

CONSUMO ALIMENTAR RESPONSÁVEL
(AUTODISCERNIMENTOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *consumo alimentar responsável* é o ato ou efeito de a consciência, homem ou mulher, decidir, escolher, produzir, comprar, preparar e / ou ingerir, de maneira lúcida e criteriosa, alimentos saudáveis com intuito de melhorar a saúde holossomática e a qualidade de vida.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *consumir* vem do idioma Latim, *consumere*, “gastar; comer; destruir; empregar; esgotar; morrer; dar cabo de; exaurir”. Surgiu no Século XIII. O termo *alimento* deriva igualmente do idioma Latim, *alimentum*, “alimento; mantimento; sustento”. As palavras *alimento* e *alimentar* apareceram no Século XVI. O vocábulo *responsável* procede do idioma Francês, *responsable*, “que garante; que responde”, derivado do idioma Latim, *responsus*, de *respondere*, “responder; afirmar; assegurar; afiançar; prometer; refutar; comparecer”. Surgiu no Século XVIII.

Sinonimologia: 1. Consumo alimentar consciente. 2. Consumo alimentar criterioso. 3. Consumo alimentar seguro. 4. Consumo alimentar salutar. 5. Consumo alimentar equilibrado.

Antonimologia: 1. Consumo alimentar irresponsável. 2. Consumo de alimentos tóxicos. 3. Consumo alimentar irresponsável. 4. Consumo alimentar prejudicial à saúde.

Estrangeirismologia: a alimentação *fast-food* impactando a saúde negativamente; o *upgrade* na alimentação; o *turning point* na mudança alimentar; a *decisive change*; o movimento *slow food*; o *fair trade*; o hábito dos *organic foods* enquanto contracultura do consumo de alimentos industrializados; o *Autopesquisarium* alimentar.

Atributologia: predominio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto às diversificadas consequências dos alimentos na saúde holossomática.

Citaciologia. Eis duas citações relativas ao tema: – *Que o teu alimento seja o teu remédio e o teu remédio seja o teu alimento* (Hipócrates, 460–377 a.e.c.). *Não vivemos para comer, mas comemos para viver* (Sócrates (470–399 a.e.c.).

Proverbiologia. Eis 2 ditados populares relativos à temática: – “Descasque mais e desembale menos”. “O homem morre pela boca”.

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

1. “**Alimentação.** *Alimentação: segunda respiração*”.

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

3. “**Alimentos.** A pessoa mais inteligente é aquela que troca a munição da sua mente por **alimentos** sadios”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do autodiscernimento; o holopensene pessoal do exemplarismo alimentar; os cosmoeticopenses; a cosmoeticopensenidade; os grupopenses; a grupopensenidade; a retilinearidade pensêntica mantenedora do consumo alimentar responsável; os autopenses; a reciclagem da autopensenidade gastrossômica compulsiva; o holopensene da autorresponsabilidade somática; o holopensene do cuidado com a alimentação; o holopensene da atenção à Natureza; o holopensene da sustentabilidade; o holopensene da holomaturidade mental-somática; o holopensene da saúde holossomática.

Fatologia: o consumo alimentar responsável; o aprendizado extracurricular nas universidades proporcionando ampliação de conhecimento; a aplicação do conhecimento enquanto melhor forma de aprender; a necessidade de conhecer a influência da comida na saúde física; os alimentos promotores da saúde ou da doença; as intoxicações alimentares; os distúrbios alimentares; os alimentos transgênicos; a utilização de métodos artificiais na agricultura, transformada em in-

