



### LINK:

<http://oaregion8.org/news/SOAR8NewsSummer2013.pdf>

### NESSE NÚMERO

- ❖ CCA faz com que eu me sinta bonita hoje - Patti
- ❖ Sugestões? Realmente? Sander B
- ❖ Destaques do WSBC 2013 - Gloria L
- ❖ O principal sobre um plano de ação
- ❖ Wsbc 2013- o que aconteceu?

### DESPERTAR DA ABSTINÊNCIA NA REGIÃO 8

O ano de 2013 foi intitulado o ano do despertar da abstinência. Na Assembleia da Região 8, que aconteceu em Março na cidade de Memphis, fizemos um exercício de escrita em que foi solicitado aos participantes que escrevessem sobre o que significava, para eles, "despertar da abstinência". Eis as respostas que recebemos a respeito do significado de "despertar da abstinência":

1. Despertar da abstinência é como uma espiral que vai se aprofundando. Meu conhecimento da realidade da abstinência e sua posição central em minha vida continuam se desdobrando.
2. Despertar da abstinência é a realidade central, fundamental de CCA.
3. Abstinência é uma dádiva de Deus e eu reboło para mantê-la.
4. Despertar da abstinência significa que minha aptidão física, emocional e espiritual está em sintonia com meu Poder Superior.
5. Despertar da abstinência significa que estou consciente do que faço e digo em relação aos meus comportamentos compulsivos.
6. Despertar da abstinência significa dar aos recém-chegados e a outros que lutam com sua abstinência inspiração e esperança sendo exemplo e anunciando

nossa abstinência e dependência de CCA e de um Poder Superior para nosso sucesso contínuo.

7. Minha abstinência é uma dádiva do meu Poder Superior, por intermédio de CCA e da nossa "irmandade-madrinha", AA. Minha abstinência deve ser clara e "definível" como a sobriedade dos alcoólicos. Minha doença era visível ao mundo e minha recuperação também deve ser.

8. Minha abstinência é a promessa autorrealizável que me permite viver a vida para a qual fui criado. Minha abstinência física torna possível que eu trabalhe os 12 Passos, o que abre caminho até meu Poder Superior. Com um caminho aberto para a aptidão espiritual, posso obter tanto sobriedade emocional quanto um desejo maior de abstinência física. A abstinência física então reduz meu desejo de comer de forma inapropriada.

10. Abstinência é o ato de abster-se de comer compulsivamente e de comportamentos alimentares compulsivos. Muitas pessoas na minha área acreditam que fugir do plano alimentar significa quebrar a abstinência apenas se o fazem de maneira compulsiva.

11. Despertar da abstinência significa estar sempre consciente do meu programa em todos os momentos do dia. Isso significa que eu adapto minha vida ao programa ao invés de adaptar o programa à minha vida. Nos momentos problemáticos ou de luta, eu me volto para o programa, ao invés de me afastar dele. Despertar da abstinência significa que onde quer que eu vá e o que quer que eu faça, coloco minha abstinência em primeiro lugar. Vivo minha vida com consciência, desperta, atenta à dádiva que possuo e desejando ir às últimas consequências para proteger e compartilhar minha abstinência. Despertar da Abstinência significa que minha abstinência deve ser como respirar, deve ser minha segunda natureza e deve sempre sê-lo. O que significa pra você Despertar da Abstinência?  
Gloria L. , Coordenadora da Região 8.

**CCA SALVOU A MINHA  
VIDA****CCA FAZ COM QUE EU ME SINTA BONITA HOJE**

Não é somente a minha perda de quase 32 kg durante os últimos 15 anos e a sua manutenção que fazem com que eu me sinta bonita hoje. Além disso, eu me sinto e pareço mais jovem que eu era 15 anos atrás. Hoje eu como de forma saudável e faço exercícios físicos regularmente.

Eu sou muito grata a CCA, o programa de recuperação que me ajudou a perder o peso e a mantê-lo pela primeira vez na minha vida. CCA salvou a minha vida e por isso eu me disponibilizo a prestar serviço para CCA, como forma de pagar, em pequenas medidas, um dia de cada vez.

