



JUNCCAB – JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE COMEDORES
COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL

Os Instrumentos de Recuperação (resumo)

Nós usamos instrumentos - plano alimentar, apadrinhamento, reuniões, telefone, escrita, literatura, plano de ação, anonimato e prestação de serviço - para nos ajudar na manutenção da abstinência e na recuperação da nossa doença. Muitos de nós perceberam que não conseguimos nos manter abstinentes do comer compulsivo se não usarmos alguns ou todos os Instrumentos de Recuperação de CCA para nos ajudar a praticar os Doze Passos e as Doze Tradições

Plano alimentar

O plano alimentar nos ajuda na abstinência do comer compulsivo. (Leia o folheto *Dignidade de Escolha*). Esse instrumento nos ajuda a lidar com os aspectos físicos da nossa doença e alcançar a recuperação física.

Apadrinhamento

Nós pedimos a um padrinho ou madrinha para nos ajudar através do programa de recuperação nos seguintes níveis: físico, emocional e espiritual. Encontre um padrinho ou madrinha que tenha o que você deseja e pergunte a essa pessoa como ele ou ela esta alcançando isso.

Reuniões

As reuniões nos dão a oportunidade de identificar nosso problema em comum, aceitar nossa solução em comum através dos Doze Passos e compartilhar as graças que recebemos através desse programa. Além das reuniões presenciais, CCA oferece reuniões por telefone e em salas online.

Telefone

Muitos membros ligam, enviam mensagem de texto ou e-mails para seus padrinhos ou madrinhas e também para outros membros de CCA, diariamente. Telefone ou contato eletrônico também proporcionam alívio imediato para os altos e baixos que podemos vivenciar.

Escrita

Colocar nossos pensamentos e sentimentos no papel nos ajuda a entender melhor nossas ações e reações de uma forma que muitas vezes não é revelada simplesmente pelos atos de pensar ou falar sobre elas.

Literatura

Nós lemos a literatura aprovada de CCA, incluindo livros e folhetos, e a revista *Lifeline*. Ler essa literatura diariamente reforça como viver os Doze Passos e Doze Tradições.

Plano de Ação

Um plano de ação é o processo de identificar e implementar ações viáveis que são necessárias para apoiar nossa abstinência individual. Assim como nosso Plano Alimentar, ele pode variar muito entre os membros e pode precisar ser ajustado para trazer estrutura, equilíbrio e gerenciamento às nossas vidas.



JUNCCAB – JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE COMEDORES
COMPULSIVOS ANÔNIMOS DO BRASIL

Anonimato

O anonimato garante que nós iremos colocar os princípios antes das personalidades e nos garante que somente nós temos o direito de tornar a nossa afiliação conhecida em nossa comunidade. O anonimato ao nível da imprensa, rádio, filmes, televisão e outros meios públicos de comunicação significa que nós não permitimos que nossos rostos ou sobrenomes sejam usados, já que nos identificamos como membros de CCA.

Na Irmandade, anonimato significa que tudo que partilhamos com outro membro de CCA será tratado com respeito e como confidência. O que ouvimos nas reuniões deve ficar por lá.

Prestação de Serviço

Todas as formas de serviço que ajudam aqueles que ainda sofrem são formas de adicionar qualidade à nossa própria recuperação. Os membros podem prestar serviço indo às reuniões, arrumando as cadeiras, organizando a literatura e falando com os recém-chegados. Além do nível do grupo, o membro pode servir como representante no intergrupo, coordenador de comitê, representante de região ou delegado.

Conforme consta no compromisso de responsabilidade de CCA: "Sempre estender a mão e o coração de CCA a todos que compartilham da minha compulsão, por isso eu sou responsável".

Leia o folheto "*Instrumentos de Recuperação*" para mais informações.

Traduzido por JUNCCAB. N.T. Por estar disponível no site www.oa.org.br não necessita de autorização para tradução e impressão. Originalmente em: http://www.oa.org/pdfs/suggested_meeting_format.pdf