



Uma publicação de:
Overeaters Anonymous, Inc.
P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020
USA
Fone: 1-505-891-2664
Fax: 1-505-891-4320
Email: info@oa.org
Website: www.oa.org

Um Passo à Frente

Segundo Trimestre 2014

Volume 18, Número 2

Trabalho e Diversão

Extensa Agenda espera os Delegados na Conferência de Serviço Mundial (WSBC) de 2014

“Nosso Propósito Primordial” é o tema deste ano da Conferência de Serviço Mundial (WSBC), que ocorrerá entre os dias 28 de Abril e 03 de Maio, em Albuquerque, Novo México, Estados Unidos. O tema enfoca levar a mensagem aos comedores compulsivos que ainda sofrem. Além de debater e votar as moções e eleger novos custódios, os delegados terão oportunidade de participar de vários workshops para obter informações e levá-las às suas juntas de serviço e grupos.

Os temas dos workshops são:

Apadrinhamento: Seu papel em Nosso Propósito Primordial;

Nosso Propósito Primordial: Abstinência Primeiro;

Nosso Propósito Primordial: Trabalhar Todos os Doze Passos;

Nosso Propósito Primordial: Levar a Mensagem.

Os novos delegados e aqueles que precisam de uma reciclagem podem participar de “Tudo Sobre a Conferência” para aumentar sua compreensão sobre o procedimento parlamentar e sobre outros

aspectos das sessões de serviço. Os delegados que comparecem pela primeira vez à Conferência (chamados “Pontos Verdes”, porque eles terão um ponto verde nos seus crachás para indicar que é sua primeira vez) poderão também participar do programa de tutoria. Cada um será acompanhado por um delegado experiente que vai apoiá-lo durante a Conferência e estar disponível para responder a suas dúvidas. Mais uma vez, neste ano a programação oferece duas oportunidades para que os Pontos Verdes e seus tutores se encontrem para discutir sobre a Conferência.

Na quinta-feira, dia 01 de Maio, haverá uma comemoração para celebrar o legado da fundadora de CCA, Rozanne S., que faleceu neste ano.

Delegados irão avaliar 21 novas moções e 12 moções de alteração do Estatuto de CCA, subparte B. (Nota do Tradutor: as moções a serem avaliadas na Conferência Mundial podem ser consultadas em http://www.ccabrasilcm.com/2014_02_01_archive.html). Além disso, os delegados irão votar o “Selos de Aprovação da Conferência” para o manuscrito intitulado *Comedores Compulsivos Anônimos*, terceira edição, uma lista de verificação intitulada “Unidade com Diversidade” e um panfleto intitulado “As Promessas dos Doze passos e das Doze Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos”. Este ano teremos eleição para seis posições de custódios, mandato de três anos: três custódios de região, um custódio de serviços virtuais e dois custódios de serviços gerais. Os candidatos são:

Região 1: Margie G.

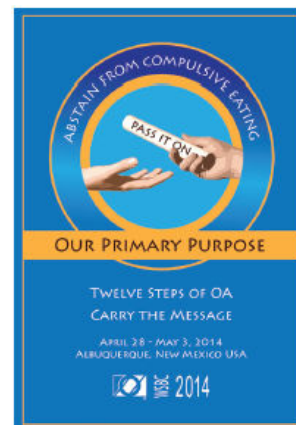
Região 4: Cyndy L.

Região 7: Barbara G.

Serviços Virtuais: Stephanie D.

Serviços Gerais: Lonna C., Karen C., Janice S.

Toda correspondência para os delegados da WSBC está disponível para download (em inglês) no site de CCA internacional em www.oa.org/world-service-events/world-service-business-conference/. Para saber os resultados das votações da Conferência basta conferir o site da WSB após o evento e a edição de terceiro trimestre de “Um Passo à Frente”.



CONTEÚDO

Que termo é o correto para se usar na literatura de CCA?