dústria; os fertilizantes e pesticidas químicos; a manipulação genética e uso de hormônios em pré-humanos; o aumento da produção com objetivo apenas no lucro dos produtores de alimentos; as emissões de CO₂ geradas pelas queimadas para a formação de pastos; a dependência dos combustíveis fósseis no transporte de alimentos a longa distância; a falta de incentivos para a produção de alimentos saudáveis; o país movido pelas *comodities*; os resquícios de Revolução Verde, iniciada nos anos 50, influenciando a produção de alimentos; o papel da agricultura nas mudanças climáticas, saúde e nutrição; o *Grupo Verde* de agricultura alternativa; os impactos sociais e ambientais dos hábitos alimentares; o nível socioeconômico revelado pelo tipo de alimentos consumidos; a identificação de retropráticas alimentares anacrônicas; a mudança de paradigma alimentar; o aprendizado quanto à vivência do bem-estar; a sazonalidade dos alimentos; os alimentos livres de venenos; o *Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA)*; a campanha permanente contra agrotóxicos e pela vida; o dossiê da *Associação Brasileira de Saúde Coletiva (ABRASCO)*; a água enquanto alimento; a agrobiodiversidade; a priorização de hábitos saudáveis e rotinas úteis; as práticas alimentares saudáveis repercutindo no holossoma; o costume de ter à mão alimento saudável; a *inteligência evolutiva (IE)* aplicada à alimentação; a flexibilização das escolhas; as ações dos consumidores na mudança de estilo de vida.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; as intoxicações bioenergéticas; as bioenergias estando em sintonia com os alimentos; as parapercepções interpretando as informações; a parapercepção da atuação dos amparadores extrafísicos; a aeroenergia; a fitoenergia; a geoenergia; a hidroenergia.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo alimentação saudável-preservação do meio ambiente*; o *sinergismo soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*.

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio da autocura*; o *princípio pessoal do “isto não é pra mim”*; o *princípio do posicionamento pessoal (PPP)*; o *princípio “se algo não presta, não presta mesmo, não adianta fazer maquilagem”*.

Codigologia: as cláusulas alimentares inseridas no *código pessoal de Cosmoética (CPC)*.

Teoriologia: as *teorias da agricultura*; as *teorias da nutrição*; a *teoria de sistemas agrários*; a *teoria da robéxis*.

Tecnologia: a *técnica de fazer mais com menos*; as *tecnologias sociais no semiárido*; as *inúmeras técnicas de produção de alimentos saudáveis* promovidas pelos agricultores familiares; as *técnicas da agroecologia*; a *técnica da recéxis*.

Voluntariologia: o *voluntariado na Conscienciologia*; o exemplarismo no grupo de voluntariado; o grupo de voluntários preocupados com a saúde pessoal e planetária.

Laboratoriologia: o *labcon pessoal* dos autexperimentos evolutivos; o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopensoenologia*; o *laboratório conscienciológico da Intrafisiologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*; o *Planeta Terra enquanto laboratório conscienciológico de autopesquisa*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Experimentologia*; o *Colégio Invisível da Convivologia*; o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*; o *Colégio Invisível da Pararreurbanologia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Dessimatologia*; o *Colégio Invisível da Paradireitologia*.

Efeitologia: o *efeito da ingestão de alimentos saudáveis*; o *efeito da conquista alimentar salutar na evolução*; o *efeito da desnutrição mentalsomática*; o *efeito dominó da falta de responsabilidade alimentar no holossoma*; o *efeito do consumo de alimentos com agrotóxicos nas doenças*.

Neossinapsologia: as *neossinapses advindas da reciclagem alimentar*.

Ciclologia: os ciclos da Natureza; os benefícios do ciclo da cadeia alimentar; o ciclo reeduciológico das condutas pessoais autorreeducação–rotina útil–consumo alimentar responsável–saúde holossomática–heterorreeducação.

Binomiologia: o binômio indústria de agroquímicos–indústria farmacêutica; o binômio energias do coronochacra–energias do umbilicochacra; o binômio agricultura–nutrição; o binômio consumo responsável–hábitos saudáveis orientando as metas evolutivas.

Trinomiologia: o trinômio solo–água–planta na produção de alimentos respeitando a relação de vida do ecossistema.

Interaciologia: a interação consumo alimentar lúcido–profilaxia holossomática; a interação discernimento alimentar–mudança socioeconômica–ambiental; a interação ação local–visão global; a interação energias imanentes–produção de alimentos; a relação da alimentação nas interações sociais; a interação custo–benefício do alimento.

