

## **DIABETES AUTORREEDUCATIVA** (AUTORREEDUCACIOLOGIA)

### **I. Conformática**

**Definologia.** A *diabetes autorreeducativa* é a condição pessoal, terapêutica e didática capaz de favorecer o autenfrentamento evolutivo e a autorganização prioritária na vida multidimensional, face ao desequilíbrio metabólico glicêmico vivenciado pela conscin diabética, criando microuniverso consciencial otimizado às abordagens pensênicas cosmoéticas no contexto da patologia adquirida.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O vocábulo *diabete* vem provavelmente do idioma Francês, *diabète*, e este do idioma Latim Tardio, *diabetes*, “estado patológico que se caracteriza por um acréscimo anormal do volume da urina”. Surgiu no Século XIX. O elemento de composição *auto* deriva do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O prefixo *re* procede do idioma Latim, *re*, “retrocesso; retorno; recuo; repetição; iteração; reforço; intensificação”. O termo *educação* provém do mesmo idioma Latim, *educatio*, “ação de criar, de nutrir; cultura; cultivo”, de *educare*, “criar (alguma criança); amamentar; cuidar; educar; instruir; ensinar”. Apareceu no Século XVII. A palavra *reeducação* surgiu no Século XX.

**Sinonimologia:** 1. Diabetes autorganizadora. 2. Diabetes autoortotimizadora 3. Diabetes autoortoreequilibradora 4. Diabetes melito autorrecicladora.

**Cognatologia.** Eis, na ordem alfabética, 19 cognatos derivados do vocábulo *diabetes*: *diabete*; *diabética*; *diabético*; *diabétide*; *diabetogênese*; *diabetogenético*; *diabetogenia*; *diabetogênica*; *diabetogênico*; *Diabetologia*; *diabetológica*; *diabetológico*; *diabetologista*; *diabetóloga*; *diabetólogo*; *diabetometria*; *diabetométrico*; *diabotose*; *diabetótico*.

**Antonimologia:** 1. Desequilíbrio metabólico transitório autorreeducativo. 2. Patologia metabólica suicida. 3. Diabetes autodestrutiva. 4. Disfunção incapacitadora.

**Estrangeirismologia:** os *insights* provenientes da descoberta da doença; a mudança do *ethos* pessoal na busca da melhor qualidade de vida; a escolha pela evitação da ingestão de alimentos *light e diet*; o *jogging* diário; a supressão do *junk food* do cardápio; a sedução do *marketing* na venda dos produtos ultraprocessados; a diminuição do *stress* determinando o nível glicêmico estável; o *upgrade* alimentar; a reeducação notadamente *low carb* na dieta do diabético tipo 2.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autorganização alimentar.

**Megapensologia.** Eis 3 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Diabetes: doce amargura. Adoçantes são viciantes. Reeducação: recin compulsória.*

**Coloquiologia:** *o prato de pedreiro*; *o limpa-pratos*; *o raspa-tachos*.

**Citaciologia.** Eis 3 citações pertinentes ao assunto: – *Diabético é quem não consegue ser doce* (Mário Quintana, 1906–1994). *A diabetes me ensinou a disciplina* (Sonia Sotomayor, 1954–). *O cuidado com a saúde não deveria nascer do medo da doença* (Málu Balona, 1946–).

### **II. Fatuística**

**Pensologia:** o holopensene pessoal dos hábitos saudáveis; a mudança do holopensene pessoal da obesidade assediada; o fim do descontrolo do holopensene pessoal da guloseima; o holopensene refrador das dietas extremas; o holopensene reciclogênico pessoal da autorganização alimentar; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os prioropensenes; a prioropensenedade; os neopensenes; a neopensenedade; os ortopensenes; a ortopensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; os doxopensenes; a doxopensenedade; os nexopensenes; a nexopensenedade; os impactopensenes; a impactopensenedade.