Atualmente eu presto serviço na região 8, partilhando a minha recuperação e prestando um serviço que eu amo como tesoureira.

Há anos, vi um azulejo pintado à mão, escrito "Quanto mais envelheço, mais fico parecido comigo mesmo". Este, e "Vivendo o Sonho", tornaram-se meus lemas. Minha vida é muito mais rica hoje do que eu poderia esperar quando eu estava no auge da doença.

Junto com o sucesso da minha perda de peso veio a possibilidade de usar roupas menores e mais na moda. É gostando do que vejo no espelho. Essas coisas são uma grande parte do que me fazem me sentir bonita hoje. Além disso, a esperança que obtenho em viver todos os dias sem a adicção da comida controlando a minha vida, tendo a oportunidade de curtir meu tempo com os amigos, filhos e netos, além de meu maravilhoso marido há 33 anos, tem sido a razão de eu me sentir bonita hoje, por dentro.

Patti, Tampa, FL

**VOCÊ É BONITA!!!****A Coisa Mais Importante Sobre O  
Seu Plano De Ação**

Um plano de ação é o processo de identificar e executar ações que sejam possíveis no dia e a longo prazo, necessárias para viabilizar nossa abstinência e nossa recuperação emocional, espiritual e física.

Sempre que alguém menciona o mais novo instrumento de recuperação de CCA - Plano de Ação - eu penso em um super-herói dos quadrinhos: "Super-Homem, socorro! Há uma grande emergência do outro lado da cidade, você tem que se apressar!" "Um minuto, Jimmy. Tenho que elaborar um bom plano de ação."

Ação É a palavra mágica da minha recuperação, porque sem fazer algo para me modificar, bem... nada vai mudar. Os instrumentos de recuperação tratam de ação: fazer alguma coisa para minha recuperação, construir alguma coisa nova.

Quando eu frequentava uma reunião especial com foco em "Como", do outro lado do rio, um dos mais eficazes slogans dependurados na parede do porão da igreja onde se encontrava a sala de reuniões era assim:

**CONSCIÊNCIA + AÇÃO = ABSTINÊNCIA**

Conscientizar-se é apenas o início. Eu adoro a explicação, simples, clara e precisa que há no Grande Livro, algumas vezes a ponto de me fazer tremer, porque ela não deixa espaço para um esforço sem convicção, da minha parte. Frases como "meias medidas de nada adiantaram" e "força de vontade e autoconhecimento não seriam úteis naqueles estranhos momentos de bloqueio mental"

Meu plano de ação me ajuda não apenas a trabalhar o programa mas também a viver uma vida mais organizada. Eu me esquivo da autodisciplina, por isso, escrever um plano de ação toda noite para o dia seguinte realmente me ajuda em todos os aspectos da minha vida.



## Honestamente experienciando as oportunidades de recuperação

### SUGESTÕES ? REALMENTE ?

Um dos presentes que recebi nesses meus mais de 25 anos em CCA foi ser mais realista a respeito do que posso fazer num dado dia. Eu costumava lotar a minha agenda e aquilo sempre me levava a me sentir apressada, frustrada, atormentada, indecisa (devo fazer isto ou aquilo? Eu não tenho TEMPO suficiente!) e sempre acabava me sentindo como se eu tivesse falhado de alguma maneira. Hoje em dia eu faço um plano de ação que é curto, razoável e possível de ser cumprido: começa sempre com uma ligação para minha madrinha e inclui algum exercício físico, oração e meditação e uma lista curta das tarefas e obrigações, como pagar uma conta ou ligar para o encanador, além de riscar da lista os itens cumpridos! Muito gratificante!

Mas a coisa mais importante do plano de ação, assim como do plano alimentar, é que eu TENHO um. Eu quase nunca sigo meu plano de ação perfeitamente mas, tê-lo elaborado e escrito me ajuda a ficar na estrada da recuperação e é onde eu quero estar, um dia de cada vez.

~Linda F.

