



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

## Roteiro Sugerido - Reunião para Jovens

**COORDENADOR:** Bem-vindos à reunião para jovens de Comedores Compulsivos Anônimos. Meu nome é \_\_\_\_\_. Sou um comedor compulsivo e coordenador desta reunião. Convido a todos que desejarem que, por favor, me acompanhem na Oração da Serenidade: “Concedei-me, Senhor ....”

O foco desta reunião é a experiência, força e esperança que jovens membros encontram em CCA. Apesar de todos serem bem-vindos, enfatizamos os jovens com 30 anos ou menos, ou que chegaram a este programa antes dos 30.

**LEITURAS:** Quem gostaria de ler “O que nos trouxe aqui” e “Por que permanecemos”? Quem gostaria de ler os Doze Passos de CCA? Existe algum comedor compulsivo, além de mim, aqui nesta reunião?

**RECÉM-CHEGADOS:** Se você é recém-chegado, por favor se apresente apenas pelo seu primeiro nome – não para te envergonhar, mas para te dar as boas-vindas. (*Recém-chegados se apresentam*)

Nós te incentivamos a manter a mente aberta, comparecer a várias reuniões, fazer muitas perguntas e ler nossa literature para aprender as várias maneiras que CCA pode te ajudar.

**LIVRO DE BOAS-VINDAS:** Estamos passando o Livro de Boas-vindas. Por favor, fique à vontade para anotar seu nome e número de telefone e pegar nomes e números de telefones de pessoas com quem queira fazer contato.



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

**INSTRUMENTOS DE RECUPERAÇÃO:** Os instrumentos de recuperação nos ajudam a trabalhar os Passos e evitar o comer compulsivo. Os nove instrumentos são: plano alimentar, apadrinhamento, reuniões, telefone, escritos, literatura, plano de ação, anonimato e prestação de serviço. Para maiores informações, leia o folheto *Os Instrumentos de Recuperação*.

**APADRINHAMENTO:** Apadrinhamento é um importante aspecto do nosso programa de recuperação. Padrinhos são membros comprometidos com a abstinência que nos guiam pelos Passos compartilhando sua experiência, força e esperança. Os padrinhos abstinentes poderiam se identificar, por favor, começando pela minha direita?

**ROTEIRO DE REUNIÃO COM DEPOIMENTO LONGO:** *Agora compartilharei minha experiência, força e esperança por aproximadamente \_\_\_\_ minutos.*

**ROTEIRO DE REUNIÃO COM ESTUDO DE LITERATURA:** *Literatura a ser escolhida pelos membros da reunião. Apesar de que cada grupo é autônomo, somente deverá ser utilizada literatura aprovada por CCA, incluindo o “Grande Livro” de AA e os “Doze Passos e as Doze Tradições de AA”. Para consultar a literatura aprovada de CCA, veja [www.aa.org](http://www.aa.org) ou peça ajuda ao seu intergrupo o à Junccab. (N.T. A lista da literatura impressa disponível em Português encontra-se em <http://comedorescompulsivos.org.br/ccaliteratura.htm>)*

**SÉTIMA TRADIÇÃO:** De acordo com a nossa sétima Tradição, somos autossustentados através de nossas próprias contribuições. Passaremos agora a sacola de 7ª Tradição.

**LEITURA:** Pedir que algum membro leia as Doze Tradições. Passar a palavra para o secretário, para dar os avisos.



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

**APÓS OS AVISOS DO SECRETÁRIO:** Estão abertas as partilhas, de 3 minutos. Por favor, respeite o tempo que lhe foi destinado, para que o máximo de pessoas possa compartilhar. Evite comentar as partilhas de outra pessoa, diga apenas “obrigada pela sua partilha”. O tempo para partilhas termina às \_\_\_\_\_ horas. Quem gostaria de começar?

**CONCLUSÃO DAS PARTILHAS:** Esse foi o tempo que tivemos para as partilhas. Se você não teve oportunidade de partilhar, mas está precisando falar sobre algo, procure algum companheiro após a reunião. As opiniões aqui emitidas são de responsabilidade de cada membro e não de CCA como um todo. Por favor, lembre-se de nosso compromisso de honrar o anonimato de cada um de nós. *“O que você ouviu aqui, quem você viu aqui, quando você sair, deixe que fique aqui”*.

**ENCERRAMENTO:** Obrigada pela oportunidade de coordenar essa reunião. Após um momento de silêncio, aqueles que desejarem, por favor me acompanhem na (Oração da Serenidade, Oração do Sétimo Passo, Oração do Terceiro Passo ou Oração da Unidade).

## **O QUE NOS TROUXE AQUI?**

CCA é uma irmandade mundial, aberta a todos que têm o desejo de parar de comer compulsivamente. Comportamentos alimentares compulsivos podem ser comer excessivamente, comer de forma insuficiente, anorexia, bulimia, abuso de drogas ou laxantes, exercitar-se em excesso ou qualquer combinação desses comportamentos. Alguns desses comportamentos podem ter começado na infância, mas acreditamos que o comer compulsivo é progressivo e vai piorando à medida que o tempo passa. Ele pode ter um grande efeito no nosso dia a dia, relacionamentos, saúde física e



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

aspirações dos adolescentes e pessoas na casa dos 20 ou 30 anos.

## **POR QUE FICAMOS?**

Você pode se sentir sozinho, lutando com o sentimento de impotência e envergonhado do seu comer compulsivo, imagem corporal e seu peso. Você pode estar pensando se outras pessoas da sua idade se sentem como você. Podemos dizer-lhe que muitos jovens em CCA encontraram recuperação e liberdade dos danosos efeitos do comer compulsivo. Membros de todas as idades descobriram que dos Doze Passos de CCA oferecem uma solução comum para todos aqueles que desejam se recuperar. Você não está sozinho.

Traduzido por JUNCCAB. N.T. Por estar disponível no site [www.oa.org.br](http://www.oa.org.br) não necessita de autorização para tradução e impressão. Originalmente em: <http://www.oa.org/pdfs/yngpeoplemtgfmt.pdf>