

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018. The pamphlet has since been extensively updated.

APRESENTAÇÃO DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS

Por Onde Começo?

*Tudo que um recém-chegado
precisa saber*

Bem vindos , Recém chegados !

Os breves trechos do Grande Livro, *Alcoólicos Anônimos, Quarta Edição*, foram reimpressos com a autorização de *Alcoholics Anonymous World Services, Inc.* (“AAWS”). A autorização para reimprimir estes trechos não significa que o AAWS tenha examinado ou aprovado o conteúdo desta publicação, ou que o AAWS necessariamente concorde com as ideias aqui expressas. O programa de recuperação de A.A. é apenas para o alcoolismo — o uso destes trechos em relação a programas e atividades que seguem o modelo de A.A., mas que tratam de outros problemas, ou em qualquer outro contexto, não-A.A., não tem outras implicações.

OS DOZE PASSOS DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS

1. Admitimos que éramos impotentes perante a comida – que tínhamos pedido o domínio de nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a exata natureza de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las o a outrem.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitimos prontamente.
11. Procuramos, por meio da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos comedores compulsivos e pôr em prática estes princípios em todas as nossas atividades.

Caros recém-chegados,

Sejam bem-vindos a Comedores Compulsivos Anônimos. CCA é uma Irmandade de indivíduos que, compartilhando experiências, forças e esperanças estão se recuperando do comer compulsivo e dos comportamentos alimentares compulsivos por meio do trabalho dos Doze Passos.

Se você já tentou atingir um peso corporal saudável por meio de muitos métodos, e fracassou repetidamente, ou se a sua incapacidade de controlar sua maneira de comer está começando a assustá-lo, pense na possibilidade de comparecer a uma reunião de CCA. Para encontrar uma reunião, acesse www.oa.org.

Nas reuniões de CCA, você encontrará outras pessoas que têm as mesmas preocupações e compartilham de seus sentimentos. É possível que você encontre muitas das respostas que necessita. Comedores Compulsivos Anônimos é um programa simples que funciona. Não há taxas nem mensalidades para ser membro de CCA. Somos autossustentados por meio de nossas próprias contribuições. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de comer compulsivamente.

Agora que encontrou Comedores Compulsivos Anônimos, você pode querer ter a certeza de que o nosso programa é para você. Muitos companheiros acharam útil responder às perguntas abaixo para ajudar a determinar se tínhamos um problema com o comer compulsivo.

1. Como quando não estou com fome ou deixo de comer quando meu corpo necessita se nutrir?
2. Faço farras alimentares sem razão aparente, às vezes até me sentir empanturrado ou passar mal?
3. Tenho sentimentos de culpa, vergonha ou constrangimento em relação à minha maneira de comer?
4. Como sensatamente na frente de outras pessoas e desconto depois quando estou sozinho?
5. Minha maneira de comer está afetando minha saúde ou minha maneira de viver?
6. Quando minhas emoções estão intensas – sejam elas positivas ou negativas – eu me vejo procurando por comida?

7. Meus comportamentos alimentares fazem a mim ou aos outros infelizes?
8. Já cheguei a usar laxantes, vômitos, diuréticos, excesso de atividade física, medicamentos para controle do apetite, injeções ou intervenções médicas (inclusive cirurgias) para tentar controlar meu peso?
9. Faço jejum ou restrinjo severamente a comida para controlar meu peso?
10. Eu fantasio sobre como a vida seria muito melhor se o meu tamanho ou peso fossem diferentes?
11. Preciso mastigar ou ter algo na boca o tempo todo: comida, chicletes, balas ou bebidas?
12. Já cheguei a comer comida congelada, queimada, estragada, retirada de recipientes no supermercado, ou do lixo?
13. Existem certas comidas que não consigo parar de comer depois de dar a primeira mordida?
14. Já cheguei a perder peso com dietas ou períodos de controle, seguidos por períodos de intenso descontrole com a comida e/ou ganho de peso?
15. Passo muito tempo pensando em comida, discutindo comigo mesmo sobre se ou o que comerei, planejando a próxima dieta ou cura através de exercícios físicos, ou contando calorias?

Você respondeu “**sim**” a várias destas perguntas? Se for o caso, é possível que você tenha ou esteja a caminho de ter um problema com o comer compulsivo ou comer além das suas necessidades.

Como recém-chegado a Comedores Compulsivos Anônimos, você provavelmente tem muitas perguntas sobre este programa de recuperação. O que torna CCA diferente de outros programas? Como CCA pode ajudá-lo a se recuperar do comer compulsivo e a manter um peso saudável quando tudo mais que você já tentou falhou? CCA pode ajudar você a parar de comer compulsivamente ou superar o efeito ioiô? Como você pode conquistar a liberdade da obsessão por comida e do comer compulsivo? Existe esperança?

Você Não Está Sozinho

Você não está mais sozinho. Nós também sentimos desesperança quando tentamos controlar nossos problemas com a comida ou o modo de comer. Tentamos todas as dietas e usamos muitos métodos para controlar o tamanho do nosso corpo, mas não conseguimos. Não podíamos desfrutar da vida por causa da nossa obsessão com comida, peso e/ou tamanho. Não conseguíamos parar de comer demais, nem quando realmente queríamos parar. Às vezes, alguns companheiros até se recusavam a comer por medo de ser vencidos pelo apetite. Sentíamos vergonha e humilhação em relação ao nosso comportamento alimentar.

Quando se trata de comer, não somos iguais às pessoas normais. O que todos nós temos em comum é que nossos corpos e mentes nos enviam sinais a respeito da comida que parecem ser bem diferentes dos que o comedor normal recebe. Quando começamos a comer, muitos companheiros não conseguem parar; mesmo se de vez em quando conseguimos, não podemos evitar começar de novo. Alguns companheiros tentaram repetidamente, e fracassaram, controlar outros comportamentos alimentares compulsivos. Assim o ciclo continua.

Em Comedores Compulsivos Anônimos, aprendemos que temos uma doença, uma condição do corpo e da mente que pode ser aliviada por meio de trabalho diário. CCA oferece uma solução. Constatamos que não queremos mais voltar aos alimentos e comportamentos alimentares que geram desejos incontroláveis. Fomos libertos da nossa obsessão mental. Conseguimos alcançar e manter um peso corporal saudável. Para nós, trata-se de nada menos do que um milagre. Encontramos um modo de abster-nos dos nossos comportamentos compulsivos relacionados com comida, dietas, peso, exercício e/ou imagem corporal.

Percebemos que não podíamos nos recuperar sozinhos, então aprendemos a partilhar com outros membros de CCA. Ao invés de recorrer à comida para acalmar nossos nervos, íamos a uma reunião, escrevamos sobre nossos sentimentos, líamos alguma literatura de CCA, ligávamos para nosso padrinho/madrinha. À medida em que praticávamos estes comportamentos novos e saudáveis, começamos a sentir-nos seguros.

Encontramos um lar na Irmandade e o apoio que CCA nos oferece. Descobrimos que podemos nos recuperar seguindo os Doze Passos de CCA e ajudando outros que têm o mesmo problema.

Prometemos que, se você trabalhar os Doze Passos da melhor maneira que puder participar regularmente de reuniões e usar as ferramentas de CCA, a sua vida vai mudar. Você vai vivenciar o que nós temos: o milagre da recuperação do comer compulsivo.

