

O MENSAGEIRO



A Publication of:

Overeaters Anonymous,
Inc.
P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-
4020 USA
Telephone: 505-891-2664
Fax: 505-891-4320
Email: info@oa.org
Web site: www.oa.org

Destaques 2014:

-Porque você deve encaminhar um paciente para CCA?
-Sou um médico de sucesso profissional e sucesso em CCA
-CCA apoia a recuperação
-O médico como paciente

Complementando a atuação da comunidade profissional

• Folhetos para profissionais

• Preâmbulo de CCA

Porque você deve encaminhar um paciente para CCA?

— Lori Pesciotta, LCSW, Beacon Counseling, York, Maine

Como assistente social clínico atuante em consultório particular, poderia estimar que pelo menos 50% do número dos casos com que lido são de adicção. Infelizmente, um número insuficiente desses pacientes recebe encaminhamento por parte dos profissionais da área de saúde, que frequentemente fazem o primeiro atendimento dessas pessoas.

Adicção é uma doença invisível. Muitos pacientes são mestres na arte de esconder suas adicções, portanto, fica a cargo do profissional de saúde perguntar, cutucar e descobrir os sintomas invisíveis. O ambiente médico frequentemente propicia o primeiro contato do paciente com alguém que pode direcioná-lo para o cuidado de sua saúde como um todo.

Pessoas adictas são exatamente como você e eu: comprometidas com suas vidas, criam famílias, trabalham, cuidam de parentes idosos, lidam com os processos de mudança da vida. São pessoas boas e espertas que, ao longo

do tempo, desenvolveram estratégias, algumas vezes não saudáveis, de lidar com o estresse. Em algum momento do seu desenvolvimento aprenderem que os sentimentos internos eram tão amedrontadores que descobriram que uma maneira obsessiva ou compulsiva de se alimentar levavam embora a dor, até a próxima vez que doesse.

Uma de minhas parentes é ocupante de um alto cargo, uma pessoa de sucesso, generosa com as falhas, mas com frequência a um alto custo próprio. Para atender às necessidades alheias, ela se tornou uma pessoa "não-preciso-de-nada". Ela lutou com questões alimentares a maioria de sua vida sem saber disso.

Um dia, compartilhei a ela o que vi nos clientes que procuraram CCA. Dessa vez, por uma razão desconhecida, ela deu o primeiro passo indo a uma reunião de CCA. Ao fazê-lo, teve que lidar com a negação sobre ter-se tornado impotente perante a comida. Isso foi há um ano. Hoje ela enfrenta os assuntos da vida real e aparenta e se sente muito melhor.

PUBLICAÇÃO AUTORIZADA PARA REIMPRESSÃO E DISTRIBUIÇÃO SEM NECESSIDADE DE SOLICITAÇÃO A OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

Tendo as referências de CCA, aprendi que atitudes não julgadoras permitem àqueles que precisam de

O MENSAGEIRO

ajuda refletir em segurança e considerar, de forma compassiva, como suas vidas poderiam ser, ao se questionarem a respeito de suas necessidades emocionais. Algumas questões podem lançar as bases da autoconsciência em seu paciente: "Que estratégias você usa para lidar com o estresse do dia a dia? Elas lhe são úteis? Elas funcionam? Que benefícios você vê nessas estratégias? Ou você está repetindo as mesmas coisas (que não funcionam) e esperando um resultado diferente?"

Muitas pessoas com adicção te dirão, se você as perguntar, que se sentem sobrecarregadas emocionalmente, desamparadas, desmotivadas e esgotadas, se sentindo sem saída. Prontidão, coragem, aceitação de que precisam de ajuda e confirmação de que receberão ajuda abrem as portas para a cura interior.

Adicção por comida significa que para algumas pessoas, a comida se tornou uma solução para a sobrecarga emocional, raiva, tristeza, depressão ou a falta de amor próprio. Mas conscientizar-se desse processo interior, apoiados pela experiência de outros que experimentam a mesma luta interna como ocorre num grupo de CCA, pode transformar suas vidas. Fácil? Não. Possível? Claro que sim!

Mesmo sendo ainda uma pessoa cuidadosa com os outros, minha parente vem descobrindo suas necessidades profundas e o seu interior. Serenidade e orgulho substituíram a vergonha e a culpa e ela está aprendendo a pedir ajuda. Na maioria do tempo, ela está serena e centrada. A cura não está em manter um estado de calma o tempo todo, mas em perceber que ela tem novas formas de voltar à calma, parando e respirando, criando espaço para que sua bondade interior brilhe.

Informações para profissionais estão disponíveis em www.oa.org em inglês ou em www.comedorescompulsivos.org.br no Brasil.



