


Abstinência





# O QUE É ABSTINÊNCIA EM COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS?



Abstinência, em Comedores Compulsivos Anônimos, é a ação de abster-se do comer compulsivo e dos comportamentos alimentares compulsivos, enquanto trabalha na direção de manter um peso corporal saudável. Recuperação física, emocional e espiritual é o resultado de viver o programa de Doze Passos de Comedores Compulsivos Anônimos."



# Vamos Olhar Mais de Perto

Em sua opinião:

- ▶ O que significa "abster-se"?
- ▶ O que significa "comportamentos alimentares compulsivos"?
- ▶ O que significa a palavra "obsessão"?
- ▶ O que significa a palavra "compulsão"?



**VOCÊ é capaz de ser completamente honesto sobre comida?**

# Estou lutando com meu plano alimentar. E agora?

- ▶ E se eu comer um pedaço extra de fruta depois da refeição?
- ▶ E se eu estou sempre me pesando e me olhando no espelho?
- ▶ E se eu não consigo me decidir sobre o que comer na próxima refeição, mesmo tendo um Plano Alimentar?
- ▶ E se eu faço uma farra ou cometo um deslize a cada três semanas de abstinência?
- ▶ Como posso sair desse círculo vicioso?

“EU” não posso. Esse é o ponto central do programa.

# Cada Pessoa Define seu Próprio Plano Alimentar

- ▶ É sugerido que façamos a definição do nosso próprio Plano Alimentar. Isso funciona pra você?
- ▶ Que papel o medo desempenha na atitude de não seguir as sugestões do seu padrinho ou de profissionais de saúde?
- ▶ O que “rejeitar antes de examinar” significa?
- ▶ Você vai buscar mais força de vontade? Vai se informar mais?

**Você está pronto para “desistir”? Se render?**

# Ou Estamos Abstinentes ou Não Estamos!

- ▶ Como podemos ficar **verdadeiramente** abstinentes?
- ▶ Sou honesto a respeito da minha comida e de meus comportamentos alimentares?
- ▶ Estou disposto a ir até as últimas consequências para ficar e me manter abstinente?

Para obter verdadeira liberdade da compulsão alimentar, são essenciais honestidade, mente aberta e boa vontade.

# Plano Alimentar

- ▶ Quem deve decidir o que você deve comer?
- ▶ O que funciona pra você e por quê?
- ▶ Você come o que seu padrinho ou madrinha pensa que você está comendo?

## SUGESTÕES:

- Seguir o plano alimentar do seu médico/nutricionista;
- Um dos planos sugeridos no panfleto “Dignidade de Escolha”;
- Usar um plano em que a comida é medida e pesada;
- Entregar seu plano alimentar ao P.S. a cada dia;
- Fazer antecipadamente um plano alimentar para o dia;
- Outros...

# Um Plano Alimentar é Mais do Que o Que Você Come

- ▶ A que horas você se alimenta? Você definiu em quais momentos vai fazer as refeições?
- ▶ Quanto você come? Quem julga a respeito do que seja “moderado”?
- ▶ Você come de pé ou sentado?
- ▶ Em que velocidade você come?
- ▶ Você aproveita o momento enquanto come ou lê, ouve rádio, assiste TV, envia mensagens de texto?
- ▶ Você come no carro? Ou come durante o trajeto para .....?



# Imagem Corporal e Peso

- ▶ Você próprio decide seu “peso corporal saudável”?
- ▶ Você fica obcecado pelo seu peso e sua imagem corporal?
- ▶ Com que frequência você se pesa?
- ▶ Você está insatisfeito com sua imagem corporal?
- ▶ Você regularmente faz mais exercícios físicos do que tinha planejado?
- ▶ Como você faz para parar esses pensamentos?

Você está pronto? Está cansado de pensar a mesma coisa, dia após dia? Você tem vontade de entregar esses pensamentos?

# Poder Superior



- ▶ E se eu não tenho um Poder Superior?
- ▶ Como posso fazer contato com meu P.S.?
- ▶ O que significa "agir como se"?
- ▶ Estou apavorado de deixar pra trás minhas velhas ideias?

Como posso transformar meu medo em fé?

# A importância do Apadrinhamento

- ▶ Como seu padrinho ou madrinha pode ajudar na sua abstinência?
- ▶ Como seu padrinho ou madrinha pode te ajudar com o plano alimentar?
- ▶ Você é completamente honesto com o seu padrinho ou madrinha para que ele ou ela consiga te ajudar?

# O Valor do Serviço

- ▶ Prestar serviço vai ter deixar abstinente?
- ▶ Como a prestação de serviço pode te ajudar a ficar abstinente?
- ▶ Você consegue se lembrar de algum momento em que a prestação de serviço te ajudou a se manter abstinente?
- ▶ Que tipo de serviço te ajuda a se manter abstinente?

# A importância das Reuniões

- ▶ Por que você vai a reuniões?
- ▶ Como a participação em reuniões pode te ajudar a se manter abstinente?
- ▶ Você já se sentiu distraído enquanto outras pessoas estão partilhando?
- ▶ Como você pode durante as reuniões ajudar a abstinência de outras pessoas?

# Plano de Ação – F I S C

- ▶ Por que é importante não se sentir Faminto, Irado, Solitário e Cansado?
- ▶ Quanto tempo demora para você perceber que está nessa situação e precisa agir?
- ▶ Como você pode cuidar de si mesmo (sem recorrer à comida)?

# Razões pelas quais a abstinência é importante!

- ▶ A doença é progressiva;
- ▶ Sem abstinência morreremos - às vezes rapidamente, às vezes lentamente!
- ▶ Ajuda na recuperação emocional e na recuperação espiritual!
- ▶ Melhora a saúde – tanto a física quanto a mental!
- ▶ Assim, podemos aprender melhores atitudes e ter uma vida que parecia impossível enquanto estávamos vivendo a doença!

# Então nos conte...

- ▶ Como você sabe que está abstinente?
- ▶ O que você faz para evitar um deslize ou recaída?
- ▶ Você considera que o seu pior dia desde o início da abstinência foi melhor que o seu melhor dia antes de entrar em recuperação?
- ▶ Você agradece o seu Poder Super pela sua abstinência?
- ▶ Se você não estiver abstinente, suas chances de ficar abstinente se você continuar voltando?

**RENÚNCIA, HUMILDADE, HONESTIDADE, BOA VONTADE**



Não precisa ser uma subida...



Com o trabalho dos Passos nós conseguimos uma boa recuperação.