Muitos Sintomas, Uma Solução

Em Comedores Compulsivos Anônimos, você encontrará membros que:

- estão com extremo sobrepeso, até com obesidade mórbida;
- apenas com sobrepeso moderado;
- peso médio;
- abaixo do peso saudável;
- ainda mantêm controle periódico sobre seu comportamento alimentar;
- são totalmente incapazes de controlar seu comer compulsivo.

Os membros de CCA têm muitos padrões diferentes de comportamentos alimentares. Estes “sintomas” são tão variados quanto nossos membros. Entre eles estão:

- ter obsessão com o peso, o tamanho e a forma do corpo;
- fazer farras alimentares;
- beliscar;
- preocupar-se com dietas para emagrecer;
- passar fome;
- exercitar-se em excesso;
- induzir vômito depois de comer;
- usar diuréticos e laxantes de forma inapropriada e/ou excessiva;
- mastigar e cuspir alimentos;
- usar comprimidos, injeções e outras intervenções médicas, inclusive cirurgia, para controlar o peso;
- ser incapaz de parar de comer determinados alimentos depois de dar a primeira mordida
- fantasiar sobre alimentos;
- ser vulnerável a esquemas de perda de peso rápida;

- preocupar-se constantemente com comida;
- usar comida para se recompensar ou confortar.

Nossos sintomas podem variar, mas estamos unidos por um laço comum: somos impotentes perante a comida e não temos domínio sobre nossas vidas. Este problema comum levou os que estão em CCA a procurar e encontrar uma solução comum nos Doze Passos e Doze Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos. Constatamos que, sejam quais forem nossos sintomas, todos nós sofremos da mesma doença que pode ser detida ao vivenciarmos este programa um dia de cada vez.

Abstinência — Nosso Propósito Primordial

CCA aceita as seguintes definições: “1) Abstinência: É o estado que resulta de renunciar a comer compulsivamente e a ter comportamentos alimentares compulsivos enquanto se trabalha para atingir ou manter um peso corporal saudável. 2) Recuperação: é a eliminação da necessidade de ter comportamentos alimentares compulsivos. Alcança-se recuperação espiritual, emocional e física mediante o trabalho e a vivência do Programa de Doze Passos de Comedores Compulsivos Anônimos.”

Muitos companheiros constataram que não podem abster-se do comer compulsivo sem usar alguns dos nove Instrumentos de Recuperação de CCA, ou todos eles, para ajudá-los a praticar os Doze Passos e as Doze Tradições.

Os Instrumentos de Recuperação

Usamos os Instrumentos – plano alimentar, apadrinhamento, reuniões, telefonemas, escrita, literatura, anonimato, serviço e plano de ação – para nos ajudar a alcançar e manter a abstinência e recuperar-nos da nossa doença.

Plano Alimentar

O plano alimentar nos ajuda a nos abster do comer compulsivo. Este Instrumento nos ajuda a lidar com os aspectos físicos da nossa doença e alcançar recuperação física.

Apadrinhamento

Pedimos a um padrinho/madrinha que nos ajude a

praticar nosso programa de recuperação nos três níveis: físico, emocional e espiritual. Encontre um padrinho/madrinha que tenha o que você quer e pergunte a essa pessoa como ele ou ela está conseguindo.

Reuniões

As reuniões nos dão a oportunidade de identificar nosso problema comum, confirmar nossa solução comum por meio dos Doze Passos e compartilhar os dons que recebemos através deste programa. Além das reuniões presenciais, CCA oferece reuniões por telefone e on-line.

Telefone

Muitos membros ligam, mandam mensagens de texto ou e-mail a seus padrinhos/madrinhas e a outros membros de CCA diariamente. O contato telefônico ou eletrônico também proporciona uma via imediata para lidar com os difíceis altos e baixos que podemos sentir.

Escrita

Pôr nossos pensamentos e sentimentos no papel ajuda-nos a entender melhor nossas ações e reações de um modo que não costuma ser-nos revelado quando simplesmente pensamos ou falamos sobre eles.

Literatura

Lemos livros e folhetos aprovados por CCA, assim como a revista *Lifeline*. A leitura diária de literatura reforça o modo de viver os Doze Passos e as Doze Tradições.

Plano de Ação

Um plano de ação é o processo de identificar e implementar ações viáveis que são necessárias para dar apoio à nossa abstinência individual. Assim como nosso plano alimentar, pode variar muito de um membro para outro e precisar ser ajustado para dar estrutura e equilíbrio à nossa vida, permitindo que tenhamos domínio sobre ela.

Anonimato

O anonimato assegura que colocaremos os princípios acima das personalidades e nos garante que só nós temos

o direito de dar a conhecer à nossa comunidade a nossa participação em CCA. O anonimato na imprensa, no rádio, em filmes, na televisão e em outros meios públicos de comunicação significa que nunca permitimos que nosso rosto ou sobrenome sejam usados quando nos identificamos como membros de CCA.

Dentro da Irmandade, anonimato significa que tudo que partilhamos com outro membro de CCA será guardado com respeito e confiança. O que ouvimos nas reuniões deve ficar lá.

Serviço

Qualquer forma de serviço que ajude a mensagem a chegar até um companheiro que ainda sofre aumenta a qualidade da nossa própria recuperação. Os membros podem prestar serviço indo a reuniões, arrumando as cadeiras, expondo a literatura e conversando com recém-chegados. Além do nível do grupo, os membros podem prestar serviço como representantes de intergrupo, coordenadores de comitê, representantes de região ou delegados à Conferência.

O Compromisso de Responsabilidade de CCA diz: "Sempre estender a mão e o coração de CCA a todos que compartilham da minha compulsão; por isto eu sou responsável."

Mais informações: Plano Alimentar

A maioria de nós chegou a Comedores Compulsivos Anônimos esperando encontrar a dieta perfeita e perder peso. O que encontramos foi um programa de Doze Passos que nos proporciona um alicerce para viver a vida um dia de cada vez. Mas nenhuma dieta! Encontramos amor e apoio incondicionais. Mas nenhuma dieta! Como recém-chegados a CCA, ficamos confusos. Onde estava a dieta? A elaboração de um plano alimentar saudável é um dos primeiros Instrumentos do programa que usamos. Nenhum plano alimentar pode ser bem-sucedido sem um trabalho diligente dos Passos. No entanto, o uso de um plano alimentar como Instrumento permite que lidemos com a comida de forma calma, racional e equilibrada. Seguimos nosso plano uma refeição de cada vez, um dia de cada vez. Assim começamos a aprender a comer de acordo com nossas necessidades físicas, e não segundo nossos desejos emocionais.

É importante definir uma nova maneira de comer

Não somos como os comedores normais. Obviamente, nossa atual maneira de comer tem algo de errado, caso contrário não teríamos vindo para CCA. Os comedores normais param de comer quando estão satisfeitos. Nós não. Os comedores normais não escondem alimentos nem planejam comê-los secretamente quando não houver ninguém por perto. Nós fazemos isso. Os comedores normais não usam os alimentos para reconfortá-los por suas inseguranças e medos, nem como fuga de preocupações e problemas. Nós fazemos isso. Os comedores normais não sentem culpa e vergonha em relação a seu modo de comer. Nós sentimos.

Em CCA, descobrimos que o nosso problema não é fraqueza nem falta de força de vontade. Temos uma doença. Quando a comida está na nossa frente ou nos chama, não podemos confiar em que nossas melhores intenções ou nossa força de vontade nos guiarão para que tomemos boas decisões alimentares. Fizemos centenas de resoluções diante de nós mesmos e de outros, tentamos todas as dietas, tentamos terapia, hipnose, injeções e comprimidos, mas não conseguimos parar de comer compulsivamente.

