

O MENSAGEIRO

Noticias de CCA e informação para a comunidade



profissional

Porque você deve encaminhar um paciente para CCA

by Dr. Channing
Finkbeiner MD

Eu gostaria de falar a você sobre um dos meus pacientes que teve a sua vida mudada. Eu já tinha passado pela experiência com o programa de 12 Passos para os Alcoólicos Anônimos, mas é a primeira vez que eu vejo os resultados de Comedores Compulsivos Anônimos

marcante nesse indivíduo. Eu encontrei esse paciente oito anos atrás e acompanhei a sua participação em CCA. Testemunhei sua perda de peso de mais de 57 kg e mudanças extraordinárias em sua vida. Meu paciente experienciou várias transformações, não somente na saúde, mas também em vários aspectos da sua vida. Ele teve muitas mudanças de trabalho em curtos períodos de desemprego e continuou trabalhando o programa de CCA durante todas estas mudanças na sua vida. A serenidade é o traço de caráter e personalidade mais

perceptível que eu tenho observado neste paciente, como resultado de seu trabalho no programa de 12 Passos. Sua serenidade alterou a minha prática. Eu sei que o programa de 12 Passos de CCA é válido e apropriado para aqueles que gostariam de perder peso. Eu recomendo esse programa aos meus pacientes e desejo que mais alguns deles possam seguir o programa de recuperação de CCA.



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 2012:

-porque voce deve encaminhar um paciente para cca ?
- o único programa com sucesso a longo prazo

INCLUIDO NESSA EDIÇÃO
-um medico encontrou a solução em cca
-complementando a comunidade profissional
-eu amorosamente recomendo cca
-membros elogiam profissionais para profissionais

(CCA).

CCA é um programa de 12 Passos originado de Alcoólicos Anônimos. CCA fez uma mudança



O ÚNICO PROGRAMA COM SUCESSO A LONGO PRAZO

by E.S.G., RN, MSN

Eu estou de frente com a verdade sobre mim mesma e a minha doença do comer compulsivo. Sou enfermeira. Na maior parte da minha vida tenho lutado com o meu peso. Lembro de mim começando uma dieta na pré-escola e participando de um programa para perda de peso na oitava série. Como enfermeira, recebi orientações sobre as necessidades nutricionais em doenças específicas. Eu também aprendi muitos fatos nutricionais importantes. A despeito do meu conhecimento, não pude manter um peso corporal saudável. Tentei vários planos de dieta; alguns tiveram mais sucesso que outros. O peso ia embora e então voltava; e eu sempre ganhava mais peso do que perdia.



Antes de bater à porta de Comedores Compulsivos Anônimos (CCA) eu pesava mais que 184 kg. Descobri CCA há mais de oito anos e tenho estado abstinente do comer compulsivo há mais de seis anos e meio. O programa abordou o aspecto físico de minha doença e perdi 68 kg, mas esse programa também foca aspectos de recuperação emocional e espiritual. Meu ganho de peso não estava muito relacionado com a comida que eu comia e, sim, com o que me levava a comer compulsivamente. Muitos estresses me levaram a procurar o conforto na

comida. Embora minha doença seja espiritual por natureza, CCA direcionou para os aspectos físico, emocional e espiritual da doença do comer compulsivo. O programa iluminou as minhas direções erradas.

Eu tentei consertar minha vida diminuindo a ingestão de comida, mas foi quando encontrei CCA que a consertei! Através do programa simples de 12 Passos, minha ingestão de comida diminuiu e o peso foi embora. Eu recomendo esse programa de força a todos que me perguntam como eu perdi 68 kg. Outros estão encontrando o milagre que eu encontrei. Por favor, recomende esse programa para seus pacientes e clientes. Foi o único programa que encontrei que resolve a longo prazo...