Do Seu Tesoureiro

Prestar Serviço como Delegado na Convenção de 2013 mudou minha vida

Disponível apresentação em Power Point sobre abstinência

Reunião da Junta de Custódios no Primeiro Semestre de 2014 Gera Bons Resultados

Que literatura você está lendo?

Atenção Intergrupos e Juntas de Serviço:

Por favor, informe a WSO sempre que forem feitas alterações nos dados das reuniões.



LEMBRETE

28/Abril – 03/Maio
Conferência de
Serviço Mundial

Atenção Secretarias de Grupos

Por favor, copiem nosso boletim eletrônico para que sejam compartilhados com os membros de seu grupo.

Teste de conhecimento

Qual Deles?

Que termo é o correto para se usar na literatura de CCA?

- A. Comedor compulsivo
- B. Comedor compulsivo*
- C. (O) Comer compulsivo
- D. (O) Comer compulsivo*
- E. Todas as anteriores
- F. Nenhuma das anteriores
- G. Algumas das anteriores

(Nota do Tradutor: *essa distinção não faz sentido em Português, pois *compulsive eater* e *compulsive overeater* são ambos traduzidos como “comedor compulsivo” e *compulsive eating* e *compulsive overeating* também são ambos traduzidos como “(o) comer compulsivo”. Em Inglês, há diferença pois *compulsive eater* é aquele que tem hábitos alimentares compulsivos mas não come em excesso, já *compulsive overeater* é o termo que designa os que comem em excesso)

Resposta correta: E! Na Conferência de Serviço Mundial (WSBC) de 1991, os delegados adotaram a seguinte política para a literatura de CCA: “Os termos ‘compulsive eater e ‘compulsive overeater’ (comedor compulsivo) e ‘compulsive eating’ e ‘compulsive overeating’ (o comer compulsivo) podem ser usados indistintamente na literatura, conforme decidido pelo Comitê de Literatura como apropriados para o processo de

Comedor compulsivo



Comer compulsivo

escrita, edição e aprovação da literatura rotineira. (Política 1991c)

Essa política a respeito da literatura reflete o desejo de que CCA alcance aqueles que ainda sofrem fora da irmandade, que podem ser anoréxicos ou bulímicos, além daqueles que têm comportamentos alimentares diferentes da alimentação excessiva. Recentemente, a política ficou em evidência quando a Conferência de 2013 alterou o Preâmbulo de CCA: “Comedores Compulsivos Anônimos é uma Irmandade de Indivíduos que, através do compartilhamento de experiência, força e esperança estão se recuperando do comer compulsivo (em excesso). Damos as boas-vindas a todos que desejam parar de comer compulsivamente. Não há taxas ou mensalidades par membros; somos autossustentados . . . Nosso propósito primordial é nos abster do comer compulsivo e levar a mensagem de recuperação por meio dos Doze Passos de CCA aos comedores compulsivos que ainda sofrem”.

CCA tem quase 55 anos. Como nossa literatura muda ao longo do tempo, se você ler *compulsive eater* e *compulsive overeating* (ambos traduzidos como “comedor compulsivo”) na literatura, lembre-se que os dois termos são corretos.

.....

Do Seu Tesoureiro

— Karen C., *Custódia de Serviços Gerais, Tesoureira*

Todo ano Overeaters Anonymous, Inc. (CCA) contrata um auditor independente para auditar as finanças de CCA. O auditor fornece um relatório de auditoria e baseado nela, tem a responsabilidade de opinar a respeito das demonstrações financeiras de CCA.

O auditor realiza a auditoria de acordo com os princípios de contabilidade dos Estados Unidos na América. Isso requer que o auditor planeje e execute a auditoria para ter uma segurança razoável de que o balanço financeiro não contém lançamentos equivocados, seja devido a fraude ou a erros. Uma auditoria inclui avaliação da adequação das políticas adotadas e a razoabilidade das estimativas contábeis feitas pela gerência, assim como inclui a avaliação geral da apresentação das demonstrações financeiras.