Elaborar um plano alimentar

O uso de um plano alimentar é o início da liberdade em relação ao comer compulsivo. Ao invés de procurar a ajuda de resoluções e força de vontade para tomar boas decisões na frente da geladeira ou no restaurante, elaboramos de antemão um plano alimentar sensato. Inicialmente, muitos companheiros usam um plano alimentar diário que inclui o quê, quando, onde e quanto. Este plano diário serve para separar nossa alimentação das nossas emoções e nos livra de tomar as decisões que, no passado, tínhamos de tomar ao longo do dia. O fato de reduzir o tempo durante o qual pensamos em comida liberta nossa cabeça do conflito constante entre nossa vontade própria e a doença. Também constatamos que é mais provável seguirmos nosso plano quando nos comprometemos diariamente com um padrinho/madrinha.

Como no resto do programa, fazemos isto um dia de cada vez. Não temos de pensar em fazê-lo para sempre.

A dignidade de escolha

Ao elaborar um plano alimentar, examinamos nossos padrões de alimentação para entender quais são os alimentos e/ou comportamentos alimentares que geram compulsão. O fato de conversar sobre nosso histórico alimentar com um padrinho/madrinha e um profissional de saúde nos proporciona objetividade e entendimento. Quando procuramos ajuda para elaborar um plano alimentar, praticamos a boa vontade de examinar nossos comportamentos de um modo que não seríamos capazes de fazer sozinhos. Aprendemos que uma sugestão feita por um padrinho/madrinha ou um profissional de saúde não deve ser rejeitada automaticamente só porque nos causa incomodidade.

Acreditamos que o corpo e a mente de um comedor compulsivo reagem aos alimentos de forma diferente do corpo e da mente de um comedor normal. Achamos melhor listar e depois eliminar todos os alimentos, ingredientes e comportamentos que nos causam problemas. Insistimos que você seja honesto e não continue a comer certos alimentos nem a praticar certos comportamentos simplesmente porque não pode imaginar sua vida sem eles. Estas podem ser precisamente as coisas que deveriam estar na sua lista. Com o tempo, a prática dos Doze Passos libertará você do desejo de comer esses alimentos ou voltar a ter esses comportamentos alimentares. Quando pensamos neste processo não como privação, e sim como ato positivo e constante disciplina espiritual, começamos a encontrar liberdade.

Abaixo apresentamos exemplos de alimentos e comportamentos alimentares que alguns membros de CCA identificaram como causadores de compulsão incontrolável.

A escolha dos alimentos específicos a evitar **— Nossos alimentos “gatilho” ou de “farra alimentar”**

Os alimentos “gatilho” ou de “farra alimentar” são os que comemos em grande quantidade ou no lugar de outros; alimentos que acumulamos ou escondemos de outras pessoas; alimentos que comemos secretamente;

alimentos a que recorremos em momentos de festejo, tristeza ou tédio; ou alimentos de alto valor calórico e baixo valor nutritivo. Além disto, examinamos para ver se esses alimentos têm ingredientes em comum — como açúcar ou gordura — que possam estar presentes em outros alimentos que não listamos.

Cada um de nós pode ter problemas com diferentes alimentos ou ingredientes. Excluimos de nosso plano os alimentos que no passado fizeram parte de uma farra ou que contêm ingredientes que já foram de farra alimentar para nós. Por exemplo, se a massa é um alimento gatilho, outros alimentos feitos com farinha (pães, muffins, bolachas) poderiam causar problemas. Porções adicionais de um alimento que não é gatilho podem gerar compulsão. Se não tivermos certeza se um alimento nos causa problema, de início, nós o excluimos. Mais tarde, com a abstinência, a resposta certa se torna clara.

Aqui estão alguns exemplos:

- alimentos ligados ao alívio emocional ou não saudáveis (tais como chocolate, lanches rápidos, cookies, batata frita);
- alimentos que contêm açúcar (tais como sobremesas, bebidas e cereais adoçados, muitas carnes processadas, muitos condimentos);
- alimentos que contêm gorduras (tais como manteiga e outros laticínios ou não-laticínios com alto teor de gordura, frituras e petiscos, muitas sobremesas);
- alimentos que contêm trigo ou farinha ou carboidratos refinados em geral (tais como doces, certas massas e pães);
- alimentos que contêm misturas de açúcar e gordura, ou açúcar, farinha e gordura (tais como sorvete, rosquinhas, bolos e tortas);
- alimentos que comemos em grande quantidade mesmo não sendo nossos alimentos gatilho.

Quando identificamos os alimentos e ingredientes que nos causam compulsão, paramos de consumi-los.

Como escolher os comportamentos alimentares a evitar

Muitas pessoas em CCA dizem que são capazes de comer qualquer coisa compulsivamente, mesmo não sendo um alimento de farra alimentar. Assim, também examinamos padrões alimentares que os comedores normais achariam anormais — se comemos o tempo todo, ou comemos em horários específicos mesmo não estando realmente com fome, ou se temos hábitos ou desculpas específicas que nos dão autorização para comer demais. Embora esses comportamentos às vezes estejam ligados a certos alimentos, também acontece de nos comportarmos assim até com alimentos de que nem gostamos especialmente.

Aqui estão alguns exemplos:

- Comer até estar empanturrados.
- Restringir rigidamente as calorias até sentir fraqueza.
- Ter que “limpar nosso prato”, seja qual for o alimento (ou até o prato de outra pessoa!).
- Devorar nossa comida, muitas vezes terminando antes de todo mundo.
- Ocultar nossa maneira de comer, ou acumular ou esconder alimentos para comer quantidades adicionais.
- Procurar nas revistas o último esquema para perda de peso, ou fazer dietas ou regimes não realistas.
- Comer porque é de graça ou porque alguém cozinhou especialmente para nós.
- Comer para festejar ou porque nos conforta em momentos de estresse ou infelicidade.
- Necessidade de manter a boca ocupada mastigando.
- Comer em determinados horários ou situações, quer precisemos ou não.
- Purgar o excesso de comida por meio de dietas restritivas, laxantes, vômito ou exercício a mais.
- Comer direto da embalagem ou de pé.
- Comer dirigindo, assistindo televisão ou lendo.
- Ter pensamento distorcido que nos faz acreditar que um número crescente de alimentos nos causará problema — isto pode levar a uma perigosa deficiência alimentar.

Quando identificamos os comportamentos que se aplicam a nós, paramos de praticá-los.

Como criar um plano

Praticamente todos os planos alimentares adotados pelos membros de CCA envolvem a exclusão de alimentos, ingredientes e/ou comportamentos alimentares específicos. Alguns companheiros de CCA acham que apenas eliminá-los já é um plano alimentar suficiente. Outros CCAs, contudo, acreditam que precisam de mais estrutura.

Os que precisam de mais estrutura determinam exatamente o quê e quanto podem comer, e o momento do dia, os intervalos entre refeições, e o ambiente em que comerão. Talvez também precisem pesar ou medir os alimentos, contar calorias ou partilhar sua alimentação com outra pessoa diariamente.