UM MEDICO ENCONTROU A SOLUÇÃO EM CCA

Eu sou um médico muito grato, em recuperação do comer compulsivo e da bulimia com anorexia. Eu me arrastei para o programa de CCA no início do ano de 2000. Eu comi compulsivamente e me purguei de 5 a 15 dias, todos os dias, por vários anos. Não havia falta de autoconhecimento ou de boa vontade que tivesse causado minhas desordens alimentares, nem o conhecimento adquirido durante a minha formação médica. Após a sugestão de um amoroso terapeuta - e após muita resistência de minha parte para ir "num lugar como aquele"- fui para minha primeira reunião de CCA. Embora eu tivesse passado por vários terapeutas no passado, este último estava sóbrio em Alcoólicos Anônimos por vários anos e foi o primeiro a me falar sobre CCA. Antes dessa recomendação eu não sabia que algo como CCA existia, mesmo sendo um estudante do 4º ano de medicina, naquele momento. Desde 11 de

abril de 2001, um dia de cada vez, eu não tenho tido necessidade de comer compulsivamente ou de usar

laxativos ou de passar fome. Isso eu atribuo à descoberta de um amoroso poder superior, ao trabalho dos 12 Passos (baseado no programa de 12 Passos de AA) no melhor da minha habilidade, em todos os meus relacionamentos. Eu não teria feito isto sozinho. Eu precisei do amor incondicional, da aceitação, da ajuda e suporte de outro comedor compulsivo, trabalhando os mesmos passos na irmandade de CCA. Aqui encontrei pessoas inteligentes que entendiam a vergonha e o orgulho ferido de ter a devastadora doença do comer compulsivo. Pessoas de todos os tipos de carreiras, etnias e formas, tamanhos e outras diferenças. Aqui encontrei pessoas que entendem meu comportamento, pois eles vivem isso. Eles tiveram sofrimento físico, emocional e espiritual debaixo da dependência



da comida, assim como eu. Eles estiveram onde eu estava, mas alguns deles não estavam mais lá. Eles estavam em um novo e satisfatório plano de vida e me disseram que eu era livre para aderir a poucos e simples princípios. Em CCA encontrei a solução para as desordens alimentares contra as quais eu tinha lutado, com pouco sucesso, durante grande parte da minha vida. Muitos médicos recomendam Alcoólicos Anônimos para os seus pacientes que estão bebendo até a morte. Infelizmente poucos médicos recomendam CCA para os pacientes que estão comendo até a morte. Minha esperança é a de que este jornal encoraje profissionais de saúde a recomendarem Comedores Compulsivos Anônimos para seus pacientes que sofrem com as muitas faces da doença do comer compulsivo .

COMPLEMENTANDO A COMUNIDADE PROFISSIONAL COM COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS

Muitas organizações profissionais e instituições trabalham com membros de CCA para informar aos outros profissionais e ao público sobre o comer compulsivo e os recursos disponíveis em CCA para resolver este problema.

CCA não está em competição com a comunidade profissional. Pelo contrário, muitos membros consideram CCA como sendo um complemento para os serviços profissionais que recebem.

CCA oferece um sistema de suporte para os membros, encorajando-os a ajudarem uns aos outros, enfraquecendo seu isolamento e solidão. Os membros de CCA dão esse suporte através da partilha da sua experiência, força e esperança, uns aos outros.

CCA não reivindica e nem fornece opinião profissional médica, nutricional ou psicológica. Isso sugere que membros interessados devem contactar profissionais qualificados para ajudar nessas áreas.

EU CORDIALMENTE RECOMENDO CCA

Gostaria de recomendar CCA para a comunidade profissional. CCA oferece um novo modo de vida sem os perigos do excesso de peso. Como dentista e membro de CCA, conheço todos os métodos para trabalhar a perda de peso, mas eles usualmente oferecem resultados a curto prazo, acompanhado de fracassos desmoralizantes. O programa de 12 Passos de CCA para comedores compulsivos e viciados crônicos em dieta, bulímicos e anoréxicos abre as portas para a manutenção de peso a longo prazo. CCA não tem taxas, honorários ou custos adicionais e o custo para o sistema de saúde é zero.

Em 2003 eu entrei para CCA com 112 kg; um ano depois eu tinha perdido 45 kg. Meu peso permanece estável. A adoção de meu plano alimentar é agora um hábito saudável. Em 2008 me mudei para uma cidade distante no Alaska, sem reuniões de CCA. Agora nós temos uma. Quando meus pacientes odontológicos mencionam o desejo de melhorar a sua saúde eu falo sobre minha condição de membro de CCA; frequentemente levo informações para profissionais de saúde no hospital onde trabalho. Eu cordialmente recomendo CCA. Se você vê pacientes que não conseguem manter um peso corporal saudável recomende CCA. Os resultados podem te surpreender.

