

## O CCA é para você?

### Você é um Comedor Compulsivo?

Agora que você descobriu Comedores Compulsivos Anônimos, poderá querer certificar-se se nosso programa é adequado para você.

Muitos de nós achamos útil responder às seguintes perguntas para ajudar-nos a determinar se temos um problema com o comer compulsivo.

1	Eu como quando não estou com fome ou deixo de nutrir meu corpo quando tenho fome?
2	Faço farras alimentares sem razão aparente, às vezes até me sentir estufado ou passar mal?
3	Tenho sentimentos de culpa, vergonha ou constrangimento em relação à maneira que como?
4	Como sensatamente na frente de outras pessoas e descontro depois quando estou sozinho?
5	Minha maneira de comer esta afetando minha saúde ou minha maneira de viver?
6	Quando minhas emoções estão intensas - sejam positivas ou negativas - eu me vejo procurando por comida?
7	Meus comportamentos alimentares fazem a mim e outros infelizes?
8	Uso ou já usei laxantes, vômitos, diuréticos, excesso de exercícios físicos, pílulas de dieta, injeções ou outras intervenções médicas (incluindo cirurgias) para tentar controlar meu peso?
9	Faço jejum ou restrinjo severamente minha ingestão de comida para controlar meu peso?
10	Fantasio sobre como a vida seria muito melhor se meu peso ou tamanho fossem diferentes?
11	Preciso mascar ou ter algo em minha boca tempo todo, como comida, chicletes, balas, doces ou bebidas?
12	Já cheguei a comer comida queimada, congelada ou estragada; direto das prateleiras de lojas; ou retiradas da lixeira?
13	Existem certas comidas que não consigo parar de comer após ter comido o primeiro pedaço?
14	Cheguei a perder peso em uma dieta ou "período de controle", tendo em seguida ataques de descontrole com a comida e/ou ganho de peso?
15	Passo muito tempo pensando em comida, debatendo comigo mesmo sobre quando ou o que comer, planejando a próxima cura através de dieta ou exercícios físicos, ou contando calorias?

Você respondeu "sim" a várias destas perguntas? Caso tenha respondido, é possível que você tenha ou esteja a caminho de ter um problema de comer compulsivo ou de comer além das suas necessidades.

Descobrimos que uma das formas de interromper esta doença progressiva é praticando o programa de recuperação de Doze Passos de Comedores Compulsivos Anônimos. CCA é uma Irmandade de pessoas que, compartilhando experiências, forças e esperanças, estão se recuperando do comer compulsivo. Damos as boas vindas a todos que desejam parar de comer compulsivamente. Não há taxas ou mensalidades para membros; somos auto-sustentáveis através de nossas próprias contribuições, não solicitando nem aceitando doações de fora. CCA não está afiliado a nenhuma organização pública ou privada, movimento político, doutrina ideológica ou religiosa; não nos posicionamos em assuntos externos. Nosso propósito primordial é nos abster de comer compulsivamente e levar a mensagem aos que ainda sofrem.

#### O CCA é para você?

Apenas você poderá responder a esta pergunta. Ninguém poderá tomar esta decisão por você. Nós que agora estamos em CCA descobrimos um modo de vida que nos permite viver sem necessitar da comida em excesso. Acreditamos que o comer compulsivo é uma doença progressiva que, assim como o alcoolismo e outras doenças, pode ser detida. Lembre-se que não é vergonha admitir que você tem um problema; o mais importante é fazer algo a respeito.

Tradução de: <http://www.oa.org/newcomers/is-oa-for-you/> em 20/02/2013.