Eu acabo de completar sete anos de abstinência e recuperação em CCA, e ainda uma citação que está no Grande Livro sempre me intriga. No capítulo "como funciona" diz "aqui estão os passos que são sugeridos como um programa de recuperação".

Porque simplesmente sugestões, eu me perguntava? Nos últimos sete anos eu passei a acreditar que a minha recuperação dependia de absolutamente eu seguir os 12 passos no melhor da minha habilidade. Para mim não são meramente "sugestões", mas chaves para o sucesso do nosso programa.

Então, em uma reunião que assisti em meu sétimo aniversário eu finalmente entendi. Alguém compartilhou que diariamente recebemos mensagens e insights do nosso Poder Superior. Nós podemos escolher se seguimos ou não essas mensagens, temos vontade própria. Entretanto, se eu uso essa liberdade para ignorar essas mensagens, insights e sim, as sugestões, eu trarei destruição para mim mesma.

"Sander, deixe a comida de lado". Ok, Deus. "Sander, pare de discutir com sua esposa." Ok, Deus. "Sander, trate seu corpo com respeito". Ok, Deus. "Sander, trate todos à sua volta com toda a honra, respeito e dignidade, pois cada um deles é um ser humano como você, seus irmãos e irmãs, criaturas de Deus." Ok, Deus.

No Terceiro Passo, fiz um compromisso solene com meu PS de que eu sempre seguiria Suas sugestões, de todas as formas, com o melhor da minha habilidade. Então no Décimo Primeiro Passo, eu rezo apenas para conhecer a vontade de Deus para mim e o poder, a força e a vontade para realizá-la. Isso tem sido para mim, a chave do meu sucesso. Então, novamente, por que os passos são meras sugestões? Porque, conforme vim a entender, o PS deu a todos nós o livre arbítrio. Então posso escolher, se quiser, não prestar atenção aos Passos,



à Sua vontade, por minha conta e risco. Não, eu não acredito que Ele me castigará enviando um raio do céu. Entretanto, acredito que se eu falhar ao seguir Suas sugestões, isto é, Sua vontade para mim, trarei destruição a mim mesmo. Ao contrário, se eu seguir Suas sugestões, posso estar certo de que terei uma vida cheia de grande felicidade e alegria, além de liberdade em relação à obsessão por comida.

Os afilhados argumentam comigo a respeito de terem problemas com o terceiro passo porque eles pensam estar renunciando ao livre arbítrio concedido por Deus. Eu alego então que é o meu mau uso do livre arbítrio que me levou à situação de desesperança de quando eu comecei. Então agora, ao contrário, eu posso usar minha própria vontade para me alinhar à vontade de Deus. Como diz o "Grande Livro": "Todo dia é um dia em que eu devo levar o ponto de vista de Deus a todas as nossas atividades" e "Como posso melhor Servi-lo: fazendo a Sua vontade e não a minha." Esses são os pensamentos que devemos levar conosco constantemente. Podemos exercer nossa força de vontade nessa direção, que é a que todos desejamos. Esse é o (único) uso adequado da nossa vontade.

~Sander B., Vice Coordenador da Região 8

## WSBC (Conferência de Serviço Mundial) - O QUE ACONTECEU ?

*\*Cópia da tradução da delegada do Brasil que já foi enviado aos membros há uns meses, agora esse mesmo relatório está no jornal da região 8 e por isso aqui.*

Este foi meu quarto ano em que tive o privilégio de servir como Delegada pelo Intergrupo Triângulo. Toda vez em que participo da WSBC, a aventura e bênçãos que recebo mais que compensam os dias de férias gastos, a mudança

de fuso horário, a falta de sono e os desafios emocionais. Este ano foi minha melhor viagem à WSBC. Embora eu sempre tenha seguido consistentemente minhas práticas espirituais enquanto estive em Albuquerque, este ano eu realmente colhi os frutos de meu trabalho diário. Estive presente, serena e alegre durante todo o evento. Nesse espírito, vou partilhar com vocês um pouco do que aconteceu (embora eu fique sempre muito tentada a simplesmente escrever: "O que acontece em Albuquerque, fica em Albuquerque", rsrsrs)..