**Fatologia:** a diabetes autorreeducativa; a superação das autocorrupções; a doença crônica equiponderadora; o estado crônico da *diabetes mellitus* tipo 1 e da *diabetes mellitus* tipo 2; o risco metabólico verificado a partir da medida da circunferência da cintura; a doença dos 5 órgãos na Medicina Tradicional Chinesa (MTC); a parada na produção das células beta pancreáticas no diabético tipo 1 (DM-1); a esteatose hepática influenciadora das doenças metabólicas; a tendência de o açúcar causar dependência similar à cocaína; o fato de 1 rato de laboratório morrer ingerindo 29,7 gramas de açúcar; a transformação metabólica da glicose extra em gordura; a diabolização da gordura nas dietas; a resistência insulínica na diabetes tipo 2 (DM-2); a hiperinsulinemia na *síndrome metabólica*; a gravidade da cetoacidose podendo avançar para coma diabético; o perigo da hipoglicemia causada pela automedicação excessiva com insulina e hipoglicemiantes pelos diabéticos; a liberação do neurotransmissor dopamina na ingestão de alimentos doces; a sensibilidade do pé diabético; a importância da cicatrização na saúde do diabético; as chupetas envolvidas em açúcar para acalmar o choro dos bebês; o hábito de oferecer bombons de licor adocicados às crianças; o cartel internacional da produção açucareira; o uso indiscriminado dos adoçantes naturais e edulcorantes artificiais nos produtos ultraprocessados; o aumento da capacidade de drogadição com a utilização dos edulcorantes naturais e artificiais na manufatura fumageira; o emprego do açúcar na indústria de bebidas alcoólicas; o excesso de açúcar nos refrigerantes e sucos de frutas industriais; o uso de edulcorantes na produção da pasta de dente; os edulcorantes adicionados nas fórmulas dos medicamentos; o emprego do açúcar na fabricação dos embutidos; a importância da profilaxia constante das comorbidades incuráveis; a necessidade do monitoramento dos níveis glicêmicos pelo glicosímetro; a insulino terapia na diabetes tipo 1 e na diabetes tipo 2; a dieta equilibrada na melhoria do nível glicêmico; o estudo da aferição do índice glicêmico alimentar; a priorização dos alimentos de baixo índice glicêmico; a contagem de carboidratos na dieta do diabético tipo 1; o aprendizado da leitura dos rótulos das embalagens dos alimentos; as rotinas úteis na mudança do estilo de vida; a constante diminuição do sobrepeso; a atenção permanente na ingestão diária dos alimentos potencializadores da saúde; a *glutonice* transformada em parcimônia alimentar; o equívoco da agência estadunidense *Food and Drugs American* (FDA) de garantir o consumo seguro dos adoçantes naturais; a necessidade diária de manter o corpo hidratado; a atividade física enquanto ação mandatória na recin do diabético; os benefícios dos exercícios físicos na reeducação aeróbica e anaeróbica do diabético; a eliminação do sedentarismo propiciando a melhora do bem-estar somático; o aumento da autestima na superação dos gargalos alimentares; a autodisciplina alimentar na manutenção da saúde holossomática; a convivência saudável com a diabetes irremediável; o ajuste da proéxis na autorreeducação alimentar; a escrita desassediante do diário alimentar; a recin mandatória diante da comorbidade limitante; a supervalorização da intelectualidade em detrimento dos cuidados somáticos; a autorreeducação facultando o fim do suicídio lento.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o esplênicochacra desequilibrado; a psicometria indicadora da qualidade dos alimentos; a sinalética energética e parapsíquica pessoal motivadora dos autenfrentamentos; a percepção na psicofera pessoal das conseqüências viciadas em açúcar; a tenepes sustentadora das reciclagens pessoais; os banhos de energia confirmatórios dos ajustes proexogênicos; a dinamização energética revigorante da refeição equilibrada; a autopesquisa da Paraetiologia pretérita da rotina alimentar; a atividade física regular favorecedora do desenvolvimento parapsíquico; a fixação das paraneossinapses da reeducação alimentar para as próximas ressonâncias.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo dieta adocicada–inflamação permanente no organismo*; o *sinergismo diabetes–má circulação venosa*; o *sinergismo diabetes–amputações*; o *sinergismo diabetes–Mal de Alzheimer*; o *sinergismo diabetes–comprometimento musculoesquelético*; o *sinergismo diabetes–nefropatias*; o *sinergismo diabetes–retinopatias*; o *sinergismo diabetes–neuropatias*; o *sinergismo diabetes–infecções urinárias*; o *sinergismo diabetes–recrudescimento das*

