



# InfoJunccab

Maio de 2014

Solicitamos que os coordenadores dos IGs, grupos isolados e grupos divulguem o Infojunccab: lendo ou então fazendo um resumo do nosso boletim nas suas reuniões. É uma meta o incentivo da leitura do Info como meio de comunicação e integração entre a Junta Nacional e os CCAs do Brasil.

## Abstinência

Abstinência em Overeaters Anonymous (CCA) é a ação de nos manter afastados do comer compulsivo e de comportamentos compulsivos em relação à comida, enquanto trabalhamos para alcançar ou manter um peso corporal saudável. A recuperação espiritual, emocional e física é o resultado de ser viver o programa de Doze Passos de CCA.

## O que você aprendeu na Convenção 2014?

*Membro de CCA partilha o que aprendeu na Convenção de CCA, realizada de 11 a 13 de abril de 2014, em Belo Horizonte, com o título "12 Passos: Um Caminho para a Recuperação"*

Muitas frases me tocaram na Convenção 2014, uma das que mais me marcou neste evento foi poder perguntar: "Posso contar com você?" e amorosamente ouvir a resposta com um forte aperto de mão: "Você pode contar comigo!". Durante o evento trabalhamos o tema dos 12 Passos: Um Caminho para a Recuperação. Através de dinâmicas e partilhas o "remédio" foi entrando pelo ouvido. Aprendi que para trabalhar o terceiro passo é preciso uma atitude de fé, entrega, disposição e confiança. Posso entregar qualquer coisa para o meu Poder Superior, assim como também devo entregar os resultados.

Outro grande aprendizado é aquele que me lembra que "Só eu posso, mas eu não posso sozinha". Fazer o quarto passo é inventariar a mim mesma. Ele deve ser minucioso, pois tenho a tendência de generalizar, jogando para baixo do tapete o que mais me incomoda. Destemido, porque é preciso ter muita coragem para cutucar certas feridas ou acordar certos monstros. E solitário, uma vez que só eu posso fazê-lo; ninguém poderá fazê-lo por mim.

Por vezes, este passo me amedronta. Mas não posso esperar pelo "remédio" do outro.

É preciso confiar no Poder Superior, amantíssimo, que cada um pode encontrar na irmandade de CCA. Na minha experiência, o inventário por escrito se torna importante porque esta é uma forma de tirar os meus sentimentos do plano abstrato e trazê-los para o concreto.

A minha melhor forma de praticar o quarto passo é não deixar pedra sobre pedra: desconstruir tudo, para depois RECONSTRUIR. Eu posso fazer diferente: tenho CCA para me ajudar. Ser perfeccionista, ou buscar sempre por ele, é uma forma de nunca parar uma atitude insana e não conseguir avançar. Nunca progredir, estagnar. De fato, quanto mais defeitos eu encontrar em mim, maior será a oportunidade para melhorar, crescer e avançar. As pequenas coisas são mais difíceis de entregar. Principalmente o prato de comida. Minha liberdade é do tamanho da minha obediência. A Programação não é para pessoas inteligentes e sim para pessoas obedientes.

Através da fé consigo remover o que me tira o foco. É a fé que me ajuda a viver um dia de cada vez. O apadrinhamento me ajuda e me encoraja a fazer o meu inventário pessoal.

Enquanto no quinto passo identifico que a minha maior dificuldade para fazê-lo é o medo do julgamento do outro. É preciso honestidade para não maquiagem o defeito, fazendo de conta que é uma qualidade. É preciso também estar com uma boa autoestima para não fazer o contrário: fazer que uma qualidade se transforme rapidamente em um defeito. Compreendo que a minha autoimagem está muito relacionada com a capacidade de me amar.

Se eu não aceitar meus próprios defeitos não conseguirei servir ao meu próximo e à irmandade de CCA, pois estarei sempre buscando a perfeição. A falta de humildade está muito relacionada com a desobediência. Hoje sei que dizer não para CCA é dizer não para mim mesma.