Você deve se lembrar que o IG Triângulo submeteu uma moção para alterar o Preâmbulo de CCA. Em função de termos este ano três moções apresentadas para mudar o Preâmbulo, todas as três foram enviadas para o Subcomitê de Referência (que é um desdobramento do Comitê de Estatuto). O Subcomitê de Referência escolheu recomendar uma das propostas, que foi adotada pela irmandade. Nosso novo Preâmbulo: "CCA é uma Irmandade de indivíduos que, compartilhando sua experiência força e esperança, estão se recuperando do comer compulsivo. Damos às boas vindas a todos aqueles que desejam parar de comer compulsivamente. Não há taxas ou mensalidades, somos auto-sustentáveis através de nossas próprias contribuições, não solicitando ou aceitando doações de fora. CCA não está afiliado a nenhuma organização pública ou privada, movimento político, ideologia ou doutrina religiosa; não emitimos opinião sobre assuntos de fora. Nosso propósito primordial é nos abster do comer compulsivo, e levar a mensagem de recuperação, através dos 12 Passos de CCA, aos que ainda sofrem".

(Nota da Tradução: O trecho acima em amarelo foi a mudança adotada, o WSO recomenda que os roteiros de reunião dos grupos incluam a mudança na leitura do preâmbulo de CCA).

Fomos orientados a ler o novo preâmbulo adotando a mudança acima, aprovada na





## JORNAL DA REGIÃO 8

### NOTÍCIAS DE VERÃO

Conferência. Não houve mudanças nos 12 Conceitos e a moção que requeria que os Intergrupos tivessem total conformidade com as políticas e procedimentos de CCA foi derrubada. A lista completa com o resultado das votações sairá no relatório final da WSBC 2013, a ser publicado.

Nos últimos 3 anos, enquanto servia no Comitê de Literatura da WSBC, tive a honra de trabalhar no livro *Comedores Compulsivos III* (terceira edição). O livro, uma coletânea de 40 histórias poderosas de força e esperança, está quase pronto. Não estarei mais nesse projeto, mas fui abençoada por poder servir agora no Comitê ad hoc de revisão do nosso livro 12 e 12 (*Os 12 Passos e as 12 Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos*). Somente estando em recuperação eu pude realizar meu sonho de me tornar uma escritora, porque antes de CCA eu costumava comer compulsivamente e vomitar em latas de lixo. Se você está interessado em fazer parte deste Comitê de revisão do 12 e 12, por favor, preencha o formulário a seguir (em inglês):

[http://www.oa.org/pdfs/12&12\\_committee\\_application\\_final.pdf](http://www.oa.org/pdfs/12&12_committee_application_final.pdf).

*(Nota da Tradução: A revisão do 12 e 12 será feita primeiro em inglês e depois os Intergrupos ou Juntas de Serviço cujos países não falam inglês, como a Junccab, poderão fazer suas traduções).*

Temos uma nova literatura: O Caderno de Estudos online do Para Hoje (em inglês) foi aprovado agora na Conferência 2013. A segunda edição do livro *Abstinência* (em inglês) foi recentemente publicada e está disponível para venda no site [www.oa.org](http://www.oa.org). O "Inventário de Unidade com Diversidade" não foi aprovado. Os Delegados foram convidados a enviar comentários e sugestões para aprimorar esta literatura.

Nosso Intergrupo Triângulo decidiu adquirir alguns CD's de alguns Workshops realizados na Conferência 2013:

12 Passo: Que mensagem estamos levando?

Reluzindo a luz do Apadrinhamento

Autossustentáveis mediante nossas próprias contribuições?