Crescendologia: o crescendo cosmoético voracidade do subcérebro abdominal–racionabilidade mentalsomática; o crescendo solo–água–semente–planta–folha–fruto; o crescendo intenção–decisão–ação–determinação–fixação; o crescendo cuidado alimentar–cuidado somático–cuidado energético–cuidado emocional–cuidado mentalsomático.

Trinomiologia: o trinômio monocultura no campo–monotonia no prato–empobrecimento nutricional; o trinômio alimento saudável–Natureza preservada–saúde holossomática; o trinômio indústria alimentar–indústria farmacêutica–indústria química.

Polinomiologia: o polinômio perceber–refletir–mudar–evoluir.

Antagonismologia: o antagonismo ato de comer / ato de se alimentar; o antagonismo racionabilidade do mentalsoma / irracionalidade do subcérebro abdominal; o antagonismo quantidade / qualidade; o antagonismo agricultura industrial / agricultura alimentar; o antagonismo tradições alimentares / necessidades fisiológicas; o antagonismo alimentos para o gastrossoma / alimentos para o holossoma; o antagonismo paradigma produtivista / paradigma da sustentabilidade; o antagonismo Agronomia / Agronegócio.

Paradoxologia: a conduta paradoxal de reconhecer o melhor e optar pelo pior.

Politicologia: a Política Nacional de Agroecologia e Alimentação Orgânica (PLAN-PO); a política ambiental; o Programa de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos (PARA) da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA); a Política Estadual de Sementes Crioulas e Mudas Nativas; o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA); a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN).

Legislogia: a lei do maior esforço em prol da homeostase holossomática; a lei do Programa Estadual de Compras Governamentais da Agricultura Familiar e Economia Solidária (PECAFES, N. 10.536/2019); a lei N. 10.831/2003 sobre a agricultura orgânica; a lei do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE, N. 11.947/2009); a lei do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN, N. 11.346/2006).

Fisiologia: a decidofilia; a coerenciofilia; a mentalsomatofilia; a cosmoeticofilia; a proexofilia; a raciocinofilia; a reeducaciofilia.

Fobiologia: a somatofobia; a ecofobia; a recexofoobia.

Sindromologia: a síndrome do consumismo; a síndrome da autodesorganização interférindo nos hábitos alimentares saudáveis; a síndrome de Prader Wili (apetite excessivo); a síndrome do ansiosismo; a síndrome da banalização; a síndrome da pressa; o pedágio da síndrome da abstinência parafisiológica (SAP) na mudança de patamar evolutivo.

Maniologia: a mania de comer doces em excesso; a mania de não pesquisar sobre os alimentos.

Mitologia: o mito de o alimento agroecológico ser caro.

Holotecologia: a educacioteca; a reeducacioteca; a agroteca; a nutroteca; a mentalsomatoteca; a evolucioteca; a assistencioteca; a discenimentoteca.

Interdisciplinologia: a Autodiscernimentologia; a Voliciologia; a Intrafisiologia; a Mentalsomatologia; a Nutrologia; a Agroecologia; a Agronomia; a Paraecologia; a Conviviologia; a Policarmologia; a Experimentologia; a Evoluciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin reciclante lúcida; a conscin energizadora; a conscin saudável; o ser interassistencial; a conscin lúcida; a conscin ectoplasta.

Masculinologia: o consumidor consciente; o agricultor consciente; o agrônomo; o nutricionista; o nutrólogo; o pré-serenão vulgar; o reciclante existencial; o amparador intrafísico; o voluntário; o exemplarista; o tenepessista; o pesquisador; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a consumidora consciente; a agricultora consciente; a agrônoma; a nutricionista; a nutróloga; a pré-serenona vulgar; a reciclante existencial; a amparadora intrafísica; a voluntária; a exemplarista; a tenepessista; a pesquisadora; a tocadora de obra; a mulher de ação; a austro-brasileira, engenheira agrônoma e precursora da agroecologia no Brasil, Anna Maria Primavesi (1920–2020); a cientista, bióloga marinha e ecologista estadunidense Rachel Louise Carson (1907–1964).