PARA APRENDER MAIS SOBRE CCA

www.oa.org

www.comedorescompulsivos.org.br

PARA ADQUIRIR LITERATURA DE
OVEREATERS ANONYMOUS

PROCURE EM

bookstore.oa.org

Sou um médico de sucesso profissional e sucesso em CCA

-Anônimo

Sou um médico que trata de casos de abuso de substâncias e trabalho com uma grande variedade de clientes com histórico de abuso de substâncias. Meu papel é assistir meus

clientes no reconhecimento de quais barreiras os impedem de livrar-se do abuso de substância, de dar a eles qualidade de vida e a paz que eles merecem. Vejo muitas dessas pessoas

COMUNIDADE PROFISSIONAL 2014

O MENSAGEIRO

substituírem sua adicção por comida e, para muitas delas, a comida é a droga de preferência.

Posso ser útil a essas pessoas não apenas pela minha formação e experiência nesse campo, mas também porque já pesei 257 Kg. Agora peso 114 Kg e venho mantendo esse peso nos últimos nove anos. Como consegui isso? Como mantenho a minha perda de peso? Pertencço a uma Irmandade de 12 Passos chamada Comedores Compulsivos Anônimos -

CCA. Nesse programa de apoio há reuniões que podem ser frequentadas pessoalmente, por telefone e até online. Comedores compulsivos podem se abrir com outros membros que compartilham as mesmas lutas e obter o amor e o apoio que muitos de nós precisam para lidar com o problema comum com a comida. Como profissional de saúde, se você tem clientes que podem se beneficiar desse programa salva-vidas, dê uma olhada no site de CCA em www.oa.org.

MELHORANDO A EXPERIENCIA DA SALA DE ESPERA!

Overeaters Anonymous (CCA) publica Lifeline, uma revista totalmente colorida, produzida mensalmente (exceto abril e outubro).

Na Lifeline os membros partilham a sua experiência, força e esperança encontradas em CCA. Os assinantes consideram a Lifeline uma reunião em qualquer lugar. Os pacientes podem se beneficiar em ler Lifeline enquanto aguardam em sua sala de espera. Você pode fazer assinatura anual (10 edições) por R\$ 80,00. Maiores informações lifeline@comedorescompulsivos.org.br

CCA apoia a recuperação

Tendo sido conselheiro por mais de 30 anos, tenho uma experiência considerável em programas de recuperação de 12 Passos. CCA, baseado nos 12 Passos de Alcoólicos Anônimos, foi um valioso recurso para meus clientes. Recuperar-se de desordens alimentares como compulsão alimentar, bulimia ou anorexia pode ser um longo e difícil caminho. Aprender a comer "normalmente" pode parecer uma tarefa impossível. Ter uma relação saudável com a comida, viver sem medo, aceitar o próprio corpo, usar a comida para fortalecimento e nutrição ao invés de anestesiar sentimento, pode parecer fácil.

Mas para a pessoa que sofre de um distúrbio alimentar, isso é tudo, menos fácil. Diferente de numerosos programas de dieta que enfocam apenas os números da balança, CCA fornece aos membros instrumentos e apoio de grupo que dão a eles esperança, força e incentivo. CCA ajuda membros a

Pensar sobre os motivos psicológicos e emocionais que os fazem usar comida para anestesiar os sentimentos e emoções e saber como lidar com eles. Ao mesmo tempo, ao trabalhar com um padrinho, um membro pode começar a desenvolver uma relação mais saudável com a comida e superar as preocupações com imagem corporal e o medo em relação à comida. Ele ou ela pode começar a viver uma vida plena. Eu

WWW.OA.ORG

WWW.COMEDORESCOMPULSIVOS.ORG.BR

O MENSAGEIRO

incentivo meus clientes a comparecerem a pelo menos 12 diferentes reuniões em diferentes locais antes de tomarem uma decisão. Alguns se sentem à vontade na primeira reunião e escolhem um padrinho imediatamente. Se você é um profissional de saúde mental e nunca esteve numa reunião de 12 Passos, eu recomendo que você compareça a algumas reuniões abertas de CCA. Isso vai deixá-lo em condições de incentivar seus clientes e de explicar melhor como CCA funciona. O site de CCA www.oa.org (NT: site de CCA no Brasil www.comedorescompulsivos.org) é bastante informativo e tem uma lista com as reuniões em sua região.

COMPLEMENTANDO A ATUAÇÃO DA COMUNIDADE PROFISSIONAL COM COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS

Muitas organizações profissionais e instituições trabalham com membros de CCA para informar outros profissionais e o público sobre o comer compulsivo e os recursos disponíveis em CCA para direcionar esse problema. CCA não está disputando com a comunidade profissional. Ao contrário, muitos membros consideram CCA como um complemento aos serviços profissionais que recebem. Parte dos resultados de CCA se devem ao fato de oferecer um sistema de suporte para membros, os encorajando a ajudarem uns aos outros, o que os afasta do isolamento e da solidão. Os membros de CCA oferecem esse suporte através da partilha da sua experiência, força e esperança. CCA não opina sobre assuntos médicos, nutricionais ou psicológicos, mas sugere que membros interessados procurem profissionais qualificados para ajudá-los nessas áreas.

