpo feminino para a gestação; a prevenção da malformação genética do feto evitando ausência de nutrientes importantes na etapa gestacional; a alimentação como matéria educacional desde o pri-

meio contato com a vida escolar; a alimentação infantil responsável por prevenir futuras enfermidades; a orientação para a correta nutrição das crianças; o gosto pelos alimentos ricos em açúcares e gorduras nocivas induzidos pelos pais aos filhos; o uso inadequado do alimento como recompensa ou castigo; o ato de servir a refeição do idoso em separado da família contribuindo para inapetência e desnutrição; a preocupante desnutrição e subnutrição dos infantes e dos idosos; a compulsão alimentar desenfreada e patológica; a reunião à volta da mesa bem posta e sobrecarregada, para confraternizar; os restaurantes como ponto de encontro para comemorações; o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados; a existência de pessoas despreparadas atuando na área de nutrição causando prejuízos à saúde de terceiros; a alimentação afetiva; a fome emocional; o ato intuitivo de comer; as dietas radicais podendo causar patologias irreversíveis; a distorção cognitiva da pessoa portadora de anorexia ao olhar no espelho e se enxergar obesa; a magreza extrema adotada como perfil de beleza e de boa aceitação social; o mercado da cirurgia bariátrica; a mudança radical de vida imposta após a redução do estômago; o alcoolismo crescente entre o público bariátrico; a glotonaria comprometendo a saúde da conscin ectoplasta irresponsável; a presença de profissional da área de nutrição nas equipes multiprofissionais e multidisciplinares; a reversão de quadros de gravidade alarmante pela aplicação criteriosa de macro e micronutrientes; o controle das graves patologias por meio de planejamento nutricional; o bem-estar consequente da alimentação sadia personalizada; a utilização da *inteligência evolutiva* (IE) na seleção dos alimentos e cuidado com o soma.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a ligação direta entre as bioenergias e a alimentação; as parapercepções auxiliando nos diagnósticos nutricionais; a intoxicação energética como causa de enfermidades gastrointestinais; o amparo extrafísico de função do nutricionista; a clarividência facial confirmando presença de consciex assediadora dominando a vontade do assistido; a reciclagem holossomática promovida pela reeducação alimentar; a paragenética se sobrepondo à genética.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo força da vontade–força do hábito*; o *sinergismo esforço–resultado*; o *sinergismo responsabilidade-autodisciplina*; o *sinergismo gastrossoma dominado–equilíbrio das emoções*; o *sinergismo quantidade-qualidade*; o *sinergismo atividade física–alimentação balanceada–perda de peso*.

Principiologia: o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP) na manutenção da alimentação adequada; o *princípio da economia de males* aplicado à seleção dos alimentos; o *princípio da autocrítica cosmoética*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) aplicado à evitação dos alimentos-problema e à nutrição adequada às necessidades individuais.

Teoriologia: a *teoria do subcérebro abdominal*; as *teorias da alimentação*; a *teoria do comportamento alimentar planejado*; a *teoria das relações entre os veículos de manifestação da consciência*.

Tecnologia: a *técnica da superação da indisposição gástrica pelo uso do mentalsoma*; a *técnica da autorreciclagem alimentar*; a *técnica da pesquisa constante*; a *técnica da autorganização* ajustando a agenda pessoal às necessidades alimentares; a *técnica do diário alimentar*; a *técnica de mais 1 dia sem excessos*; a *técnica da dieta rotativa* para diagnóstico da hipersensibilidade alimentar; as *técnicas de reprogramação mental e cerebral*; as *paratecnologias* auxiliando no tratamento dos distúrbios alimentares.

Voluntariologia: os *voluntários dos programas coletivos de apoio a comedores compulsivos* auxiliando na superação da patologia.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); o *laboratório*

conscienciológico da Paraeducação; o laboratório conscienciológico da Autoparageneticologia; o soma enquanto *labcon* a cada nova ressonância.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Assistenciologia; o Colégio Invisível da Cosmoetiologia; o Colégio Invisível da Consciencioterapia; o Colégio Invisível da Mentalsomatologia; o Colégio Invisível da Experimentologia; o Colégio Invisível da Holossomatologia; o Colégio Invisível da Intrafisiologia; o Colégio Invisível da Recexologia.