*cáries dentárias; o sinergismo vontade-reciclagem; o sinergismo medicação correta–nível glicêmico adequado.*

**Principiologia:** *o princípio do megafoco somático na rotina alimentar; o princípio do exemplarismo pessoal (PEP); o princípio das prioridades pessoais; o princípio “se não presta, não adianta fazer maquiagem”; o princípio da alimentação saudável; os princípios metabólicos; os princípios evolutivos aplicados à autorreeducação; o princípio da prioridade compulsória (PPC) relativo aos cuidados somáticos.*

**Codigologia:** *o código pessoal de Cosmoética (CPC) aplicado na evitação do desequilíbrio alimentar.*

**Teoriologia:** *a teoria do porão consciencial; a teoria do estigma assediador; a teoria das automimeses dispensáveis; a teoria da labilidade parapsíquica; a teoria dos cons magnoz; as teorias nutricionais aplicadas aos diabéticos; a teoria da Parafisiologia Holossomática; a teoria do traçar nosológico; a teoria do macrossoma.*

**Tecnologia:** *a técnica de mais 1 ano de vida intrafísica; a técnica da autorreflexão de 5 horas; a técnica da confrontação dos traços pessoais; a técnica do jejum intermitente; a técnica de 1 dia depois do outro; a técnica da evitação do subcérebro abdominal; a técnica da autor-organização existencial; a técnica do condicionamento físico regular; a técnica do monitoramento glicêmico; a técnica do diário glicêmico; a técnica da contagem de carboidratos na rotina do diabético tipo 1.*

**Laboratoriologia:** *o laboratório conscienciológico da Autopensenologia; o laboratório conscienciológico da Autorganiziologia; o laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV); o laboratório conscienciológico da Autoparageneticologia.*

**Efeitologia:** *o desequilíbrio do efeito sanfona no metabolismo; o efeito da diabetes sobre o pâncreas e o fígado; os efeitos viciantes do açúcar no cérebro; o efeito da recompensa alimentar na psicologia do obeso; os efeitos dos lapsos mnemônicos causados pela diabete; os efeitos benéficos da eliminação dos contrafluxos mentaissomáticos; os efeitos salutares da dieta balanceada; os efeitos salutares dos exercícios físicos regulares no aumento do fluxo sanguíneo cerebral; os efeitos benéficos da eliminação dos adoçantes naturais na alimentação do diabético tipo 2.*

**Neossinapsologia:** *as neossinapses da autorreeducação da autopriorização pautadas na saúde holossomática; as neossinapses da autorreeducação da rotina pautadas na agenda; as neossinapses da autorreeducação da proéxis pautadas na retilinearidade pensênica; as neossinapses da autorreeducação nutricional pautadas na alimentação orgânica; as neossinapses da autorreeducação somática pautadas nas caminhadas diárias; as neossinapses da autorreeducação psicossomática pautadas na autocompreensão consciencial; as neossinapses da autorreeducação energética pautadas na prática da tenepes; as neossinapses da autorreeducação mentalsomática pautadas na cosmoconsciência.*

**Ciclogia:** *o ciclo viciante do uso abusivo dos açúcares na dieta alimentar da conscin.*

**Enumerologia:** *o açúcar cristal; o açúcar demerara; o açúcar invertido; o açúcar light; o açúcar mascavo; o açúcar orgânico; o açúcar refinado. A dextrina; a dextrose; a galactose; a maltodextrina; a maltose; o xarope de agave; o xarope de milho.*