A honestidade é a chave — temos de ter a certeza de que não estamos nos iludindo. Este é um assunto sério. Temos de eliminar os alimentos e comportamentos alimentares que são gatilho - os que desencadeiam nosso comer compulsivo - mesmo se isto significa deixar de lado padrões alimentares que parecem ser uma parte importante de nossas vidas. A maioria dos companheiros acredita que não pode definir e selecionar seu plano alimentar sozinho; precisamos pedir a ajuda de nossos padrinhos/madrinhas, de profissionais de saúde e do nosso Poder Superior. Também precisamos de suas orientações e apoio para seguir nosso plano. Como nossa doença é muito ardilosa, só nos comprometemos com um plano alimentar e fazemos mudanças depois de consultar outros.

Como lidar com quantidades

A maioria dos companheiros tem dificuldade de reconhecer a quantidade de alimento que deve comer, então usamos alguns meios objetivos que nos dizem quando é suficiente. Alguns só comem o que cabe em um prato, sem repetir, deixam alguma coisa no prato ou param quando se sentem satisfeitos. Outros acham importante pesar e medir sua comida.

Pesar e medir em casa, ocasionalmente, ou o tempo todo pode ajudar-nos a avaliar honestamente nossas

necessidades e progresso. Se acharmos difícil determinar os tamanhos apropriados de porções, podemos optar por pesar e medir por um certo tempo, ou sempre que fizermos mudanças em nosso plano alimentar, só para ter a certeza de que estamos comendo as quantidades certas. Alguns de nossos companheiros optam por pesar e medir para se livrar da luta com as decisões diárias a respeito da quantidade de alimento a comer. CCA não toma posição quanto a pesar e medir; achamos mais útil debater estas questões individualmente com nosso padrinho/madrinha ou profissional de saúde.

Observação:

CCA não é um clube de dieta, e não recomendamos nenhum plano alimentar em particular. No entanto, acreditamos, como Irmandade, que a liberdade da obsessão e da compulsão por comida é o coração da nossa recuperação, e um plano alimentar que nos ajude a atingir um peso corporal saudável é uma parte essencial da nossa recuperação.

CCA não toma posições a respeito de nutrição. Cabe a você e a seu profissional de saúde decidir se estes ou qualquer outro plano alimentar proporcionam a nutrição que o seu corpo necessita. Insistimos em que os membros de CCA com algum problema clínico diagnosticado (tais como bulimia, anorexia, diabetes, doença cardíaca, pressão alta, hipoglicemia, etc.) procurem um profissional de saúde e sigam suas orientações antes de adotar qualquer plano alimentar.

Abaixo temos amostras do que alguns membros de CCA escolheram como seus planos alimentares. Podem ser úteis a você tal como apresentados aqui ou podem servir de guias para elaborar o seu próprio plano. Sugerimos que você converse com seu padrinho/madrinha e com um profissional de saúde sobre como ajustar qualquer um destes planos às suas necessidades pessoais. Por exemplo: caso tenha requisitos dietéticos especiais (se for vegetariano, intolerante à lactose, sensível a carboidratos, etc.), você pode precisar de ajuda para selecionar e adotar um plano. Além disso, se precisar modificar o plano para ajustá-lo aos seus horários ou condições de saúde, você pode dividir as porções em um número de refeições superior ao sugerido.

Alguns planos definem o número de porções de cada alimento; veja na seção “O que é uma porção?”, página 15, as escolhas e tamanhos de porções. Como CCA é uma Irmandade mundial, os alimentos nativos da sua região talvez não estejam incluídos nesta seção, mas com certeza podem fazer parte do seu plano. Dependendo da sua altura, peso e nível de atividade, você também pode precisar de 8-12 xícaras de líquidos por dia.

Planos alimentares

PLANO 3-0-1

- Faça três refeições moderadas e nutritivas por dia, sem nada entre elas, um dia de cada vez.
- Não coma os alimentos e ingredientes que você identificou como gatilhos.
- Abandone os comportamentos alimentares que você identificou como gatilhos.

PLANO BÁSICO #1

• Desjejum

- 60 gramas de proteína
- 2 porções de amido/cereais
- 1 porção de fruta
- 2 xícaras de leite ou substituto de leite

• Almoço

- 120 gramas de proteína
- 2 porções de amido/cereais
- 1 porção de fruta
- 2 porções de hortaliças
- 2 porções de gordura (total de 10-12 gramas)

• Jantar

- 120 gramas de proteína
- 2 porções de amido/cereais
- 1 porção de fruta
- 3 porções de hortaliças
- 2 porções de gordura (total de 10-12 gramas)

PLANO BÁSICO #2

• Desjejum

- 60 gramas de proteína
- 1 porção de amido/cereais
- 1 porção de fruta
- 1 xícara de leite ou substituto de leite

• Almoço

- 90 gramas de proteína
- 1 porção de amido/cereais
- 1 porção de fruta
- 3 porções de hortaliças
- 2 porções de gordura (total de 10-12 gramas)

• Jantar

- 90 gramas de proteína
- 1 porção de amido/cereais
- 1 porção de fruta
- 3 porções de hortaliças
- 2 porções de gordura (total de 10-12 gramas)

• Ceia

- 1 porção de amido/cereais
- 1 porção de fruta
- 1 xícara de leite ou substituto de leite

PLANO ALTO CARBOIDRATO

• Desjejum

- 2 porções de amido/cereais
- 1 porção de fruta
- 1 xícara de leite ou substituto de leite

• Almoço

- 60 gramas de proteína
- 2 porções de amido/cereais
- 1 porção de fruta
- 3 porções de hortaliças
- 2 porções de gordura (total de 10-12 gramas)

• Jantar

- 60 gramas de proteína
- 2 porções de amido/cereais
- 1 porção de fruta
- 2 porções de hortaliças

2 porções de gordura (total de 10-12 gramas)

• **Ceia**

2 porções de amido/cereais

1 porção de fruta

1 xícara de leite ou substituto de leite

PLANO MUITO BAIXO CARBOIDRATO

• **Desjejum**

Desjejum

60 gramas de proteína

1 porção de fruta

• **Almoço**

60 gramas de proteína

1 xícara de hortaliças cozidos

2 xícaras de hortaliças crus

• **Jantar**

90 gramas de proteína

1 xícara de hortaliças cozidos

2 xícaras de hortaliças crus

3 porções de gordura (14-16 gramas) ao longo do dia

Antes de escolher qualquer um destes planos, insistimos em que você consulte a sua madrinha / padrinho e um profissional de saúde.

O que é uma porção?

Os tamanhos de porção sugeridos abaixo são guias gerais.

Medidas: A relação entre as medidas em volume e em peso é variável, depende do alimento, e a conversão para unidades métricas às vezes é imprecisa. Aqui usamos gramas como unidade de peso, conforme a equivalência abaixo. Equivalência geral:

1 colher de sopa = 3 colheres de chá = 15 ml.

1 xícara = 16 colheres de sopa = 240 ml.

1 onça = 28,35g (aqui arredondada para 30g)

Proteína: As porções de proteína dizem respeito a todas as carnes, aves e peixes. Um ovo, 60g de queijo cottage ou ricota, ¼ de xícara ou 60g de feijões cozidos, 30g de tofu comum ou 60g de tofu mole ou 1 colher de sopa de

manteiga de amendoim contam como 30g de proteína. Conte 30g de castanhas (amendoim, pistache, soja tostada ou amêndoa) como 60g de proteína.

Amidos/Cereais: Uma porção equivale a 30g de cereal, independente do volume (os cereais quentes devem ser pesados antes do cozimento); uma fatia de pão; ½ xícara dos seguintes alimentos cozidos: massa, batata, arroz, milho, ervilha, abóbora madura e outras hortaliças ricas em amido. Por peso, uma porção equivale a 120g de batata, batata doce e inhame cozidos. Uma porção de outras hortaliças ricas em amido (arroz, ervilha, milho, cevada, painço, etc.) pesa 90g após cozimento.