A opinião do auditor é a seguinte: “ as demonstrações financeiras acima referidas demonstram adequadamente os aspectos relevantes da situação financeira de CCA em Dezembro de 2013 e os resultados de suas operações e o respectivo fluxo de caixa no ano que terminou, de acordo com os princípios da contabilidade dos Estados Unidos da América.” O que isso significa? Que CCA tem uma boa saúde financeira e é uma organização bem administrada se comparada com outras organizações não profissionais.



Apadrinhamento: juntos nos recuperamos

Prestar Serviço como Delegado na Convenção de 2013 mudou minha vida

Na Convenção de Serviço Mundial de 2013 (WSBC), pedimos que os delegados compartilhassem suas experiências na Conferência em um pequeno texto. Se seu intergrupo está discutindo a respeito de enviar ou não um delegado à WSBC, essas reflexões dos delegados podem ajudá-los. As opiniões precedidas de um ponto verde foram emitidas por delegados que estiveram na Conferência pela primeira vez, identificados por “pontos verdes”



O que você poderia compartilhar com seu padrinho ou afilhado sobre prestar serviço nesse nível?

- “Esse é o melhor serviço que já prestei. Adorei aprender a Oração da Serenidade em diferentes línguas. É um exercício de humildade e fortalecimento trabalhar com tão dedicados servidores de confiança e tomar decisões para CCA como um todo é maravilhoso, especialmente observar o Poder Superior nos guiando a todos. Se você quer crescer em CCA, preste esse serviço”
- “É divertido e enriquecedor. Há pessoas com o mesmo problema que eu no mundo todo, não apenas no meu pequeno grupo ou mesmo no meu Intergrupo.”
- “O aproveitar o clima de recuperação durante esses poucos dias é uma experiência muito poderosa. Sim, mais poderosa que minha reunião local. Aqui há mais de 200 membros abstinentes no mesmo lugar! Que força para a recuperação!”
- “Vivenciar o aspecto mundial de CCA é muito poderoso. Muitas vezes nós esquecemos que somos “parte” de algo maior, que não somos o todo. O que fazemos pode gerar um impacto (bom ou ruim) em CCA como um todo.”
- **Ponto Verde** “ É muito menos intimidador que imaginei, além de ser um trabalho muito bem orientado. Eu me senti muito bem-vindo e tive a ajuda de que necessitei. Ver o trabalho de CCA “por dentro” é uma grande experiência para aqueles de nós que viemos de áreas rurais; podemos nos sentir conectados com algo maior que nosso pequeno grupo. Nós temos voz!”
- “Eu diria ao meu padrinho e aos meus afilhados que eles deveriam prestar serviço nesse nível para descobrir que são capazes de ver como podem devolver um pouco do que receberam em CCA. Ademais, isso poderia ajudá-los a entender como o programa é de cada um dos membros. O programa não é uma coisa que “eles” decidem, mas na verdade “nós” (membros) decidimos por meio de nossos representantes.”
- “Eu compartilharia com meus afilhados (e o fiz) que prestar serviço nesse nível pelo menos uma vez em nossa “carreira” é algo necessário. Os contatos, a quantidade de recuperação, as ideias, o amor, a camaradagem, a quantidade de maneiras de ficar abstinente são abundantes aqui; todos nós merecemos ter essa experiência pelo menos uma vez. Ouvir a Oração da Serenidade em várias línguas é uma experiência espiritual incomparável. Sinto meu programa se fortalecer à medida em que as palavras vão sendo ditas e as mãos se juntam”
- **Ponto Verde** “ Essa é uma experiência recompensadora. Muitas das pessoas com quem trabalho pensam que a longa permanência no programa os habilita a serem servidos por outros. Agora estou suficientemente forte pra dizer: “Ter arrumado as cadeiras em 1972 não me isenta de prestar serviço agora”. Eu não sou a mãe do grupo, e alguém tem que fazer as coisas! E se eu decidisse ficar na ensolarada Albuquerque para sempre?”
- “Achei que a Conferência seria monótona e desinteressante, mas não é! O coordenador explicou com clareza os procedimentos, o que

atendeu de maneira eficaz minhas expectativas. Estou encantado com a dedicação e o talento de todos na Conferência, mas especialmente dos custódios. As falas animadas e apaixonadas dos delegados são contagiantes. Aqui há pessoas que trabalham seu programa todos os dias mas, mais importante, procuram compartilhar suas experiências o mais amplamente possível. Digo aos meus afilhados para continuarem no caminho da recuperação, juntarem-se ao rebanho. E aqui é o meio do rebanho!