**Binomiologia:** *o binômio melin-melex; o binômio diabetes-obesidade; o binômio rotinas úteis–autodisciplina; o binômio teática-verbação; o binômio autenfrentamento–autorganização prioritária; o binômio discernimento–qualidade de vida; o binômio autopesquisa–autodidatismo; o binômio automotivação–investimento somático.*

**Interaciologia:** *a interação edulcorantes-artificialidade; a interação refino açucareiro–alta toxidade; a interação prejudicial diabetes melitos tipo 2–ingestão descontrolada de carboidratos; a interação frugalidade-incomplascência; a interação médico-paciente; a interação discernimento alimentar–holossomaticidade–proéxis.*

**Crescendologia:** *a insalubridade do crescendo mofino diabetes–dessoma antecipada; o crescendo nosográfico indisciplina alimentar–picos glicêmicos–coma diabético; o crescendo obnubilador falta de lucidez–alimentação excessiva–obesidade mórbida; o crescendo homeostático restringimento intrafísico–recuperação de cons; o crescendo bem-estar–vida produtiva;*

o *crescendo médico diagnóstico antecipado–doença controlada*; o *crescendo autassistência-heterassistência*; o *crescendo pré-diabetes–diabetes*; o *crescendo atividade física regular–fluxo cerebral potencializado–recins avançadas*.

**Trinomiologia:** o *trinômio estagnador negligência do sono–sedentarismo–alimentação sem critério*; o *trinômio debilitante doença crônica–doença metabólica–doença degenerativa*; o *trinômio racionalidade-discernimento-ponderação*; o *trinômio comedimento–constância–economia de males*; o *trinômio docência-escrita-tenepes*; o *trinômio organizacional exequibilidade–planeabilidade–executabilidade*; a inevitabilidade do *trinômio saúde holossomática–longevidade–completismo existencial*.

**Polinomiologia:** o *polinômio manufatureiro sal–açúcar–gordura vegetal–conservantes–aditivos–ultraprocessamento*; o *polinômio compulsão–fissura–obsessão–sensibilização cruzada*; o *polinômio mesologia–assimilação cultural–displícência–negligência–desregramento*; o *polinômio comprometimento–determinação–intenção–vontade–autorganização*; o *polinômio auto-pesquisa–estabilidade–resultados positivos–maturidade consciencial*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo sedentarismo / esportes*; o *antagonismo cardápio desnutritivo / cardápio nutritivo*; o *antagonismo alimento intoxicante / alimento desintoxicante*; o *antagonismo produção industrial / produção orgânica*; o *antagonismo benefício / malefício*; o *antagonismo hipoglicemia / hiperglicemia*; o *antagonismo índice glicêmico / carga glicêmica*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de o refino da cana de açúcar incorporar altas taxas de toxidade*; o *paradoxo de a indústria alimentícia propalar saúde e vender alimentos insalutíferos*; o *paradoxo de os adoçantes naturais impregnarem os alimentos salgados*; o *paradoxo da alta taxação de impostos nos alimentos orgânicos*; o *paradoxo consciência imperecível–soma perecível*; o *paradoxo de a disciplina trazer liberdade*; o *paradoxo do diabético tipo 1 necessitar de açúcar nas crises hipoglicêmicas*.

**Politicologia:** a cosmoeticocracia; a verponocracia.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço* aplicado ao equilíbrio holossomático; a *lei de causa e efeito*; a autolegislação consciente diante das escolhas evolutivas.

**Filiologia:** a neofilia; a coerenciofilia; a biofilia; a autorreeducaciofilia; a holossomatofilia; a decidofilia.

**Fobiologia:** a cibofobia; a diabetofobia; a nosemafobia; a pantofobia; a peniafobia.

**Sindromologia:** a *síndrome do transtorno da compulsão alimentar periódica*; a *síndrome da ectopia afetiva (SEA)*; a *síndrome do transtorno explosivo intermitente (TEI)*; a *síndrome da abstinência*; a *síndrome ectoplásmica*; a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome metabólica*.