Fruta: Uma porção de fruta significa uma unidade de tamanho moderado de fruta, 180g (ou uma xícara) de fruta fresca picada, ½ xícara de fruta enlatada embalada em seu próprio suco, ou ¾ de xícara ou 180g de fruta congelada, não adoçada (pesada depois de descongelada).

Hortaliças: Apenas hortaliças pobres em amido costumam ser usadas nas porções de hortaliças; as que são ricas em amido (milho, ervilha, abóbora madura) costumam ser contadas como porções de amido/cereal. Uma xícara (em peso, 120 g) de hortaliças crus ou ½ xícara (em peso, 90 g) de hortaliças cozidas são contadas como uma porção de hortaliças.

Leite/Substitutos de leite: Uma xícara (240 g) de leite desnatado, não adoçado, leite de soja ou iogurte desnatado conta como uma porção.

Gorduras: Dado que há muitos alimentos com baixo teor de gordura disponíveis no mercado, optamos por especificar os gramas de gordura sugeridos. Normalmente, 1 colher de chá de óleo ou manteiga contém 5 gramas de gordura. Trinta gramas de abacate, cinco azeitonas, 2 colheres de sopa de creme azedo ou 1 colher de sopa de cream cheese equivalem a 5-7 gramas de gordura.

Nota a respeito de ler as etiquetas: Lemos cuidadosamente as etiquetas ou perguntamos quais são os ingredientes para ter a certeza de que os alimentos de nossa lista vermelha não estão presentes no que comemos.

Alguns ingredientes são difíceis de eliminar; é o caso do açúcar, que tem muitos nomes diferentes (p.ex., sacarose, dextrose, frutose, glicose, etc.) e está presente em muitos alimentos. Alguns companheiros eliminam qualquer produto industrializado que contenha seus gatilhos, ao passo que outros excluem apenas os alimentos em que os gatilhos são listados entre os quatro primeiros ingredientes.

Estrutura e tolerância

A verdadeira admissão da impotência significa deixar de lado os alimentos em relação aos quais somos impotentes. Esses alimentos podem ser diferentes para cada um de nós. Precisamos ser totalmente honestos conosco mesmos, com nossos padrinhos/madrinhas e com nossos profissionais de saúde a respeito de que alimentos, ingredientes e comportamentos alimentares causam fissura, comer compulsivo ou outros problemas.

A ideia de nunca mais comer certos alimentos muitas vezes parece assustadora e inviável. Tenha a certeza de que, com o apoio adequado e o programa de recuperação de Doze Passos, você consegue fazer coisas que costumavam parecer totalmente impossíveis. Aprendemos que, à medida em que trabalhamos os Doze Passos em abstinência, um milagre acontece: nossa sanidade retorna. Não mais queremos esses alimentos ou comportamentos em nossas vidas.

Alguns companheiros precisam de um plano mais estruturado que outros. Alguns devem evitar alimentos que outros podem comer livremente. Somos todos diferentes uns dos outros. Quando encontramos um plano que funciona para nós, costumamos ficar tão felizes que desejamos compartilhá-lo com outros. Há uma diferença entre compartilhar nosso plano e impô-lo a outros. Aceitamos os pontos de vista e necessidades de outros, sempre mantendo o nosso próprio planejamento alimentar como nosso compromisso e prioridade. A Política 2000a da Conferência Mundial de Serviço (emendada em 2005) afirma que “Nenhum membro de CCA deve ser impedido de participar, compartilhar, coordenar e/ou prestar serviço como orador em uma reunião de CCA devido à sua escolha de plano alimentar.

Os grupos que compartilham informações sobre plano alimentar devem aderir tanto às políticas de CCA relativas a literatura de fora quanto à lei de direitos autorais.

Conclusão

A abstinência é um estado de espírito caracterizado pela liberdade em relação à nossa obsessão por comida. Um plano alimentar – nosso guia individual para alimentos nutritivos em porções apropriadas — é um Instrumento que nos ajuda a iniciar o processo de recuperação do comer compulsivo. Este folheto incentiva o respeito pelas necessidades e diferenças individuais ao permitir que determinemos o que é certo e nutricionalmente bom para nós. Lembre-se de que a chave para a recuperação de longo prazo do comer compulsivo é o programa de Doze Passos de Comedores Compulsivos Anônimos, e não um determinado planejamento alimentar.

Perguntas frequentes — e respostas

O que é o comer compulsivo?

A “compulsão” é definida como um desejo irresistível de fazer uma ação, normalmente uma ação irracional. A palavra “irresistível” significa que não somos capazes de resistir a esse impulso, por mais promessas que tenhamos feito a nós mesmos ou a outros. No nosso caso, temos a compulsão de ser incapazes de controlar nossos comportamentos alimentares.

Em CCA, acreditamos que o comer compulsivo é uma doença que tem componentes físicos, emocionais e espirituais. Doença é algo que faz com que algum aspecto do corpo funcione mal. No nosso caso, é o complexo sistema que rege os comportamentos alimentares. Os mecanismos corporais que permitem que os comedores normais afastem o prato, ou controlem seus comportamentos alimentares de algum outro modo, não funcionam adequadamente para nós.

Para alguns, a doença age de forma muito similar à dependência de álcool ou de outra substância química; salvo que, no nosso caso, certos alimentos ou o próprio comer compulsivo estimulam um desejo insaciável de comer mais. A definição de comer compulsivo dada por CCA abrange todas as facetas dos comportamentos alimentares prejudiciais à saúde. Não se trata só de quanto comemos ou pesamos, mas das maneiras como tentamos controlar nossa alimentação. Alguns comedores compulsivos ocultam a comida e comem escondido. Alguns fazem farras alimentares e purgam, ao passo que outros alternam comer compulsivo e jejum. Todos os comedores compulsivos têm uma coisa em comum: independentemente de estarmos lutando com o comer compulsivo, comendo de menos, fazendo farras alimentares, purgando ou passando fome, somos impelidos por forças que não entendemos a lidar com a comida de formas irracionais e autodestrutivas. Uma vez que a doença do comer compulsivo tenha se instalado, a força de vontade de uma pessoa não consegue detê-lo. Seu poder de escolha em relação à comida não existe mais.

Em CCA, descobrimos que esta doença pode ser detida — embora nunca completamente curada — se a pessoa estiver disposta a praticar o programa que já deu certo para um número incontável de companheiros. O fato de CCA funcionar para uma determinada pessoa depende de seu desejo sincero de interromper os comportamentos alimentares compulsivos e da boa vontade de realizar as ações sugeridas pelo programa. O processo de recuperação de CCA é de ação.

Como posso saber se sou um comedor compulsivo?

Só você pode decidir.

A família, os amigos e até os médicos disseram a muitos companheiros que, para perder peso e comer normalmente, precisávamos apenas de um pouco de autocontrole e força de vontade. Por acreditarmos nisto, passamos por frustrantes períodos de dietas e perda de peso, só para recuperar o peso todo e mais. Por fim recorremos a CCA porque sentimos que nossos hábitos alimentares tinham nos derrotado, e estávamos dispostos a tentar qualquer coisa para libertar-nos dos nossos comportamentos alimentares autodestrutivos.