Aprendi que o sétimo passo é uma forma de praticar a humildade. É saber ouvir, é encontrar uma forma de não querer consertar os problemas do outro. Outra lição que os companheiros me ensinaram é de

que o meu corpo é do tamanho do meu orgulho. E como é importante saber identificar os sentimentos antes de dar a minha mordida compulsiva, ou mesmo me alimentar. Nisto reside a diferença entre a esperança e a fé. A esperança é tudo o que eu quero que aconteça e a fé é tudo o que eu acredito que vai acontecer. E se acredito, eu vou ser honesta.

Aprendi que o autoperdão faz parte do processo de recuperação. É preciso pedir perdão pelo quanto eu deteriorei meu corpo por causa da comida: varizes, hemorroida, esteatose, cirrose, diabetes, colesterol etc. Para quantas pessoas "lá fora" eu perguntei: "Posso contar contigo"? – isto é humildade. "Você pode contar comigo" – isto é serviço.

*Partilha de um membro sobre o que vivenciou na Convenção de CCA- 2014*



# InfoJunccab

Maio de 2014

Solicitamos que os coordenadores dos IGs, grupos isolados e grupos divulguem o Infojunccab: lendo ou então fazendo um resumo do nosso boletim nas suas reuniões. É uma meta o incentivo da leitura do Info como meio de comunicação e integração entre a Junta Nacional e os CCAs do Brasil.

## Aconteceu nos EUA a Conferência Mundial de Comedores Compulsivos Anônimos

**A**cabo de voltar da WSBC 2014 - Conferência de serviços mundiais da nossa irmandade de CCA. Um misto de emoções, aprendizado, espiritualidade, aceitação do que não posso modificar, aceitação de mim mesma, entrega de defeitos de caráter e felicidade por estar em recuperação e prestando serviço para essa irmandade que tanto amo e que salva minha vida todos os dias.

A conferência se iniciou na segunda feira à noite com alguns workshops que, acredito, funcionam como um preparo espiritual para a conferência de serviços propriamente dita.

Um ponto muito forte para mim foi a alegria estampada no rosto de todos os companheiros comedores compulsivos que estavam na conferência, ao prestar serviço a recuperação dessa doença se refletia num olhar carinhoso, num sorriso fraterno e numa alegria recebida do PS ao trabalhar o programa.

Chamou-me também muito a atenção a alegria que percebi nas reuniões da junta de custódios: reuniões muito sérias, seguindo as tradições e conceitos mas com muito bom humor!!! Extremamente divertidas, todos muito felizes por estarem ali prestando serviço para permanecerem abstinente.

Na verdade, tudo foi maravilhoso, aprender como funciona o sub-comitê de referência foi uma aventura maravilhosa: acompanhei todos os passos da proposta C que era bastante controversa sobre as reuniões alça (lista de e-mails junto com os grupos em tempo real), foi importante pois, ao apresentarem mudanças, a

proposta foi para o comitê de referência para ser rediscutida e melhorada com a presença das pessoas que fizeram a proposta original e as alterações. Esse comitê tinha 2 representantes de cada região e da junta de custódios. Eu que acompanhei pude participar, dar minha opinião mas sem direito a voto. Ainda no final fui convidada

para fazer a Oração da Serenidade em português e foi uma delícia a sensação de pertencimento. Quando a proposta melhorada voltou para a votação no sábado de manhã, ela foi novamente discutida e aprovada com maioria substancial.

A votação das moções foi um momento muito esperado por mim e as duas mais controversas que eram sobre pesquisa mundial para mudar o nome de CCA e também sobre mudar o gênero de Deus, pois seria masculino, também não receberam aprovação e não passaram. Votei contra em ambas, mas votei a favor do folheto das promessas que não passou.

Falando em literatura, existiam 3 literaturas para obter o selo da conferência:

- Comedores Compulsivos 3ª edição - 40 novas histórias: aprovada
- Check list da unidade com diversidade: folheto aprovado
- Folheto as promessas dos passos e tradições de CCA: não foi aprovado (ainda não entendi bem porquê). Eu havia votado a favor desse. Aprendendo que não existe o certo, existe o melhor para CCA.

Também gostei que não existe contagem de votos (é no olhometro mesmo) e o quorum é verificado apenas de manhã. Quem se abstém não tem direito ao voto, pois está abrindo mão do seu voto. Acabou o tempo: acabou. Uauuu!!!