**Maniologia:** a mania da alimentação desregrada; a sacaromania; a sofomania.

**Mitologia:** o *mito dos adoçantes saudáveis*; o *mito dos baixos níveis de processamento dos edulcorantes*; o *mito do óleo vegetal saudável*; o *mito do mel enquanto opção saudável para o diabético tipo 2*; o *mito do benefício dos alimentos integrais na dieta do diabético tipo 2*.

**Holotecologia:** a nutroteca; a autorrecicloteca.

**Interdisciplinologia:** a Autorreeducaciologia; a Autopriologia; a Autodeterminologia; a Interassistenciologia; a Endocrinologia; a Cosmoeticologia; a Traforologia; a Nutrologia; a Parafisiologia; a Parageneticologia; a Voliciologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a consener; a consréu ressomada; a conscin incoerente; a conscin recicladora; a conscin enciclopedista; o ser interassistencial; o ser desperto.

**Masculinologia:** o diabético; o obeso; o adicto; o depressivo; o obsessivo; o chocólatra; o compulsivo; o insaciável; o consciencioterapeuta; o psicólogo; o psiquiatra; o endocrinologista; o cardiologista; o nutricionista; o nutrólogo; o diabetólogo; o diabetologista; o pesquisador; o reeducador; o parapedagogo; o autodidata; o reciclante; o amparador intrafísico; o tenepessista; o ofiexista; o proexologista; o macrossômato; o parapercepciologista; o tertuliano; o verbetólogo; o médico grego Apollonius de Memphis (Século III a.e.c.), criador do termo “diabetes”; o polí-

mata persa Abu Ali al-Husayn ibn Abd Allah ibn Sina (Avicena, 980–1037), investigador da gangrena do diabético; o médico e anatomista inglês Thomas Willis (1626–1675), introdutor do termo *melittus*; o médico fisiologista inglês Mathew Dobson (1732–1784), confirmador do gosto doce da urina; os médicos alemães Joseph Von Mering (1849–1908) e Oskar Minkowski (1858–1931), descobridores da influência do pâncreas na diabetes; o médico e fisiologista inglês, fundador da endocrinologia, Edward Albert Sharpey-Schafer (1850–1935), teorizador da falta de insulina na diabetes; o médico estadunidense Frederick Madison Alley (1879–1964), pesquisador da relação entre dieta de baixa caloria de carboidratos e diabetes; o médico estadunidense-canadense Charles Best (1899–1978) e o cientista militar canadense Frederick Grant Banting (1891–1941), pesquisadores do refino da insulina hormonal do pâncreas das vacas; o cientista estadunidense Harold Percival Himsworth (1905–1993), diferenciador dos termos “diabetes tipo 1” e “diabetes tipo 2”; o endocrinologista estadunidense Gerald Reaven (1928–2018), investigador da *síndrome metabólica*.

**Femininologia:** a diabética; a obesa; a adicta; a depressiva; a obsessiva; a chocólatra; a compulsiva; a insaciável; a consciencioterapeuta; a psicóloga; a psiquiatra; a endocrinologista; a cardiologista; a nutricionista; a nutróloga; a diabetóloga; a diabetologista; a pesquisadora; a reeducadora; a parapedagoga; a autodidata; a reciclante; a amparadora intrafísica; a tenepessista; a ofeixista; a proexologista; a macrossômata; a parapercepciologista; a tertuliana; a verbetóloga.

**Hominologia:** o *Homo sapiens anxiosus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens humanus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens assistens*; o *Homo sapiens teaticus*; o *Homo sapiens sanus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** diabetes autorreeducativa *mínima* = a diminuição temporária e paulatina das guloseimas viciantes na alimentação do diabético tipo 2 na constatação de nível glicêmico elevado; diabetes autorreeducativa *máxima* = a retirada definitiva dos edulcorantes naturais da alimentação diária dos diabéticos tipo 2, eliminando os hábitos nutricionais equivocados.

**Culturologia:** a *cultura da indústria da doença*; a *cultura dos alimentos ultraprocessados*; a *cultura de beber água*; a *cultura das autorreciclagens*.