Outros, com pouco peso a perder, e até os que têm peso normal ou poucos anos de comer compulsivo, também recorreram a CCA. Descobrimos o suficiente a respeito do comer compulsivo para reconhecer que se trata de uma doença progressiva.

Em CCA, os comedores compulsivos são descritos como pessoas cujos hábitos alimentares causaram problemas crescentes em suas vidas. Apenas cada um dos indivíduos pode dizer se a comida se tornou um problema ingovernável para ele ou ela.

Fracassei em todas as dietas.

Como CCA pode evitar esses “deslizes”?

Ninguém fracassa em CCA. Enquanto uma pessoa estiver disposta a trabalhar o programa de CCA, a recuperação é possível.

Em CCA, os “deslizes” do comer compulsivo não precisam existir, mas acontecem com alguns companheiros. Embora às vezes sejam breves, os deslizes também podem conduzir a farras alimentares e ganho de peso.

Quando ocorre um deslize, os membros são incentivados a recorrer a toda a ajuda disponível através de CCA.

Nós que passamos por esses períodos costumamos poder ligar um deslize a causas específicas. Talvez tenhamos esquecido que éramos comedores compulsivos e nos sentimos seguros demais. Ou nossa preocupação com o trabalho ou a vida social foi tanta que nos impediu de lembrar da importância de abster-nos do comer compulsivo. Ou talvez tenhamos nos permitido ficar cansados, o que baixou nossas defesas mentais e emocionais. Seja qual for a causa, a solução foi encontrada por meio da prática do programa de recuperação de Doze Passos de Comedores Compulsivos Anônimos.

CCA pode me ajudar se sou bulímico ou anoréxico?

Sim. Todos os que lutam com comportamentos alimentares compulsivos são bem-vindos em amor e irmandade. Comedores Compulsivos Anônimos dá apoio aos esforços de recuperação de cada pessoa e aceita qualquer membro que deseje parar de comer compulsivamente. Quando as pessoas fazem perguntas sobre questões médicas, CCA sempre recomenda que procurem orientação profissional.

Um comedor compulsivo não pode usar apenas força de vontade para parar de comer excessivamente?

Antes de recorrer a CCA, muitos companheiros tentaram com toda força controlar sua ingestão de alimentos e modificar seus hábitos alimentares. Normalmente tentamos muitos métodos: dietas radicais, comprimidos inibidores de apetite, diuréticos e injeções de um ou outro tipo. Em outros casos, também tentamos “truques” de dieta: comer apenas às refeições, cortar ao meio as porções de alimentos, nunca comer sobremesa, comer de tudo exceto doces, nunca comer escondido, só exagerar nos finais de semana, não tomar desjejum, nunca comer de pé... a lista seria interminável.

Claro que, sempre que tentamos algo novo, juramos solenemente “desta vez seguir a dieta e nunca mais quebrar”. Como nunca conseguimos cumprir essas

promessas, inevitavelmente sentimos culpa e remorso. Por meio dessas experiências, muitos companheiros finalmente admitiram que não têm força de vontade para mudar nossos hábitos alimentares.

Quando chegamos a CCA, admitimos que éramos impotentes perante a comida. Como nossa força de vontade não funcionava, concluímos que precisávamos de um poder superior a nós mesmos que nos ajudasse a nos recuperar.

O que significa “um poder superior a nós mesmos”?

Antes de vir para CCA, a maioria dos companheiros já se dava conta de que não podia controlar sua maneira de comer. A comida tinha se tornado um poder superior a nós mesmos. Em algum momento, à medida que nosso problema com a comida progredia, a comida começou a ter domínio sobre nossas vidas. Em essência, tínhamos nos tornado escravos da nossa compulsão.

A experiência de CCA nos ensinou que, para conseguir a abstinência do comer compulsivo e manter a recuperação, precisávamos aceitar outro poder - que reconhecemos como superior a nós mesmos - e contar com ele. Alguns companheiros consideram o nosso grupo ou o próprio CCA como um poder superior a si mesmos. Alguns adotaram o conceito de Deus, como cada um, individualmente, compreende e interpreta Deus. Todas as maneiras como optamos por interpretar um poder superior a nós mesmos são boas. Não existe conceito certo ou errado. O que é importante para a nossa recuperação do comer compulsivo é definirmos esse poder e desenvolvermos uma relação com ele. O foco e a intenção do programa de CCA é ajudar-nos a fazer isto.

CCA é uma associação religiosa?

Não. CCA não é uma associação religiosa, já que não requer nenhuma crença religiosa definida como condição para ser membro. Entre os membros de CCA, há pessoas de muitas tradições religiosas, assim como ateus e agnósticos.

O programa de recuperação de CCA se baseia na aceitação de determinados valores espirituais. Somos livres para interpretar esses valores como nos parecer melhor, ou não pensar sobre eles se assim decidirmos. Ao

chegar a CCA, muitos companheiros tinham claras restrições em relação a aceitar qualquer conceito de um poder superior a si mesmos. A experiência de CCA demonstrou que quem mantém a mente aberta a este respeito e continua voltando às reuniões de CCA não acha difícil demais elaborar uma solução pessoal para este assunto tão pessoal.

Posso parar de comer compulsivamente sozinho, só por meio da leitura da literatura de CCA?

O programa de CCA funciona melhor para quem o reconhece e aceita como programa que envolve outras pessoas.

A participação em reuniões de CCA e a colaboração com outros que sofrem de maneira similar nos traz esperança e conscientização. Como não somos nem julgados nem ridicularizados, podemos partilhar sobre experiências do passado, problemas do presente e esperanças para o futuro com os companheiros, que nos entendem e apoiam. Ao trabalhar o programa com outros comedores compulsivos, não mais nos sentimos solitários e incompreendidos. Ao contrário, sentimos que por fim somos necessários e aceitos.

Os membros de CCA cujas condições de vida ou de saúde impedem sua participação em reuniões presenciais podem frequentar reuniões online ou telefônicas. Também constatamos que a leitura da literatura de CCA e a comunicação com outros membros nos ajuda a parar de comer compulsivamente.

Quais são os requisitos para ser membro de CCA?

A Terceira Tradição de CCA afirma que “Para ser membro de CCA, o único requisito é o desejo de parar de comer compulsivamente”. Nada mais é pedido ou exigido de ninguém. A aceitação e a prática do programa de recuperação de CCA cabe inteiramente ao indivíduo.

Quanto custa ser membro de CCA?

Não há obrigações financeiras de tipo algum para ser membro de CCA. O nosso programa de recuperação está à disposição de todos os que desejam parar de comer

compulsivamente, seja qual for sua situação financeira pessoal.

Como CCA se sustenta?

CCA é totalmente autossustentável por meio das contribuições de seus membros e da venda de literatura. Não aceitamos doações de fora. A maioria dos grupos locais “passa a sacola” nas reuniões para cobrir os custos de aluguel, literatura e as despesas das reuniões, e para apoiar CCA como um todo. Os grupos mantêm dinheiro suficiente para pagar suas próprias despesas e enviar o saldo a seu intergrupo ou órgão de serviço, a seu escritório regional e ao Escritório de Serviço Mundial. O financiamento de todos os órgãos de serviço de CCA depende dessas contribuições regulares dos grupos.

Quem dirige CCA?

CCA é realmente incomum, pois não tem direção central e conta com apenas um mínimo de organização formal. Não tem funcionários nem executivos que exerçam poder ou autoridade sobre a Irmandade ou sobre membros individuais.