MEMBROS ELOGIAM PROFISSIONAIS

Sou uma enfermeira e membro de CCA.

Meus amigos poderiam me perguntar sobre nutrição; dei aulas sobre nutrição, mas não conseguia parar de comer compulsivamente. Meu médico disse que meu colesterol, triglicérides e peso estavam acima dos valores normais, mas ele nunca me deu sugestões úteis sobre o que fazer com isso. Dietas aconteceram no passado, mas a meta era perder peso e voltar a comer normalmente mais uma vez. Eu não conseguia não furar uma dieta no tempo suficiente para perder peso.

Então eu soube de CCA. Em CCA aprendi que certas pessoas têm alergia a certos alimentos perigosos. Uma mordida é muito e um milhão não é nada. Uma vez que comemos um dos alimentos perigosos, não podemos mais parar.

FOLHETOS PARA PROFISSIONAIS

O escritório de serviço mundial (WSO) de Comedores Compulsivos Anônimos possui folhetos para profissionais de saúde. Ligue para o WSO. Você pode também adquiri-los no *site* do WSO em bookstore.oa.org.

INTRODUZINDO CCA PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE explica como CCA complementa os cuidados profissionais com a saúde. Inclui questionários para clientes e funcionários sobre comportamentos alimentares (US \$ 0,15).

A COMIDA É UM PROBLEMA PARA VOCÊ? Inclui 15 questões para determinar se alguém é um comedor compulsivo, como descrito no programa de CCA e dos 12 Passos.

15 QUESTÕES – Ajuda o seu cliente a descobrir se ele ou ela é comedor compulsivo.

Uma vez que comemos fora do nosso plano alimentar este passa a ser inútil, pois estamos comendo fora de controle. Em CCA ouvi sobre pessoas que aceitaram que não poderiam mais comer um pedaço de bolo ou sorvete ou castanhas. Ouvi pessoas falando sobre pesar ou medir

PREÂMBULO

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 auto sustentados 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.

sua comida. Agora levo um medidor comigo para pesar e medir minha comida quando estou comendo fora. Algumas pessoas em CCA não precisam ir para esse extremo. Muitos se comprometem com a alimentação do dia e

ligam para alguém caso mudem de planos. Muitos membros de CCA louvam um profissional (terapeuta, médico ou nutricionista) todas as vezes que partilham a sua história de como eles foram para CCA. Nós temos a credibilidade dos nossos pacientes e clientes. Eles precisam de algo que irá trabalhar para eles e dar-lhes suporte para comerem alimentos saudáveis em quantidades saudáveis. Esses clientes podem tentar CCA. Isso é livre; não há comprometimento ou obrigação. Se não gostam, podem “retornar para a miséria”, como um membro de CCA sempre diz.

Mesmo as pessoas que já tentaram CCA algumas vezes antes ficam aliviadas quando retornam e tentam de novo. Talvez eles não estivessem prontos ou suficientemente

desesperados. O único requisito para ser membro da irmandade de CCA é o desejo de parar de comer compulsivamente. Isto significa que comedores compulsivos, anoréxicos e bulímicos são bem-vindos. É uma grande irmandade. Atravessei a menopausa e a morte da minha mãe; CCA ajudou-me a manter a perda de peso nesse período. Isso pode ajudar você e aqueles que procuram por sua ajuda. Obrigado por se interessar.



Para ouvir em primeira mão a recuperação de membros de CCA ouça os *podcasts* no site de OVEREATERS ANONIMOUS www.oa.org/podcasts/

Podcasts em Inglês, Alemão e

ENDEREÇO WSO Overeaters Anonymous
P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020
Address Service Requested

ENDEREÇO JUNCCAB -JUNTA NACIONAL DE
COMEDORES COMPULSIVOS ANONIMOS DO BRASIL
Rua Debret, 79 sala 702 – Castelo
Rio de Janeiro – RJ – CEP 20030-080

12 Passos

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



www.oa.org

www.comedorescompulsivos.org.br



QUANTOS NÓS PODEMOS