**Taxologia.** Do ponto de vista da *Parapatologia*, eis listagem classificatória, em ordem alfabética, da doença diabetes de acordo com a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM):

1. **Diabetes gestacional:** gestantes sem diabetes previamente diagnosticada; hiperglicemia durante a gestação; tende a desaparecer após a gravidez.

2. **Diabetes tipo 1 (DM-1):** maior incidência em pessoas abaixo dos 30 anos de idade; hiperglicemia por destruição completa das células beta pancreáticas produtoras de insulina, geralmente por doenças autoimunes; insulinoaterapia desde o início do tratamento.

3. **Diabetes tipo 2 (DM-2):** maior incidência em pessoas acima dos 30 anos de idade e portadores de síndrome metabólica; hiperglicemia por resistência insulínica causada por fatores como obesidade e sedentarismo; tratamento com hipoglicemiantes no início, podendo evoluir para insulinoaterapia.

4. **Outros tipos de diabetes:** público-alvo com perfil variável; hiperglicemia resultante de síndromes genéticas específicas, cirurgias, medicamentos, desnutrição, infecções e outras enfermidades.

**Caracterologia.** A dependência dos alimentos adocicados é transtorno alimentar viciante comparável ao álcool e à nicotina. Sob a ótica da *Autabsolutismologia*, a vivência teática da au-

tossuficiência é condição *sine qua non* para a modificação das condutas patogênicas, exemplificada nos 5 perfis conscienciais, listados em ordem alfabética:

1. **Autodecisor:** o determinado; o corajoso.
2. **Autodidata:** o detalhista; o exaustivo.
3. **Autoimperdoador:** o incompaciente; o irredutível.
4. **Autoincorruptor:** o imperturbável; o insubornável.
5. **Voliciolínico:** o javalínico.

**Atenção.** Do ponto de vista da *Somatologia*, a homeostase da fisiologia humana não pode ser negligenciada, especialmente diante da diabetes. O acidente vascular cerebral (AVC), a hipertensão arterial sistêmica e infarto agudo do miocárdio são exemplos das consequências silenciosas da doença. A atenção à saúde somática sustenta a acabativa interassistencial.

**Proéxis.** O entorpecimento causado pelos alimentos ultraprocessados leva à autoprocrastrinação das responsabilidades da proéxis. Deixar para depois a tarefa do agora é compassar a autocatálise evolutiva.

**Autassédio.** A fixação pela alimentação desregrada é variedade de assédio mantenedor da predominância do subcérebro abdominal. Cabe à conscin, notadamente, desenvolver a atividade física regular, a refratariedade aos descomedimentos antievolutivo e a quebra da rigidez pensênica.

**Flexibilidade.** Por hipótese, a conscin diabética ainda carrega traços não reciclados de beligerância necessitando adquirir, a partir do estudo da *Reeducaciologia*, os traços da leveza e flexibilidade holossomática aplicados à autevolução.

**Prevenção.** Sob a perspectiva da *Profilaxiologia*, procurar o médico a tempo abrandando os efeitos maléficos da doença. Todas as informações à disposição da conscin para a compreensão dos fatos e parafatos ampliam a autopesquisa e o autenfrentamento das autocorruptões. Inexiste prevenção sem autocomprometimento.

**Autorreciclagens.** De acordo com a *Parageneticologia*, embora a diabetes tenha raiz intrafísica, a conscin pode estar sob a influência de condutas multimilenares exigindo autesforço granítico para as autorreciclagens. As neossinapses fixadas de maneira definitiva no presente, podem aprimorar a paragenética e as manifestações conscienciais nas próximas ressomadas.

**Terapeuticológica.** A constância da autorganização alimentar oferece à conscin diabética saída cosmoética das aberrações antifisiológicas advindas das automimeses dispensáveis, das autorreciclagens mal acabadas e dos descontroles alimentares habituais. O autoortabsolutismo sustenta a retilinearidade pensênica a favor das reciclagens mais complexas necessárias ao avanço evolutivo.