Efeitologia: os efeitos deletérios causados às energias por ingestão indiscriminada de produtos alimentícios ultraprocessados; os efeitos gerados pelos alimentos no holossoma; o efeito patológico das insatisfações pessoais compensadas através do prazer imediato gastrônômico.

Neossinapsologia: as neossinapses desenvolvidas pelo uso lúcido do soma enquanto ferramenta evolutiva; as neossinapses desencadeadas pelas mudanças nos hábitos de vida; as neossinapses resultantes do domínio emocional no ato de comer; a construção de neossinapses a partir da introdução de novos sabores; as neossinapses oriundas da reeducação alimentar; a reciclagem de retrossinapses potencializando as neossinapses.

Ciclogia: o ciclo evolutivo da Mentalsomatologia; o ciclo metabólico do corpo humano; o ciclo do efeito sanfona; o ciclo patológico ansiedade-compulsão-culpa; o ciclo fome-saciedade; o ciclo abertismo-mudança; o ciclo periódico da consulta nutricional preventiva; o ciclo desvio-retomada.

Binomiologia: o binômio atividade física–adesão à reeducação alimentar; o binômio hábitos pessoais sadios–rotinas pessoais úteis; o binômio peso-medidas; o binômio prazer–mecanismo de recompensa cerebral; o binômio vontade-conquista; o binômio dose-frequência; o binômio concessão-limite; o ciclo registros alimentares–autoconsciência alimentar; o binômio escolhas sadias–vida saudável; o binômio ingestão calórica–gasto energético; o binômio educação nutricional–prevenção de doenças; o binômio intervenção nutricional–esclarecimento; o binômio carência-voracidade; o binômio patológico orgia alimentar–vômitos induzidos nos quadros de bulimia e anorexia nervosa.

Interaciologia: a interação consciência-soma; a interação mesológica; a interação gastrossoma-mentalsoma; a interação Genética-Paragenética; a interação dieta saudável–autestima sadia; a interação quantidade-qualidade do alimento; a interação reflexão-posicionamento; a interação fome-alimento; a interação ansiedade-obesidade.

Crescendologia: o crescendo tacon-tares; o crescendo inteligência emocional–inteligência evolutiva; o crescendo conhecimento empírico–conhecimento científico; o crescendo misticismo-ciência; o crescendo instintividade-discernimento.

Trinomiologia: o trinômio necessidades somáticas–necessidades emocionais–necessidades mentaisomáticas; o trinômio prioridade-desafio–autenfrentamento; o trinômio somático alimentação salutar–atividade física–sono reparador; o trinômio corporações de processamento alimentar–setor médico-farmacêutico–indústria química; o trinômio variedade-moderação–equilíbrio; o trinômio alimentos energéticos–alimentos construtores–alimentos reguladores; o trinômio educação-moderação–estabilização; o trinômio mecanismo de recompensa–prazer–instintividade; o trinômio obesidade-anorexia-bulimia; o trinômio distorção consciencial–exigências mesológicas–dano somático; o trinômio foco–reeducação alimentar–emagrecimento.

Polinomiologia: o polinômio órgãos–músculos–ossos–fluidos corporais–tecido adiposo; o polinômio homeostático soma saudável–energossoma doador–psicossoma equilibrado–mentalsoma produtivo; o polinômio informar-pesquisar-estruturar-aplicar; o polinômio vontade-decisão-determinação-sustentação; o polinômio insegurança-imaturidade-infantilidade-carência-autodepreciação; o polinômio introjeção de hábito alimentar mesológico–assimilação cultural–baixa reflexão–repetição de hábitos anacrônicos; o polinômio conhecer-reestruturar-mudar-resolver; o polinômio autovivência–autopesquisa–autocrítica sadia–autorreflexão–autocognição–autorealismo–autenfrentamento; o polinômio hoje-aqui-agora-já.

Antagonismologia: o antagonismo ação irrefletida / ação planejada; o antagonismo glotonaria / nutrição; o antagonismo liderança subcerebral / liderança mentalsomática; o antagonismo reduzir adiposidade / perder massa muscular; o antagonismo autoimagem real / autoi-

magem distorcida; o antagonismo produtos frescos saudáveis / produtos congelados; o antagonismo alimentos nocivos / alimentos nutritivos ao organismo; o antagonismo comer para viver / viver para comer; o antagonismo autolucidez / ausência de clareza nas escolhas alimentares; o antagonismo alimentos in natura / alimentos ultraprocessados.