Uma das partilhas sobre Sétima Tradição foi tão poderosa que eu decidi entrar em ação. Depois de anos participando de reuniões pelo telefone e ignorando a sugestão de "doar em dobro na reunião presencial" para compensar a sétima não arrecadada na reunião por telefone, eu fiz uma doação automática para o WSO através do site [www.oa.org](http://www.oa.org). Foi muito fácil. Eu tive meu primeiro contato com CCA através do site. Quero fazer minha parte para que o site esteja disponível para os próximos comedores compulsivos que ainda estejam sofrendo. Desafio você a fazer o mesmo acessando [www.oa.org](http://www.oa.org) e clicando na aba "contribute" no topo da página (em inglês). Lembrando que membros podem contribuir até 5 mil dólares por ano para o fundo geral de CCA, para qualquer fundo especial ou para honrar a memória de um membro já falecido. Membros já falecidos podem doar seus bens em testamento para CCA, sem limite de contribuição.

*(Nota da Tradução: As doações para o WSO podem ser feitas através da Junccab, em conta poupança criada especificamente para este fim. Escreva para [junccab@uol.com.br](mailto:junccab@uol.com.br) e informe-se sobre como fazer sua doação para o WSO ou para a Região 8. Sobre a doação em testamento para CCA, é necessário verificar se a política de doação em testamento se aplica às leis brasileiras).*

Em comparação com 2012, as assinaturas de Lifeline (em inglês) cresceram 20%, mas a revista ainda não é autossustentável. Se você ainda não tem uma assinatura de Lifeline em inglês, por favor, faça uma assinatura hoje ou preste atenção na renovação da sua assinatura: <http://www.oa.org/lifeline-magazine/>



# JORNAL DA REGIÃO 8

## NOTÍCIAS DE VERÃO

*(Nota da Tradução: Para aqueles que não falam inglês, a Junccab tem um Comitê no Brasil que realiza a tradução e a venda de assinaturas de Lifeline em Português. Escreva para [lifelinebrasil@yahoo.com.br](mailto:lifelinebrasil@yahoo.com.br) e informe-se).*

Em agosto, pretendo ir para a Convenção Mundial, que acontece a cada 3 anos. Durante a Convenção de 2010, eu encontrei a fundadora de CCA, Rozanne S. este ano, a Convenção será em Cleveland, Ohio (EUA) entre 29 de Agosto e 01 de Setembro. Mais de 1300 membros de todas as partes do mundo são esperados nesse evento, que terá workshops, atividades recreativas e muita partilha de experiência, força e esperança. Você pode se registrar e obter mais informações aqui (em inglês): <http://www.oa.org/world-service-events/world-service-convention/>. Espero te ver por lá!

Finalmente, 2013 é o ano da Conscientização da Abstinência. Você está abstinente? Você tem permanecido abstinente? O que você pode fazer para ajudar a si mesmo e aos outros a curtirem a dádiva da Abstinência?

Muito obrigada por me permitirem servir dessa maneira. Amor, paz e bênçãos para todos!

Um ser espiritual, experienciando alegria, completude e bem-estar através do Amor e dos 12 Passos,

Atiya Raleigh, Carolina do Norte, EUA.

### SERVIDORES DE CONFIANÇA DA REGIÃO 8

- ❖ Coordenadora - Glória L
- ❖ Vice coordenador- Sander B
- ❖ Secretária - Janette T
- ❖ Tesoureira - Patti S
- ❖ Custódia regional - Linda H

### Coordenadores de comitê

- ❖ Estatutos e documentos eletrônicos —Ellen F.
- ❖ Divulgação do intergrupo - Pat L.
- ❖ Informação pública - Lonna C.
- ❖ Tecnologia /web site—Burt T.
- ❖ 12º passo —Nina S.
- ❖ Unidade com diversidade — Katherine G.
- ❖ Formas e meios —Kat M.

O que você pode fazer para ajudar a você e aos outros para ter o presente da abstinência?

Traduzido por JUNCCAB

JUNTA NACIONAL DE COMEDORES COMPULSIVOS ANÔNIMOS

RUA DEBRET 79, SALA 702 RIO DE JANEIRO – RJ

[www.comedorescompulsivos.org.br](http://www.comedorescompulsivos.org.br)

e mail : [junccab@uol.com.br](mailto:junccab@uol.com.br)