Até nas organizações mais informais, contudo, certos trabalhos precisam ser feitos, é claro. Por exemplo, nos grupos locais alguém tem de providenciar o local das reuniões, cuidar das finanças do grupo, assegurar-se da disponibilidade de literatura de CCA e manter-se em contato com centros de serviço locais, regionais e internacionais. No nível internacional, as pessoas têm de ser responsáveis pela manutenção e funcionamento sem percalços do Escritório de Serviço Mundial.

Tudo isto significa que o CCA precisa – nos níveis local, regional e internacional – de pessoas responsáveis pela realização de determinadas funções. É importante entender que esses membros apenas prestam serviços. Não tomam decisões individuais e nem emitem julgamentos que afetem outros grupos ou CCA em seu conjunto.

As pessoas que assumem essas funções são diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviço, e há rodízio periódico nos encargos de serviço

entre os membros.

O que é o programa de recuperação de Doze Passos?

Os Doze Passos são o coração do programa de recuperação de CCA. Oferecem uma nova maneira de viver que permite que o comedor compulsivo viva sem a necessidade de comida em excesso. Os Passos são apenas sugestões baseadas na experiência de membros de CCA em recuperação. Os membros que se empenham seriamente em seguir esses Passos e aplicá-los à sua vida cotidiana obtêm muito mais de CCA do que os que apenas vão a reuniões e não fazem o sério trabalho emocional e espiritual que os Passos pressupõem.

As ideias expressas nos Doze Passos, cuja origem está em Alcoólicos Anônimos, refletem experiência e aplicação práticas de reflexões nos âmbitos físico, emocional e espiritual tais como registradas por pensadores de muitas épocas. Sua maior importância reside no fato de que funcionam! Permitem que os comedores compulsivos sejam felizes e produtivos. Representam o alicerce sobre o qual CCA foi construído.

O que significa o termo “sanidade” tal como usado nos Doze Passos?

A palavra sanidade é derivada do latim “sanus”, que quer dizer “saudável, sadio”. Usada em CCA, o termo significa “pensamento e ação saudáveis ou racionais”.

Majoritariamente, admitimos nosso comportamento irracional, inclusive nossas tentativas de controlar a comida e outras áreas de nossas vidas. A pessoa cujo pensamento é saudável não tem, repetidamente, comportamentos autodestrutivos. A pessoa cujo pensamento é saudável não faz, repetidamente, ações que antes não funcionaram esperando resultados diferentes. No Segundo Passo, a palavra sanidade não implica que os comedores compulsivos tenham transtornos mentais, mas que, em relação à comida e outras áreas de nossas vidas, não podemos afirmar que haja sanidade.

Ao recorrer a CCA e expressar o desejo de tornar a ter um comportamento racional, estamos dando um passo em

direção à sanidade.

O que são as Doze Tradições?

As Doze Tradições são para os grupos o que os Doze

Passos são para o indivíduo. As Doze Tradições são o meio pelo qual CCA permanece unido por uma causa comum. São princípios sugeridos para assegurar o funcionamento sem incidentes, a sobrevivência e o crescimento dos numerosos grupos que compõem Comedores Compulsivos Anônimos.

Assim como os Doze Passos, as Doze Tradições têm suas origens em Alcoólicos Anônimos. Essas Tradições descrevem atitudes que os primeiros membros acreditavam ser importantes para a sobrevivência do grupo.

Os membros de CCA asseguram a unidade do grupo, tão essencial para a recuperação individual, por meio da prática das atitudes sugeridas pelas Doze Tradições.

Por que CCA enfatiza tanto o “anonimato”?

No nível mais básico, o anonimato diz que não revelamos as identidades dos membros individuais, sua situação pessoal, nem o que compartilham em confiança nas reuniões, on-line, ou no telefone ao falar conosco. Isto faz de CCA um lugar seguro onde podemos ser sinceros conosco mesmos e com outros. Permite que nos expressemos livremente nas reuniões e conversas, e nos protege de fofocas. Claro que, como indivíduos, temos o direito de dar a conhecer nossa participação na irmandade e, na verdade, temos de fazê-lo para levar a mensagem a outros comedores compulsivos (faz parte do Décimo Segundo Passo). Não usamos o anonimato para limitar nossa eficácia dentro da Irmandade. Por exemplo, tudo bem usar nossos nomes inteiros dentro do nosso grupo ou de um órgão de serviço de CCA. O conceito de anonimato nos ajuda a focar nos princípios acima das personalidades.

O anonimato também é vital em público, na imprensa, no rádio, em filmes, na televisão e em outros meios públicos de comunicação. Ao manter nossos membros anônimos nos meios de comunicação, ajudamos a assegurar-nos de que o egocentrismo e a autopromoção não afetem adversamente a Irmandade CCA. A humildade é fundamental para o anonimato. Ao praticar

estes princípios, ao abrir mão da do destaque pessoal em nome do bem comum, os membros de CCA garantem a continuação da unidade de Comedores Compulsivos Anônimos. De acordo com a Primeira Tradição, “a recuperação pessoal depende da unidade de CCA”, e o anonimato é essencial para a preservação desta unidade.

Para a família do comedor compulsivo

O envolvimento da família é uma escolha individual. O apoio da família pode ajudar ao comedor compulsivo que assumiu o compromisso de parar de comer compulsivamente.

Orações e leituras de abertura e encerramento

A maioria das reuniões de CCA começa e termina com uma das seguintes orações:

Oração da Serenidade

Concedei-me, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar aquela que posso, e sabedoria para distinguir umas das outras.

Oração do Terceiro Passo

Deus, ofereço-me a Ti, para que trabalhes em mim e faças comigo o que desejares. Liberta-me da escravidão do ego, para que eu possa realizar melhor a Tua vontade. Remove minhas dificuldades, para que a vitória sobre elas possa dar testemunho - diante daqueles a quem ajudarei - de Teu poder, de Teu amor e de Teu modo de vida. Possa eu sempre realizar a Tua vontade.

Oração do Sétimo Passo

Meu Criador, agora desejo que me aceites como sou, por inteiro, bom e mau. Peço que removas de mim todo e qualquer defeito de caráter que me impeça de ser útil, a Ti e a meus companheiros. Concede-me força para que, ao sair daqui, eu cumpra a Tua vontade. Amém.¹

¹*Alcoólicos Anônimos, 4ª ed. (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) p. 88.*

Promessa de CCA

Coloco minhas mãos nas suas e juntos conseguimos o que jamais conseguiríamos sozinhos! Não há mais aquela sensação de desesperança, não mais precisamos depender de nossa instável força de vontade. Estamos todos juntos agora, estendendo nossas mãos em busca de força e poder maiores que os nossos e, ao juntarmos as mãos, encontramos amor e compreensão além de nossos mais ardentes sonhos.

Mensagem Final de Boas-vindas

BEM-VINDO AO LAR!