Tanta coisa vivida... E estou com muito desejo de contar cada detalhe que vivi, sou grata para prestar serviço a CCA que tanto amo. Tenho certeza que estou vivendo a mesma coisa que vi lá nas pessoas: a alegria da abstinência e a

gratidão por estar em recuperação prestando serviço para CCA.



Sala pronta para a Conferência Mundial



Palco da festa com o símbolo de OA



Sala da Conferência Mundial



# InfoJunccab

Maio de 2014

Solicitamos que os coordenadores dos IGs, grupos isolados e grupos divulguem o Infojunccab: lendo ou então fazendo um resumo do nosso boletim nas suas reuniões. É uma meta o incentivo da leitura do Info como meio de comunicação e integração entre a Junta Nacional e os CCAs do Brasil.

## LANÇAMENTO DO LIVRO VOZES DE RECUPERAÇÃO E A NOVA EDIÇÃO DO PARA HOJE



O Livro "Vozes de Recuperação, Uma Leitura Diária" e a nova edição do Livro "Para Hoje" já estão disponíveis para venda no Escritório da Junccab, com preços especiais de lançamento. O Livro "Vozes de Recuperação, Uma Leitura Diária" traz partilhas de fé, força e esperança de membros da Irmandade que, por meio de citações da literatura de CCA, receberam inspiração para trabalharem o seu programa de recuperação.

Neste livro você encontra 366 partilhas para leitura diária. As citações contidas nesta publicação são de literatura aprovada pela Conferência e pela Junta de Custódios, tais como *Os Doze Passos e as Doze Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos, Para Hoje, Abstinência, Os Instrumentos de Recuperação, e Para Além de Nossos Mais Ardentes Sonhos.*

Envie um e-mail para [junccab@uol.com.br](mailto:junccab@uol.com.br) e faça o seu pedido de literatura!

## Horário novo: Agenda de Reuniões da Junccab com Comitês, Grupos Isolados e Intergrupos

Fique por dentro das datas de reuniões da Junccab com os Intergrupos, os Grupos Isolados e os Comitês. Na 3ª feira e no domingo as reuniões serão de 20:00 às 21:00 com todos. Segue a **Agenda de Reuniões online, via Paltalk, da Junccab com os Comitês, Grupos Isolados e Intergrupos:**

**Maio (27/05 - 3ª Feira)**

Junho (29/06 - Domingo)

Julho (29/07 - 3ª Feira)

Agosto (31/08 - Domingo)

Setembro (Apresentação dos Relatórios na Assembleia)

Outubro (26/10)

Novembro (25/11 - 3ª Feira)

Dezembro (21/12 - A Reunião será no 3º Domingo devido as festas de fim de ano)



## Participe do InfoJunccab

A Junccab convida Grupos Isolados, Intergrupos e Comitês para contribuírem com o Infojunccab, compartilhando suas experiências de força e esperança à luz das Tradições e dos Conceitos de CCA.

As partilhas deverão ser enviadas para o e-mail [junccab@uol.com.br](mailto:junccab@uol.com.br).

**DIAS**

11, 12, 13 E 14 DE SETEMBRO  
DE 2014

**LOCAL**

RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE ESPIRITUALIDADE  
MARIA MÃE DA VIDA  
R. OLINDA ELLIS, 433  
CAMPO GRANDE

**MAIS INFORMAÇÕES**

[junccab@uol.com.br](mailto:junccab@uol.com.br)  
(21) 2532-5174

**INSCRIÇÕES**

R\$ 300,00 À VISTA ATÉ 11/06/2014  
OU 4X DE R\$ 85,00 ATÉ 15/05/2014

**CONTA PARA DEPÓSITO**

BANCO DO BRASIL - AGÊNCIA 2860-6  
CONTA POUPANÇA 19180-9  
VARIAÇÃO 96  
FAVORECIDO JUNCCAB  
(CNPJ 00.507.040/0001-24)

**APÓS DEPÓSITO,**

envie seus dados para  
[junccab@uol.com.br](mailto:junccab@uol.com.br)



**OVEREATERS  
ANONYMOUS®**  
JUNCCAB Junta de Serviços Gerais de  
Comedores Compulsivos Anônimos do Brasil