- Eu diria que é nossa responsabilidade prestar serviço, seja de que maneira for, para manter nossa abstinência e manter CCA forte. Lembrarei a eles que arriscar-se fora da zona de conforto para ajudar outros apenas fortalece seus próprios programas. Perguntarei ao meu afilhado: “Onde você estaria nesse exato momento se não houvesse reunião aqui. Essa reunião poderia não existir aqui se não fosse o serviço de outros.”

Estou maravilhada de ver o efeito que a Conferência causou nos delegados e o impacto dos delegados na formação de nossa consciência de grupo! Prestar serviço em nível de Conferência, além do nível do próprio grupo/intergrupo/junta ou região tem compensações que eu nunca teria conhecido se não tivesse me oferecido para esse serviço à Irmandade como um todo, como delegada. Espero que você também experimente!

– Gerri H.

Power Point sobre abstinência está disponível



www.oa.org/abstinence-powerpoint-presentation/

O que é abstinência? Como posso utilizar os instrumentos e os Passos de CCA para obter e manter minha abstinência? O Comitê de Coordenadores de Regiões (RCC) criou uma apresentação em Power Point sobre abstinência para ajudar grupos e juntas de serviço a conhecer melhor o conceito de abstinência. Como parte do ano de 2013 – Ano do Despertar da Abstinência, a Junta de Custódios (BOT) atribuiu ao RCC a tarefa de criar um workshop sobre abstinência para o site de CCA para ajudar a fortalecer as reuniões. Esse ano o objetivo é focar as Ações Necessárias à Abstinência. Utilizar a apresentação reforça as bases da recuperação e ajuda a promover a abstinência como um novo comportamento. A apresentação ajuda

grupos e juntas de serviço nos seguintes aspectos:

- facilita o engajamento de membros numa discussão interativa sobre abstinência, pois a apresentação menciona a Declaração de CCA sobre Abstinência e Recuperação;
- ajuda membros a desenvolverem um plano de alimentação e de comportamentos alimentares;
- sugere o que fazer quando estamos lutando com a doença;
- aborda imagem corporal e peso;
- discute a respeito de Poder Superior;
- aponta a importância do apadrinhamento, reuniões e serviço;
- orienta em relação à recaída;
- examina os Passos e diz porque a abstinência é importante.

O Power Point é uma excelente base para um workshop que pode ser adaptado às necessidades dos participantes. “Um Compromisso com a Abstinência”, “Um Plano Alimentar: um instrumento para a vida”, “Dignidade de Escolha” e “A opinião do médico”, *Alcoólicos Anônimos*, 4ª Edição, página 23, são literaturas que podem ser úteis para utilização nesse workshop.

Reserve esta data!

Conferência de Serviço Mundial 2016

“Recuperação: O caminho da liberdade!”

**Boston Marriott Copley Place
Boston, Massachusetts USA
1 a 4 de setembro 2016**

Reservas de hospedagem começam em setembro de 2015.

As inscrições se iniciam em janeiro de 2016.

Produtiva Reunião da Junta de Custódios no primeiro semestre de 2014

A Junta de Custódios de CCA se reuniu em Albuquerque, Novo México, Estados Unidos, de 27 de Fevereiro a 1º de Março para reuniões formais e informais. Além de encaminharem vários itens de assuntos domésticos para esclarecer políticas e procedimentos, a Junta aprovou as seguintes moções: delegados da Conferência de Serviço Mundial de 2014 (WSBC) vão receber, para aprovação, um documento intitulado “As Promessas dos Doze Passos e Doze Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos”; após a próxima Convenção Mundial em Boston, Massachusetts, Estados Unidos, a Convenção não mais será um evento trienal. Ocorrerá em 2020 para celebrar os 60 anos de CCA e posteriormente de cinco em cinco anos; o tema da Convenção Mundial de 2016 vai ser “Recuperação, o Caminho da Liberdade!”. A Junta também aprovou o novo roteiro de Reuniões para Jovens que se encontra disponível no site de CCA no link www.oa.org/pdfs/ynngpeoplemtgfmt.pdf.