Alguma vez você já desejou perder cinco, dez, vinte, 45 quilos ou mais? Alguma vez desejou que, se os perdesse, pudesse manter a perda? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez sentiu-se em descompasso com o mundo, como um órfão sem lar, sem um lugar a que pertencesse? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez desejou que sua família saísse para o trabalho ou para a escola para que você pudesse ocupar-se comendo? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez acordou pela manhã e se sentiu feliz porque se lembrou de que suas guloseimas favoritas estavam esperando por você no refrigerador ou no armário? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez contemplou as estrelas e ficou imaginando o que uma pessoa insignificante como você estava fazendo no mundo, afinal? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez comprou, cozinhou ou assou comida para sua família e então comeu tudo e não deixou para compartilhar? Conhecemos você que está em CCA porque nós somos você. Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez desejou esconder-se dentro de casa, não ir trabalhar, sem lavar-se, sem vestir-se, sem ver ninguém, sem permitir que ninguém o veja? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez escondeu comida embaixo da cama, embaixo do travesseiro, na gaveta, no banheiro, na cesta de papéis, no armário, no cesto de roupa, no guarda-roupa, no carro, para comer quando ninguém estivesse olhando? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez ficou com raiva, ressentido, desafiante — contra Deus, companheiro, médico, mãe, pai, amigos, filhos, vendedor da loja cujo olhar diz mil palavras enquanto você experimenta roupas — porque eles são magros, porque desejam que você seja magro e porque é forçado a fazer dieta para agradá-los, ou fazer com que se calem, ou fazê-los engolir suas palavras e seus olhares?

Nós o acolhemos em CCA. Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez chorou sua infelicidade na escuridão da noite, porque ninguém o ama, ninguém o compreende? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez achou que Deus (se é que Ele existe) cometeu o maior erro quando criou você? Pode perceber que esses sentimentos estão equivocados? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez sentiu vontade de entrar em um ônibus e continuar em frente, sem olhar para trás? Você fez isso? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez pensou que o mundo é uma confusão, e que, se os outros pensassem e agissem como você, o mundo seria muito melhor? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez pensou que as pessoas de CCA devem ser um pouquinho doidas? Que elas podem ser comedoras compulsivas, mas você tem apenas um problema de peso do qual pode cuidar a partir de amanhã; elas podem estar a um passo do comer compulsivo, mas você está apenas um pouco, ou muito, gordo? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez disse (a qualquer um que quisesse ouvir) como você é ótimo, talentoso, inteligente, poderoso — sabendo o tempo todo que eles não acreditariam, pois você não acredita? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez perdeu o excesso de peso e descobriu que era um magro infeliz em vez de ser um gordo infeliz? Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Alguma vez usou uma máscara, ou uma centena de máscaras, porque tinha certeza de que, se mostrasse a pessoa que realmente é, ninguém poderia amá-lo ou ajudá-lo? Nós aceitamos você em CCA. Podemos oferecer-lhe um lar?

Comedores Compulsivos Anônimos estende a todos vocês a dádiva da aceitação. Não importa quem você é, de onde vem, para onde vai, você é bem-vindo aqui! Não importa o que você fez ou deixou de fazer, o que sentiu ou não sentiu, onde dormiu ou com quem, quem amou ou odiou — pode ter certeza de nossa aceitação.

Nós o aceitamos como você é, e não como devia ser se pudesse se colocar em um molde e se modelar para ser o que outras pessoas acham que você deveria ser. Somente você pode decidir o que deseja ser. Mas nós vamos ajudá-lo a atingir as metas que você estabelecer; e, quando obtiver sucesso, vamos nos rejubilar com você; e quando deslizar, vamos dizer-lhe que não somos fracassados só porque falhamos às vezes; e vamos estender-lhe os braços com amor e vamos ficar a seu lado enquanto se reergue e recomeça a caminhar na direção que escolheu! Nunca mais precisará chorar sozinho, a menos que escolha fazer isto. Algumas vezes falhamos em ser tudo o que deveríamos ser, e algumas vezes não estaremos aqui para dar-lhe tudo que precisa de nós. Aceite nossa imperfeição. Ame-nos, como retorno, e ajude-nos em nossas falhas ocasionais. É assim que somos em CCA — somos imperfeitos, mas estamos nos esforçando. Vamos nos rejubilar juntos em nossos esforços e na certeza de que podemos ter um lar, se o desejamos. Bem-vindo a CCA; bem-vindo ao lar!

Literatura – recursos adicionais

Este folheto foi desenvolvido a partir de trechos da seguinte literatura de CCA:

- *Um Plano Alimentar (#145)*
- *Muitos Sintomas, Uma Solução (#106)*
- *Perguntas e respostas (#170)*
- *Taste of Lifeline (#970)*
- *Os Instrumentos de Recuperação (#160)*
- *Para a Família do Comedor Compulsivo (#240)*
- *Ao recém-chegado (#270)*

Esta literatura adicional está disponível em inglês para baixar e/ou comprar em oa.org e bookstore.oa.org.

Isenção de responsabilidade

As diretrizes e planos incluídos nesta publicação destinam-se a membros adultos. Antes de participar em uma mudança de dieta, você deve consultar o seu profissional de saúde. As informações que estes planos contêm devem ser usadas como diretrizes para uma alimentação responsável, mas não substituem a orientação médica competente, e nem uma dieta prescrita pelo médico. Os planos para a alimentação responsável aqui publicados foram examinados e aprovados por um especialista em dietas licenciado nos Estados Unidos. CCA não endossa nem apoia nenhum plano alimentar específico. Por favor, use o seu discernimento em relação a alergias e intolerâncias alimentares. Caso tenha alguma dúvida a respeito destes planos, seja ela qual for, consulte o seu profissional de saúde.

AS DOZE TRADIÇÕES DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS

1. O nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de CCA.
2. Somente uma autoridade preside, em última análise, o nosso propósito comum – um Deus amantíssimo que se manifesta em nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar.
3. Para ser membro de CCA, o único requisito é o desejo de parar de comer compulsivamente.
4. Cada grupo deve ser autônomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros grupos ou a CCA em seu conjunto.
5. Cada grupo é animado por um único propósito primordial — o de transmitir sua mensagem ao comedor compulsivo que ainda sofre.
6. Nenhum grupo de CCA deverá jamais sancionar, financiar ou emprestar o nome de CCA a qualquer sociedade parecida ou empreendimento alheio à Irmandade, a fim de que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos afastem do nosso objetivo primordial.
7. Todos os grupos de CCA deverão ser absolutamente autossuficientes, rejeitando quaisquer doações de fora.
8. Comedores Compulsivos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, embora nossos centros de serviço possam contratar funcionários especializados.
9. CCA jamais deverá organizar-se como tal; podemos, porém, criar juntas ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.
10. Comedores Compulsivos Anônimos não opina sobre questões alheias à Irmandade; portanto, o nome de CCA jamais deverá aparecer em controvérsias públicas.
11. Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção; cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal em jornais, no rádio, em filmes, na televisão e em outros meios públicos de comunicação.
12. O anonimato é o alicerce espiritual das nossas Tradições, lembrando-nos sempre da necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

Como encontrar CCA

Visite o site de OA em www.oa.org,
ou entre em contato com o Escritório de Serviço Mundial (World
Service Office) pelo telefone +1-505-891-2664.
Muitos guias telefônicos também incluem os contatos locais de
Comedores Compulsivos Anônimos.

Traduzido e reimpresso de Where do I start ?

© 2018 Overeaters Anonymous, Inc.

© 2020 em Português

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte dessa publicação pode ser reproduzida sem o
consentimento prévio e por escrito de Overeaters
Anonymous, Inc.
“Rev 6/2019 #705”

por Intergrupo Virtual CCA Online

Overeaters Anonymous®

World Service Office

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 EUA

Endereço postal: PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: +1-505-891-2664 • Fax: +1-505-891-4320

info@oa.org • www.oa.org

OA Board-Approved

© 2018 Overeaters Anonymous, Inc.

Todos os direitos reservados

Email: igvccaonline@gmail.com

www.ccaonline.com.br