## VI. Acabativa

**Remissiológica.** 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 a diabetes autorreeducativa, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aceitação cosmovisiológica:** Cosmovisiologia; Homeostático.
02. **Adicção alimentar:** Parapatologia; Nosográfico.
03. **Antiadicção:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
04. **Ato determinativo:** Autodecidologia; Homeostático.
05. **Autocontrole:** Holomaturologia; Homeostático.
06. **Autodiscernimento alimentar:** Mentalsomatologia; Homeostático.
07. **Autoincorruptibilidade alimentar:** Autolucidologia; Homeostático.
08. **Autovigilância ininterrupta:** Consciencioterapia; Homeostático.
09. **Checkup somático:** Profilaxiologia; Homeostático.
10. **Comorbidade:** Parapatologia; Nosográfico.
11. **Hipersensibilidade alimentar:** Somatologia; Neutro.

12. **Mudança de paradigma alimentar:** Recinologia; Homeostático.
13. **Neoconquista:** Autevoluciologia; Homeostático.
14. **Prioridade pessoal:** Megapriorologia; Homeostático.
15. **Radicalidade evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.

## **A DIABETES AUTORREEDUCATIVA PROPORCIONA A TRANSFORMAÇÃO MULTIDISCIPLINAR NA VIDA DO DIABÉTICO. A AUTORGANIZAÇÃO PRIORITÁRIA É PEDRA DE TOQUE NO CONTROLE DA PATOLOGIA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, realiza *checkup* anual para identificar as comorbidades silenciosas? No caso de ser portador ou portadora da diabetes tipo 2, ainda utiliza os adoçantes naturais e artificiais na dieta diária?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Cordioli, Cesar;** *Calepino Conscienciológico: Coletânea de Apontamentos Pró-Evolutivos*; Revisores: Equipe de revisores da Editares; 1222 p.; 1 *E-mail*; 8 enus.; 1 foto; 1 minibiografia; 56 siglas; glos. 6.727 termos; 2.698 verbetes do autor; (2.026 registros de fontes escritas; 2.003 registros de fontes orais); 345 refs.; 1.933 refs de cursos e eventos; 28,5 x 21 x 7 cm; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 127, 761 a 763, 815 e 831.
2. **Pereira, Marcos Miguel;** *Interação Discernimento Alimentar–Holossomática–Proéxis*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; V. 20; N. 3; 2 enus.; 12 refs.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2016; páginas 252 a 262.
3. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Neologismos da Conscienciologia*; org. Lourdes Pinheiro, *et al.*; revisores Ernani Brito, *et al.*; 1072 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 4053 enus.; 1 *facebook*; 2 fotos; glos. 2019 termos; 14.100 (termos neológicos); 1 listagem de neologismos; 1 microbiografia; 2 *websites*; 61 refs.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 12, 16, 19 e 283.
4. **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; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 379.