Paradoxologia: *o paradoxo de o macrossoma altamente resistente a doenças poder ser hipersensível a alimento comum; o paradoxo de ingerir comidas debilitantes e querer estar saudável; o paradoxo de consumir alimentos sem ter fome; o paradoxo de o autengano parecer solução; o paradoxo de necessitar engordar para alcançar o peso mínimo determinado nos critérios de avaliação do paciente candidato a cirurgia bariátrica; o paradoxo de o indivíduo obeso poder ser desnutrido.*

Politicologia: *as políticas de saúde pública antiobesidade; as políticas públicas de proteção à saúde; a política nacional de segurança alimentar; as políticas midiáticas anticosmoéticas; a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN); o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA); a política da produção de alimentos orgânicos respeitosa ao soma e ao ambiente realizada pela microminoria dos agricultores.*

Legislogia: *a lei do maior esforço aplicada a favor da saúde; a lei do menor esforço no consumo fácil de alimentos industrializados; a lei da sobrevivência humana; as leis da Fisiologia Humana; a Lei N. 8.069/90 (Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA), protegendo as crianças e os adolescentes contra propaganda abusiva de produtos alimentícios ultraprocessados; a falta de leis reguladoras de alimentos prejudiciais à saúde.*

Filiologia: *a cosmoeticofilia; a autodisciplinofilia; a autenfrentamentofilia; a reciclofilia; a neofilia; a somatofilia; a reeducaciofilia; a priorofilia; a autodiscernimentofilia; a coerenciofilia; a raciocinofilia.*

Fobiologia: *a criticofobia; a obesofobia; a dismorfofobia; a decidofobia; a reciclofobia; a neofobia; a lanxofobia; a procresofobia.*

Síndromologia: *a síndrome da ectopia afetiva (SEA); a síndrome do ansiosismo; a síndrome do apetite excessivo; a síndrome da abstinência do alimento excluído; a síndrome da compulsão alimentar; a síndrome da anorexia; a síndrome da bulimia nervosa; a síndrome metabólica; a síndrome da realimentação; a síndrome da ortorexia; a síndrome da autodesorganização interferindo nos hábitos alimentares saudáveis; as síndromes dos transtornos alimentares; a síndrome do vampirismo energético.*

Maniologia: *a mania de comer para suprir carência; a mania de automedicação para alcançar objetivo somático; a mania de beliscar após finalizar a refeição; a toxicomania; a consumomania; a mania do “eu mereço”; a mania dos excessos alimentares nas datas festivas; a mania de engolir o alimento sem a mastigação adequada; a mania do dia do lixo; a mania das dietas alimentares; a mania de beliscar petiscos o dia todo e se abster das principais refeições; a mania da dieta monótona e repetitiva como rotina diária; a mania de comer sem pausa; a mania de comer olhando a televisão; a mania de comer escondido.*

Mitologia: *o mito das dietas milagrosas; o mito do chá milagroso; o mito da dieta definitiva; o mito de ficar sem comer para emagrecer; o mito de a criança magra não ser saudável; o mito dos alimentos diet-light; o mito da autocura sem esforços.*

Holotecologia: *a somatoteca; a nutroteca; a terapeutoteca; a consciencioteca; a volicitoteca; a recinoteca; a interassistencioteca; a discernimentoteca; a coerencioteca; a mentalsomatoteca; a cosmoeticoteca; a proexoteca; a pensenoteca; a logicoteca.*

Interdisciplinologia: *a Autorreeducaciologia; a Autodiscernimentologia; a Autoconflitologia; a Autocoerenciologia; a Autopesquisologia; a Nutrologia; a Nutriciologia; a Nutrigenômica; a Dietética; a Genética; a Desassediologia; a Equilibriologia; a Paragenética; a Paraperceptologia; a Psicologia Cognitivo-Comportamental.*

IV. Perfilologia

Elencologia: a consciênçula; a consréu ressomada; a conscin baratrosférica; a conscin eletrônica; a conscin incoerente; a conscin lúcida; a isca humana inconsciente; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o amparador intrafísico; o exemplarista; o autodecisor; o nutricionista; o nutrólogo; o técnico em nutrição; os profissionais da saúde; o pesquisador; o paciente; o reeducador; o biólogo; o bioquímico; o *chef*; o cozinheiro; o empresário da indústria alimentícia; o feirante; o produtor rural; o falso magro; o dietista; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o publicitário; o comunicólogo; o atacadista consciencial; o conviviólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o evolucionista; o duplista; o evolucionólogo; o macrossômata; o proexista; o proexólogo; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetólogo; o verbetógrafo; o tocador de obra; o homem de ação; o sistemata.