Hominologia: o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens humanus*; o *Homo sapiens ecologicus*; o *Homo sapiens experimentatus*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens interassists*; o *Homo sapiens rationabilis*; o *Homo sapiens autorreeducator*.

V. Argumentologia

Exemplologia: consumo alimentar responsável *inicial* = o da rotina de ingerir alimentos evitando corantes, espessantes, acidulantes químicos e agrotóxicos na juventude; consumo alimentar responsável *avançado* = o da rotina de priorizar ingerir alimentos saudáveis na adultide, adequados ao planejamento da longevidade ativa e produtiva para o completismo existencial.

Culturologia: a *cultura alimentar saudável* influenciando positivamente a saúde; a *cultura da preservação da saúde holosomática*; a *cultura da alimentação agroecológica*; a *cultura da responsabilidade evolutiva*; a *cultura do orgânico*; a *cultura da sustentabilidade*; a *cultura da preservação ambiental*; a *cultura alimentar familiar*.

Impactologia. Diante da *Cosmovisiologia*, eis por exemplo, em ordem alfabética, 19 consequências somáticas e socioambientais, resultantes da produção e consumo alimentar sem discernimento, para a conscin, homem ou mulher, avaliar as repercussões das escolhas pessoais:

01. Alterações hormonais.
02. Aquecimento global.
03. Deficiência de vitaminas fundamentais para o soma.
04. Desequilíbrios causados pela monocultura.
05. Desertificação.
06. Desmatamento.
07. Desnutrições.
08. Desperdícios de alimentos.
09. Doenças diversas (alergias, intoxicações, câncer).
10. Emissão de gases de efeito estufa.
11. Empobrecimento e erosão do solo.
12. Fome.
13. Lucro do agronegócio em detrimento da saúde.
14. Má alimentação.
15. Perda de ecossistemas e da biodiversidade.
16. Poluição dos solos e corpos hídricos causados pelos agroquímicos.
17. Produtividade enquanto critério apenas economicista.

18. **Supressão de patrimônio genético.**
19. **Transtornos alimentares.**

Ranking. Segundo a *Pesquisologia*, dados divulgados pela *Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura* (FAO), o Brasil aplicou mais agrotóxicos nas lavouras quando comparado à China e Estados Unidos juntos. De acordo com os dados da FAO, em 2021, foram aplicadas 719,5 mil toneladas de venenos contra pragas em lavouras nacionais, enquanto a China, com quase 7 vezes mais habitantes, no mesmo período aplicou 244 mil toneladas. Já os Estados Unidos da América aplicaram 457 mil toneladas. China e EUA somaram 701 mil toneladas. O estudo ainda ressaltou ser o Brasil, o país em maior utilização de agrotóxicos no mundo, seguido pelos EUA e pela Indonésia (283 mil toneladas).

Questionamentos. Diante da *Discernimentologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 10 questionamentos úteis a serem feitos pela consciência, homem ou mulher, interessada na escolha da alimentação:

01. **Quais as alternativas na substituição a determinado alimento?**
02. **Quais as práticas de cultivo ou criação?**
03. **Quais os benefícios do alimento?**
04. **Qual a lista de ingredientes?**
05. **Qual a origem?**
06. **Qual impacto ambiental na produção e cultivo?**
07. **Qual impacto social na produção e cultivo?**
08. **Qual o tipo de embalagem do produto?**
09. **Qual o valor nutricional?**
10. **Quem o produz?**

Reciclogenia. Pela *Autodecidologia*, eis por exemplo, em ordem alfabética, 10 aspectos passíveis de serem implementados no cotidiano da consciência lúcida, homem ou mulher, capazes de promover o consumo alimentar responsável:

