



JUNCCAB – JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE COMEDORES  
COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL

## **ABSTINÊNCIA FORTE**

### **LISTA DE VERIFICAÇÃO E INSTRUMENTO ESCRITO**

**Use esse valioso instrumento todos os dias para ajudar você a manter a sua abstinência forte e intacta. Você também pode utilizar como foco para reuniões e workshops.**

#### **LISTA DE VERIFICAÇÃO**

- 1) Estou abstinente hoje?
- 2) Orei e meditei hoje?
- 3) Estou mantendo ou trabalhando para obter um peso corporal saudável?
- 4) Eu confio no meu Poder Superior para obter ou manter a minha abstinência hoje?
- 5) O que estou fazendo atualmente para me manter abstinente está funcionando?
- 6) Se estou tendo dificuldades eu perguntei a mais alguém o que esta pessoa está fazendo?
- 7) Fiz uma ligação para um membro de CCA hoje?
- 8) Tive uma atitude de gratidão hoje?
- 9) Planejei a minha alimentação hoje?
- 10) Ajudei alguém hoje?
- 11) Tenho um plano de ação para me ajudar a permanecer abstinente hoje?
- 12) Tenho um padrinho e estou trabalhando os Passos com ele?

#### **EXERCÍCIO ESCRITO**

- 1) O que é comer compulsivamente para mim?
- 2) Quais são os alimentos e os comportamentos alimentares que me levam a comer compulsivamente?
- 3) Eu estou com medo de ficar abstinente? Se estou com medo, qual é o motivo?
- 4) Por que eu acho que a abstinência é importante?
- 5) O que eu faço para parar de comer compulsivamente?
- 6) Que passos trabalho para me manter abstinente em todas as circunstâncias?
- 7) Qual é a diferença entre abstinência e plano alimentar?
- 8) Que ações adoto para manter a minha abstinência e alcançar ou manter um peso corporal saudável?
- 9) Como eu começo meu dia com o objetivo de me abster de comer compulsivamente e dos comportamentos alimentares compulsivos?
- 10) Que instrumentos eu uso regularmente?
- 11) Como me manter abstinente melhorou minha qualidade de vida?
- 12) Qual é o lugar que a comida ocupa em minha vida hoje?

© 2014 Overeaters Anonymous, Inc. Board-approved.

Traduzido por JUNCCAB.

Tradução e tradução autorizadas por OA, INC

Originalmente em: <http://www.oa.org/pdfs/StrongAbstinenceChecklist.pdf>



JUNCCAB – JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE COMEDORES  
COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL

## GUIA DE LITERATURA COM FOCO NA ABSTINÊNCIA

A literatura que se segue é útil para obter e manter a abstinência. Utilize a literatura todos os dias para ajudar você a manter a sua abstinência e partilhe a lista com os recém-chegados e afilhados para ajuda-los a entender e obter a abstinência.

Você também pode usar a lista para criar tópicos para reuniões e temáticas.

A literatura pode ser obtida em: <http://www.comedorescompulsivos.org.br/ccaliteratura.htm>

Em inglês essa literatura pode ser obtida em <http://bookstore.oa.org/>

### FOLHETOS

- 1) Um compromisso com a abstinência
- 2) Um plano alimentar
- 3) Antes de dar aquela 1ª mordida compulsiva, lembre-se...
- 4) Dignidade de Escolha – Exemplos de Planos Alimentares
- 5) A comida é um problema para você? \* Não existe no Brasil. Is Food a Problem for you? (disponível em <http://bookstore.oa.org/products/750-is-food-a-problem-for-you>)
- 6) Mantendo um peso saudável \*Não existe no Brasil . Maintaining a Healthy Weight ( disponível em <http://bookstore.oa.org/products/310-maintaining-a-healthy-weight> )
- 7) Muitos sintomas, uma solução.
- 8) Perguntas e respostas
- 9) Pense primeiro \*não existe no Brasil. Think First (disponível em <http://bookstore.oa.org/products/109-think-first> )
- 10) Os instrumentos de recuperação
- 11) CCAs em recaída
- 12) Lista de verificação de recuperação
- 13) Bem vindo de volta

### LIVROS

- 1) Abstinência 2ª ed. \*não existe no Brasil.
  - a. Abstinência 1ª ed. Disponível no Brasil
- 2) Na opinião do médico ( Do livro Alcoólicos Anônimos )
- 3) Os Doze passos e as Doze tradições de Comedores Compulsivos Anônimos

### PARA DOWNLOAD NO SITE:

CCA ([www.comedorescompulsivos.org.br](http://www.comedorescompulsivos.org.br))

OA ([www.oa.org](http://www.oa.org) )

1. Power Point da Abstinência
2. Check list da Abstinência