Femininologia: a amparadora intrafísica; a exemplarista; a autodecisora; a nutricionista; a nutróloga; a técnica em nutrição; as profissionais da saúde; a pesquisadora; a paciente; a reeducadora; a bióloga; a bioquímica; a *chef*; a cozinheira; a empresária da indústria alimentícia; a feirante; a produtora rural; a falsa magra; a dietista; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a publicitária; a comunicóloga; a atacadista consciencial; a convivióloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a evolucionista; a duplista; a evolucionóloga; a macrossômata; a proexista; a proexóloga; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetóloga; a verbetógrafa; a tocadora de obra; a mulher de ação; a sistemata.

Hominologia: o *Homo sapiens diaeteticus*; o *Homo sapiens mineralophagus*; o *Homo sapiens vegetalophagus*; o *Homo sapiens zoophagus*; o *Homo sapiens selector*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens autolucidus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: comportamento alimentar *patológico* = aquele exigindo a alteração de hábitos e a autorreciclagem gastrossomática; comportamento alimentar *sadio* = aquele exigindo a manutenção dos hábitos gastrossomáticos, catalisando a reciclagem holossomática.

Culturologia: a *cultura das comemorações humanas* sustentando comportamentos alimentares milenares; a *cultura da informação nutricional correta*; a eliminação da *cultura da banalização alimentar*; a *cultura da industrialização alimentar*; a *cultura autocorrupta dos excessos alimentares*.

Reeducaciologia. Eis, por exemplo, 2 instrumentos, passíveis de serem aplicados no auto e heterodiagnóstico a fim de reconhecer o próprio comportamento alimentar e as consequências advindas:

1. **Questionário de frequência alimentar.** Amplamente utilizado na Epidemiologia Nutricional para investigação da alimentação pregressa, possibilita analisar relações causais entre alimentação e doença ou distúrbios nutricionais.

2. **Registro alimentar.** Instrumento utilizado para autoconscientização da ingestão diária de alimentos, possibilita, com base no registro por 3 dias consecutivos do tipo e da quantidade de alimentos ingeridos nas grandes refeições, nos lanches intermediários ou em qualquer outro horário, observando detalhes da prática alimentar pessoal.

VI. Acabativa

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

01. **Adicção alimentar:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Antissomática:** Somatologia; Nosográfico.
03. **Autenfrentamento da obesidade:** Consciencioterapeuticologia; Homeostático.
04. **Autodiscernimento alimentar:** Mentalsomatologia; Homeostático.
05. **Autoincorruptibilidade alimentar:** Autolucidologia; Homeostático.
06. **Autopesagem:** Somatologia; Homeostático.
07. **Autorresponsabilidade somática:** Autocompletismologia; Neutro.
08. **Conscin obesa:** Holossomatologia; Nosográfico.
09. **Efeito sanfona:** Equilibrilogia; Nosográfico.
10. **Hipersensibilidade alimentar:** Somatologia; Neutro.
11. **Mudança de hábitos:** Recinologia; Homeostático.
12. **Mudança de paradigma alimentar:** Recinologia; Homeostático.
13. **Obesidade:** Parapatologia; Nosográfico.
14. **Perda de peso corporal:** Somatologia; Neutro.
15. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.

O COMPORTAMENTO ALIMENTAR REFLETE O NÍVEL DE LUCIDEZ QUANTO AOS CUIDADOS HOLOSSOMÁTICOS, A PARTIR DA CORRETA ABORDAGEM À SAÚDE DO SOMA, ESSENCIAL À REALIZAÇÃO DA PROÉXIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, tem lucidez quanto ao autocomportamento alimentar? Como classifica a relação pessoal com os alimentos?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo; *Homo sapiens pacificus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 571 a 675.
2. **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; 7.663 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 2ª Ed.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003; páginas 513, 546, 601, 661, 674 e 770.
3. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vol. I; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 364 e 759.

E. L. B.