

## **AUTOPESAGEM** (SOMATOLOGIA)

### **I. Conformática**

**Definologia.** A *autopesagem* é o ato ou operação de pesar, neste caso, especificamente, o corpo humano, androssoma ou ginossoma, empregando a balança pessoal, ou o autopesador de banheiro, a fim de a conscin lúcida, homem ou mulher, se manter a par do próprio peso corporal e acompanhar a condição da saúde física.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *pesar* vem do idioma Latim, *pensare*, “pesar; examinar; ponderar; considerar; meditar; recompensar; ressarcir; pagar com; ser punido”, e este de *pendere*, “determinar o peso”. Surgiu no Século XIII. O sufixo *agem* provém do idioma Francês, *age*, formador de substantivo de base verbal ou nominal. A palavra *pesagem* apareceu no Século XIX.

**Sinonimologia:** 1. Pesagem pessoal. 2. Peso corporal pessoal.

**Cognatologia.** Eis, na ordem alfabética, 28 cognatos derivados do vocábulo *peso*: *autopesador*; *autopesagem*; *contrapeso*; *megapeso*; *pesa*; *pesa-ácido*; *pesa-cartas*; *pesada*; *pesadão*; *pesadelar*; *pesadelo*; *pesado*; *pesador*; *pesadora*; *pesadume*; *pesa-filtro*; *pesagem*; *pesa-leite*; *pesa-licor*; *pesa-papéis*; *peso-atômico*; *peso-fórmula*; *peso-galo*; *peso-molecular*; *peso-mosca*; *peso-pena*; *repesagem*; *sobrepeso*.

**Neologia.** O vocábulo *autopesagem* e as duas expressões compostas *autopesagem mantenedora* e *autopesagem terapêutica* são neologismos técnicos da Somatologia.

**Antonimologia:** 1. Pesagem de outrem. 2. Peso corporal de outrem.

**Estrangeirismologia:** o *checkup* clínico, pessoal, periódico; o *checkup* odontológico, pessoal, periódico.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autolucidez relativa à manutenção hígida do corpo humano.

### **II. Fatuística**

**Pensenologia:** o holopensene pessoal quanto à Higiene; os harmonopensenes; a harmopenpenidade; os tecnopensenes; a tecnopenpenidade; os ortopensenes; a ortopenpenidade.

**Fatologia:** a autopesagem; a balança pessoal; a checagem periódica do peso corporal; o hábito de se pesar regularmente; a manutenção da saúde pessoal; os cuidados com o soma; os excessos gastronômicos; as orgias gastronômicas; a diabetes; as doenças nutricionais modernas; o grande problema social da obesidade na vida moderna; a dieta alimentar, pessoal, balanceada; a dieta frutariana; os exercícios físicos; o fato de, em geral, o peso do vestuário da pessoa passar de 1 quilo; o fato do peso das refeições, em geral, ir de 200 gramas a 1 quilo; a inteligência e importância de a pessoa manter o peso corporal adequado à própria constituição física e estatura.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal.

### **III. Detalhismo**

**Sinergismologia:** o *sinergismo saúde física–saúde mental*.

**Principiologia:** o *princípio do mens sana in corpore sano*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

**Tecnologia:** a *técnica do detalhismo aplicada ao próprio corpo humano*.

**Laboratoriologia:** o laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia; o laboratório conscienciológico da Evoluciologia; o laboratório conscienciológico da Mentalsomatology; o laboratório conscienciológico da autorganização; o laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia.