01. **Comercialização:** apoiar circuitos curtos de comercialização, a exemplo de feiras agroecológicas e grupos de consumo local.
02. **Comunidade:** fazer parte de comunidades sustentadoras da agricultura.
03. **Consistência:** promover a manutenção e consistência dos hábitos alimentares saudáveis.
04. **Hortas:** produzir os próprios alimentos viabilizando quintais produtivos, mesmo em vasos.
05. **Legislação:** buscar informação sobre produtores respeitosos das leis ambientais, trabalhistas e aplicadores de métodos menos impactantes ao meio ambiente.
06. **Órgânicos:** preferir o consumo de alimentos agroecológicos e orgânicos.
07. **Priorização:** privilegiar o mais necessário ante o mais desejado.
08. **Produção:** incentivar propostas de produções regionais, familiares, associações e cooperativas, valorizando a agricultura sustentável.
09. **Rótulos:** criar o hábito de ler os rótulos dos produtos.
10. **Tornejamento:** evitar alimentos com agroquímicos, transgênicos, ultraprocessados, preferindo alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Propósito. Concernente à *Lucidologia*, o ato de comer para além de ação hedonista, passa a ser ação autoproexológica e também social, gerando neovalores e vida sustentável.

VI. Acabativa

Remissiologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas cen-

trais, evidenciando relação estreita com o consumo alimentar responsável, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adição alimentar:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Agrotóxico:** Ecologia; Nosográfico.
03. **Autotperimentação gastronômica:** Autotperimentologia; Homeostático.
04. **Autodiscernimento alimentar:** Mentsomatologia; Homeostático.
05. **Autoincorruptibilidade alimentar:** Autolucidologia; Homeostático.
06. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
07. **Conscin frutariana:** Intrafisiologia; Homeostático.
08. **Consumo pró-evolutivo:** Autevoluciologia; Homeostático.
09. **Ganho evolutivo:** Autevoluciologia; Homeostático.
10. **Efeito do consumo de agrotóxicos na conscin:** Incoerenciologia; Nosográfico.
11. **Efeito do consumo de orgânicos na conscin:** Experimentologia; Homeostático.
12. **Hipersensibilidade alimentar:** Somatologia; Neutro.
13. **Responsabilidade planetária:** Paraecologia; Homeostático.
14. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
15. **Trinômio prioridade-desafio-autossuperação:** Recexologia; Homeostático.

O CONSUMO ALIMENTAR RESPONSÁVEL, QUALIFICADOR E MANTENEDOR DA SAÚDE HOLOSSOMÁTICA, TORNA-SE FUNDAMENTAL NA CONSECUÇÃO DA PROÉXIS PESSOAL COOPERANDO PARA A SUSTENTABILIDADE DO PLANETA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, aplica o discernimento para avaliar o consumo de alimentos? Qual mudança de hábito alimentício fundamental já implementou? Consegue relacionar o padrão pessoal alimentar com a preservação da vida no Planeta?

Bibliografia Específica:

1. **Bombardi Mies, Larissa;** *Agrotóxico e Colonialismo Químico*; revisoras Luiza Brandino; & Laura Massunari; 108 p.; 3 caps.; alf.; 18 x 13 cm; br.; *Elefante*; São Paulo, SP; 2023; páginas 8, 11 e 47.
2. **Carson, Rachel;** *Primavera Silenciosa*; int. Linda Lear; posf. Edward O. Wilson; revisora Regina Machado; trad. Cláudia Sant'Anna Martins; 328 p.; 17 caps.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Gaia*; São Paulo, SP; 2023; páginas 27, 65 a 136 e 249.
3. **Vieira, Waldo;** *Léxico de Ortopenasas*; 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 ortopenasas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 81 e 82.

Webgrafia Específica:

1. **Ministério Público do Paraná (MPR);** *Estudo da FAO aponta que o Brasil usa mais Agrotóxicos do que Estados Unidos e China Juntos*; CAOP Informa; 19.02.2024; disponível em: <<https://site.mppr.mp.br/meioambiente/Noticia/Estudo-da-FAO-aponta-que-Brasil-usa-mais-agrotóxicos-do-que-Estados-Unidos#:~:text=O%20estudo%20ainda%20ressaltou%20que,que%20ocupa%20o%20terceiro%20lugar>>; acesso em: 04.01.2025.

C. S. S.