### **Webgrafia Específica:**

01. **Amorim, Luis;** *31 Curiosidades sobre a Diabetes*; disponível em: <<https://acrediteounao.com/curiosidades-sobre-a-diabetes/>>; acesso em: 21.04.20.
02. **Barros, Tatiana;** *Açúcar Escondido: Como Ver no Rótulo outros Nomes para esse Ingrediente*; disponível em <<https://www.jasminealimentos.com/alimentacao/acucar-escondido/>>; acesso em: 19.04.20.
03. **BBC Brasil;** *Está na Hora de Tratarmos o Açúcar como Lidamos com o Tabaco?*; disponível em <<https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/viva-voce/noticia/2019/07/21/esta-na-hora-de-tratarmos-o-acucar-como-lidamos-com-o-tabaco.ghtml>>; acesso em: 27.04.20.
04. **Bem Estar;** *Os 12 Mandamentos dos Pés Diabéticos*; disponível em <<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/2018/10/30/os-12-mandamentos-do-pe-diabetico.ghtml>>; acesso em: 20.04.20.
05. **Bresser, Deborah;** *Mocinho ou Vilão: Tudo que Você Precisa Saber sobre os Adoçantes*; disponível em <<https://lifestyle.r7.com/dietas/mocinho-ou-vilao-tudo-que-voce-precisa-saber-sobre-adoçantes-23082019>>; acesso em: 20.04.20.
06. **Carvalho, Fernando;** *O Livro Negro do Açúcar*; disponível em <<http://alma.indika.cc/wp-content/uploads/2015/04/O-Livro-Negro-do-Acucar-Fernando-Carvalho.pdf>>; acesso em: 20.08.2019
07. **Clube do Diabetes;** *10 Fatos um Pouco Difíceis sobre o Diabetes e como Lidar com isso*; disponível em <<https://clubedodiabetes.com/2018/08/10-fatos-um-pouco-dificéis-sobre-o-diabetes-e-como-lidar-com-isso/>>; acesso em: 20.04.20.
08. **Gregoire, Carolyn;** *Conheça os Efeitos do Açúcar no seu Cérebro*; disponível em: <[https://www.huffpostbrasil.com/2015/04/18/conheca-os-efeitos-do-acucar-no-seu-cerebro\\_n\\_7081806.html](https://www.huffpostbrasil.com/2015/04/18/conheca-os-efeitos-do-acucar-no-seu-cerebro_n_7081806.html)>; acesso em: 19.04.20.
09. **Guerreiro, Andrea;** *6 Truques para Deixar de Comer Açúcar (e Conseguir Emagrecer)*; disponível em <<https://nit.pt/fit/alimentacao-saudavel/6-truques-para-deixar-de-comer-acucar-de-vez-e-conseguir-emagrecer>>; acesso: 20.04.20.
10. **Instituto Nacional do Câncer;** *Saiba como Identificar os Açúcares Escondidos nos Alimentos*; disponível em <<https://www.inca.gov.br/dicas/alimentacao-e-nutricao/saiba-como-identificar-o-acucar-escondido-nos-alimentos>>; acesso em: 20.04.20.

11. **Leal**, Javier Sáez; *Como o Chile reduziu 22% a Ingestão de Bebidas Açucaradas em Quatro Anos*; disponível em <[https://brasil.elpais.com/brasil/2018/07/07/internacional/1530987086\\_644811.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2018/07/07/internacional/1530987086_644811.html)>; acesso em: 03.04.20.
12. **Lenzi**, Mônica Amaral; *13 Fatos sobre a Diabetes que Provavelmente não Sabia*; disponível em: <<https://www.diabetesevoce.com.br/blog/fatos-sobre-o-diabetes/>>; acesso em: 19.04.20.
13. **Mandal**, Anaiana; *History of Diabetes*; disponível em: <<https://www.news-medical.net/health/History-of-Diabetes.aspx>>; acesso em: 27.04.20.
14. **Redação Galileu**; *Aditivos de Alimentos Processados têm Relação com o Aumento da Ansiedade*; disponível em: <<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2019/01/aditivos-de-alimentos-processados-tem-relacao-com-aumento-de-ansiedade.html>>; acesso em: 05.04.20.
15. **Ribera**, Elen; *Pré-Diabetes: Quando a Glicemia “Normal” não basta*; disponível em: <<https://www.selecoes.com.br/saude/pre-diabetes-glicemia-normal-nao-basta/>>; acesso em: 22.04.20.
16. **Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabolismo**; *O Que é a Diabetes?*; disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/o-que-e-diabetes/>>; acesso em: 24.04.20.
17. **Idem**; *10 Coisas que Você precisa Saber sobre o Diabetes*; disponível em <<https://www.endocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-diabetes/>>; acesso em: 24.04.20.
18. **Sociedade Brasileira de Diabetes**; *7 Mitos e 5 Verdades sobre o Diabetes*; disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/para-voces/sbd-na-imprensa/1182-7-mitos-e-5-verdades-sobre-o-diabetes>>; acesso em 24.04.20.
19. **Trucom**, Conceição; *Denúncia: Xarope de Agave desmascarado*; disponível em: <<https://www.doceli-mao.com.br/site/doce-sabedoria/2056-denuncia-xarope-de-agave-desmascarado.html>>; acesso em: 23.04.20.

G. J. H.