PREÂMBULO DE CCA

Comedores Compulsivos Anônimos é uma irmandade de indivíduos que, através da experiência partilhada de fé, força e esperança estão se recuperando do comer compulsivo. São bem-vindos todos aqueles que querem parar de comer compulsivamente. Não há taxas ou mensalidades; somos autossustentados por nossas próprias contribuições, não aceitando ou solicitando qualquer doação de fora. CCA não é afiliada a nenhuma organização pública ou privada, movimento político, ideologia ou doutrina religiosa, não temos opiniões sobre assuntos de fora. Nosso propósito primordial é nos abstermos de comer compulsivamente e levar a mensagem de recuperação a aqueles que ainda sofrem.

FOLHETOS PARA PROFISSIONAIS

- ❖ Apresentando CCA para profissionais de saúde
- ❖ A comida é um problema para você?
- ❖ 15 Perguntas

O MENSAGEIRO

O médico como paciente

-Anônimo

Como as coisas chegaram a esse ponto? Eu tinha 40 anos e ocupava a mesa de um médico de sucesso que trata de perda de peso. Mas estava sentado na cadeira do paciente! Após cinco anos, eu retornava ao médico. Meu peso variava de 14 a 27 quilos todo anos. Sentei lá: eu, um médico respeitado, graduado na Universidade Johns Hopkins, formado em duas especialidades, notório palestrante aqui e no exterior, agora um paciente desesperado. Pesei 132 Kg, de 23 a 27 Kg a mais que da última vez. Eu tinha desenvolvido hipertensão maligna com proteinúria, apneia grave do sono e artrite degenerativa. Após rever meu prontuário, o médico, sabendo que eu tinha tido sucesso anteriormente seguindo sua dieta, fez uma pergunta que perpassou minha gordura e chegou à minha alma: "Você é burro?" Fiquei vermelho e não consegui responder. Eu me fazia aquela pergunta após cada farra alimentar. Um ano após aquela consulta, meu pai faleceu. Minha depressão e ansiedade aumentaram junto com os sentimentos de inquietação, irritabilidade e descontentamento descritos no Grande Livro (Alcoólicos Anônimos, 4ª Edição) O volume de minha alimentação aumentou, minhas farras ficaram piores e meu peso passou de 150Kg.

Em Dezembro de 2001, redescobri CCA. Lá havia aprendido que não era burro e tinha força de vontade mais que suficiente para ter sucesso na vida, exceto quando comida, sentimentos, refeições, relacionamentos, desconforto e lanchinhos vinham juntos. Eu era viciado em comida. Comida, como o álcool para os alcoólicos, tinha mais poder que eu com todo o meu conhecimento médico. Eu me rendi ao programa e comecei a trabalhar os Doze Passos, usar os instrumentos e seguir um plano alimentar saudável, além de responsável com meu padrinho, que era meu mentor e guia espiritual.

Emagreci 59 Kg em 15 meses, e mantive uma perda de peso de 54 a 59 Kg por mais de dez anos. O milagre é que me livrei da obsessão por meus gatilhos alimentares: fiquei sem comer açúcar, farinha e frituras em 99% dos 4.350 dias no programa. CCA me ajudou a recuperar minha saúde mental, espiritual e física. Continuo a frequentar reuniões, a me render, a prestar serviço, trabalhar com meu padrinho e a seguir um plano alimentar. Todos os resultados dos meus exames médicos estão bons e minha disciplina como paciente melhorou. Eu indico CCA para meus pacientes obesos, discuto minha experiência, os incentivo a visitar o site de CCA www.oa.org (NT: site de CCA no Brasil www.comedorescompulsivos.org), comparecer a seis diferentes reuniões no período de um mês e conseguir um padrinho. Meu conhecimento médico agora incluir a aceitação de que certos alimentos e certos hábitos alimentares podem causar dependência. Varreduras da atividade cerebral relativas ao neuro comportamento continuam provando esse fato e, assim o espero, essa informação vai chegar a mais integrantes da área médica.

O conhecimento de que sou viciado e comida e que o programa de CCA salvou minha vida.

COMUNIDADE PROFISSIONAL 2014

O MENSAGEIRO

12 PASSOS

- Para liberdade da dieta io-iô
- Para melhor entendimento
- Para renovação da autoestima
- Para liberdade da compulsão
- Para um corpo mais saudável
- Para uma nova atitude de vida



JUNTOS NÓS PODEMOS



WSO- Overeaters Anonymous
P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020
USA
E mail info@oa.org

JUNCCAB -JUNTA NACIONAL DE COMEDORES
COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL
Rua Debret, 79 sala 702 - Castelo
Rio de Janeiro - RJ - CEP 20030-080
E mail - junccab@uol.com.br

TRADUZIDO POR JUNCCAB - JUNTA NACIONAL DE COMEDORES COMPULSIVOS
ANÔNIMOS DO BRASIL