Mantenha contato com os boletins via e-mail do WSO

Assine o boletim de notícias periódico (em inglês) do Escritório de Serviço Mundial (WSO).

Assinantes do boletim online recebem atualizações sobre notícias importantes de Comedores Compulsivos Anônimos, como anúncio de nova literatura de CCA, decisões da Conferência de Serviço Mundial e mudanças no site internacional de CCA.

Mantenha seu grupo ou comitê de serviço atualizado preenchendo o formulário em <http://www.oa.org/membersgroups/service-body-support/#WSO-NEWS>

Cantinho da literatura: o que você está lendo?

- **Anne O:** Para Hoje. Comprei um exemplar desse maravilhoso livro quando cheguei a CCA em 1982. É ótimo ter nosso próprio livro de leituras diárias. Continuei a lê-lo e descubro novas palavras de sabedoria cada vez que leio. Esse é o livro que levo quando viajo.
- **Lisa Marie:** Quando me perguntam qual é minha literatura favorita de CCA, imediatamente penso em Lifeline Sampler e na história intitulada “Abstinência é mais Fácil” (pág 22) (N.T. Literatura ainda não traduzida para o Português) Essa história me ajudou a examinar cuidadosamente vários assuntos quando estava tentada a quebrar minha abstinência. Uma parte que realmente me tocou: “Quando estou abstinente, começo a me sentir bem, independente do meu tamanho ou peso. Acordo com uma sensação leve e agradecida e olho para o novo dia à minha frente, livre da escravidão da balança” (pág 22) Que bênção é ler essa história!
- **Rachel:** O livro e o caderno de exercícios são meu favoritos do momento. Eu gosto da sabedoria curta e mordaz que encontro nas páginas do *Para Hoje*; alimento para a mente de verdade! Também gosto da oportunidade de refletir através das respostas do caderno de exercícios e ao compartilhar com um companheiro. Esse pequeno livro me lembra que abstinência, auto-aceitação e entrega são as três chaves para o meu sucesso neste programa, só por hoje.
- **Marion:** Na minha primeira reunião, a saudação ao recém-chegado sugeriu que eu comprasse o livro Comedores Compulsivos Anônimos (o “livro marrom”. Suas histórias me ensinaram muitos aspectos do programa de CCA. Elas me inspiraram a continuar voltando. Eu não sabia naquela época, mas eu estava me abastecendo com a experiência, a força e a esperança dos maravilhosos comedores compulsivos que vieram antes de mim. Essas histórias são a personificação da frase no último parágrafo do *Doze e Doze*: “Aqueles de nós que vivemos este programa não carregamos, simplesmente, a mensagem; nós somos a mensagem” (*Doze Passos e Doze Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos*, página 134, Edição em português).
- **Monica L:** O *Para Hoje* é o livro que uso como parte da minha recuperação diária. Toda manhã eu leio este leitor diário e recebo um pouco da verdade que me prende ao programa antes de encarar o dia. Sempre há algo na mensagem do dia que é exatamente o que preciso ouvir, mesmo quando eu leio o dia errado acidentalmente. Meu PS sempre trabalha por caminhos misteriosos!
- **Mirasol:** Minha literatura favorita? Uau, tenho tantas! Uma delas que é realmente especial e tem um espaço em meu coração é *Lifeline Sampler*. Quando cheguei ao programa, estava em cima do muro. Eu dizia a mim mesma, “Não estou tão ruim como essas pessoas”. Lembro de estar lutando e sofrendo com o comer em excesso nesse tempo. Fui a uma reunião em um domingo, em San Jose. Um dos membros deve ter visto minha dificuldade e que eu não tinha os dois pés no programa. Ele me emprestou a cópia do grupo do *Lifeline Sampler*. Esse livro é cheio de artigos de membros publicados na revista *Lifeline* ao longo dos anos. Ele me salvou. Durante a semana, eu poderia me entregar e saber que não estava sozinha e poderia aprender com os outros que se recuperaram. A generosidade e prestação de service daquele membro me emocionam até hoje.
- **Meg:** Toda manhã eu leio *Vozes de Recuperação* e *Para Hoje*, os dois leitores diários de CCA. Eles me ajudam a manter o caminho da recuperação no dia. A mensagem de hoje, por exemplo, foi sobre a força da oração; era justamente o que eu precisava: um lembrete de que a oração funciona. Nesta época de comilanças, preciso de toda ajuda que puder obter. Ontem tive pensamentos sobre comida e álcool que não tinha há mais de 20 anos. Fiquei assustado e hoje fui a uma reunião. Eis que a leitura era sobre oração, do *Vozes de Recuperação*, o lembrete que eu precisava. O OS me ajuda se eu pedir. *Para Hoje* e *Vozes de Recuperação* agora têm caderno de exercícios (em inglês), uma maneira excelente de fortalecer a recuperação.
- **Alex:** O panfleto “Membros em Recaída” é uma coletânea de experiências individuais que comedores compulsivos tiveram com a devastação da recaída. Ele compartilha uma maneira simples para sair da obsessão por comida, desesperança e desespero e encontrar abstinência, gratidão e amor.