**Colegiologia:** o Colégio Invisível dos Nutricionistas.

**Ciclogia:** o ciclo metabólico do corpo humano.

**Binomiologia:** o binômio hábitos pessoais sadios–rotinas pessoais úteis.

**Interaciologia:** a interação Gastrossoma-Mentalsoma.

**Trinomiologia:** o trinômio do crescendo banheiro-balança-restaurant.

**Polinomiologia:** o polinômio soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma.

**Antagonismologia:** o antagonismo vida sedentária / exercícios físicos.

**Politicologia:** as políticas da saúde pública.

**Legislogia:** a lei do maior esforço aplicada à manutenção do soma.

**Filiologia:** a biofilia.

**Holotecologia:** a somatoteca; a conflitoteca; a problematicoteca; a vigorexioteca; a bulimioteca; a antissomatoteca; a proexoteca.

**Interdisciplinologia:** a Somatologia; a Intrafisiologia; a Gastrossomatologia; a Higienologia; a Autoprofilaxia; a Fisiologia Humana; a Nutrologia; a Determininologia; a Energossomatologia; a Autodiscernimentologia; a Conscienciocentrologia; a Criteriologia; a Coerenciologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

**Masculinologia:** o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciolista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

**Femininologia:** a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciolista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens autopensator*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens biophilicus*; o *Homo sapiens intrassomaticus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens macrossomabilis*; o *Homo sapiens anorecticus*; o *Homo sapiens bulimicus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** autopesagem *mantenedora* = a realizada periodicamente, por decisão pessoal, a fim de acompanhar a manutenção sadia, regular, do próprio peso; autopesagem *tera-*

*pêutica* = a executada, sob ordens médicas, a fim de se alcançar e manter o peso corporal, pessoal, ideal.

**Culturologia:** a cultura da *Preveniologia*; a cultura da *Higiene Consciencial*; a cultura médica; a cultura da *Ergonomia*; a cultura da *Somatologia*.

**Caracterologia.** Sob a ótica da *Somatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 condições pessoais – estado físico, vestuário, objetos –, adstritas à autopesagem do corpo humano do homem ou da mulher, de acordo com as manifestações da vida diuturna:

01. **Antes da refeição.**
02. **Depois da descarga de vaso sanitário.**
03. **Depois da refeição.**
04. **Depois de andar na esteira aeróbica.**
05. **Depois do desjejum.**
06. **Homem com a carteira no bolso.**
07. **Mulher produzida.**
08. **Pessoa calçada.**
09. **Pessoa com chapéu.**
10. **Pessoa com o molhe de chaves à cintura.**
11. **Pessoa com os óculos.**
12. **Pessoa despida:** condição ideal para a checagem do peso corporal.
13. **Pessoa vestida com roupas de frio.**
14. **Pessoa vestida de pijamas.**
15. **Pessoa vestida normalmente.**

## VI. Acabativa

**Remissiólogia.** 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 autopesagem, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Animal humano:** Intrafisiologia; Nosográfico.
02. **Antissomática:** Somatologia; Nosográfico.
03. **Arbitrariedade somática:** Somatologia; Neutro.
04. **Biofilia:** Intrafisiologia; Neutro.
05. **Biofilia monopolizadora:** Intrafisiologia; Nosográfico.
06. **Conscin frutariana:** Intrafisiologia; Homeostático.
07. **Envelhecimento:** Somatologia; Neutro.
08. **Funcionalidade:** Intrafisiologia; Homeostático.
09. **Instrumento pró-saúde:** Somatologia; Homeostático.
10. **Macrossomatologia:** Somatologia; Homeostático.
11. **Objeto ajustado:** Intrafisiologia; Neutro.
12. **Recepção somática:** Somatologia; Neutro.
13. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.
14. **Soma:** Somatologia; Neutro.
15. **Técnica da sesta:** Somatologia; Homeostático.

**A AUTOCHECAGEM PERIÓDICA DO PESO CORPORAL É, RACIONALMENTE, HÁBITO SADIO DE TODA CONSCIN LÚCIDA, HOMEM OU MULHER, ORGANIZADA E INTERESSADA NA MANUTENÇÃO DA PRÓPRIA SAÚDE FÍSICA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, mantém o hábito de se pesar frequentemente?  
Você tem autopesador pessoal no banheiro?