

O CCA É PARA VOCÊ? AS 15 PERGUNTAS

1. Eu 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 maneira como eu me alimento?
4. Como sensatamente na frente de outras pessoas e descontro 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 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 (incluindo 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 eu usasse um tamanho diferente ou tivesse outro peso?
11. Eu preciso mascar ou ter algo em minha boca o tempo todo, como 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 comerei e o que comerei, planejando a próxima dieta ou cura através de 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 autossustentados através de nossas próprias contribuições, não solicitando nem aceitando doações de fora. CCA não se filia a nenhuma organização pública ou privada, movimento político, doutrina ideológica ou religiosa; não tomamos posição em assuntos externos. Nosso propósito primordial é abstermo-nos do comer compulsivo e dos comportamentos alimentares compulsivos e transmitir esta mensagem de recuperação aos que ainda sofrem.