—Editado e reimpresso do boletim *Stepping Stone*, Intergroupo do Condado de Santa Cruz County, Novembro/Dezembro 2013

Já está disponível o novo roteiro de reunião para jovens!

Você pode baixar o arquivo em:

<http://www.comedorescompulsivos.org.br/arquivos/material/roteiro-reuniao-jovens.pdf>

Vamos aumentar o número de assinaturas em 2014!

Você sabia que a revista
Lifeline pode mesmo
salvar vidas?



Assine ou renove sua assinatura e não perca nossa reunião de bolso!



- 1) Escolha o período que deseja assinar:
 - 6 meses - 5 edições: R\$ 40,00
 - 1 ano - 10 edições: R\$ 80,00
- 2) Faça um depósito bancário no Banco do Brasil, Agência 2860-6, Conta-corrente 23612-8.
- 3) Preencha o formulário ao lado e escolha a melhor forma para nos enviar:
 - Por fax para (21) 2532-5174
 - Por e-mail para lifeline@comedorescompulsivos.org.br
 - Pelo correio para:
Lifeline (JUNCCAB)
Rua Debret, 79 sala 702 – Castelo
Rio de Janeiro/RJ – Cep 20030-080

Mais informações:

<http://www.comedorescompulsivos.org.br/lifeline/index.htm>

Lifeline

Uma reunião em qualquer lugar.



Nome	
Telefone (com DDD)	
Endereço completo (com CEP)	
E-mail para contato	

Período da assinatura () R\$ 40,00 – Semestral / 5 Edições () R\$ 80,00 – Anual / 10 Edições Dados sobre o depósito Data: Número do envelope (encontra-se no comprovante):	Tipo de assinatura () Nova assinatura () Renovação () É uma assinatura para presente? Nome/telefone (e, se puder, endereço) da pessoa presenteada
---	---

Cole (em caso de impressão) ou insira a figura escaneada (em caso de enviar por e-mail) neste espaço abaixo. Qualquer dificuldade, entre em contato conosco.

Com o formulário preenchido e o comprovante de depósito escolha a melhor forma para nos enviar:

- Por fax para **(21) 2532-5174**
- Por e-mail para **lifeline@comedorescompulsivos.org.br**
- Pelo correio para: **Lifeline (JUNCCAB)**
Rua Debret, 79 sala 702 – Castelo
Rio de Janeiro/RJ – Cep 20030-080