



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

Roteiro Sugerido para Reuniões

Acreditamos que o uso consistente deste roteiro faz com que as reuniões sejam focadas na recuperação em CCA, fortalece nosso programa e estimula a unidade. Ele também oferece um sentimento tranquilizador de continuidade - um fator importante para a manutenção dos membros na Irmandade. Cada grupo pode modificar este roteiro para atender melhor às suas necessidades.

Esta reunião começa às _____ h.

1. Sejam bem-vindos à reunião de (dia e hora) _____ de Comedores Compulsivos Anônimos. Meu nome é _____. Sou um(a) comedor(a) compulsivo(a) e coordenador(a) desta reunião.

2. Aqueles que desejarem, por favor me acompanhem na Oração da Serenidade: “Concedei-me, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar aquelas que posso e sabedoria para distinguir umas das outras”.

3. Ao estendermos nossas mãos e nossos corações aos membros de CCA que ainda estão sofrendo, fiquemos atentos para a política de CCA da unidade com diversidade, que respeita nossas diferenças, e nos une na solução do problema que temos em comum. Qualquer que seja o seu problema em relação à comida, você é bem-vindo a esta reunião, independente da sua raça, crenças, nacionalidade, religião, sexo, orientação sexual ou qualquer outra característica. Existe algum comedor compulsivo, além de mim, aqui nesta reunião?

Há alguém aqui que está vindo pela primeira, segunda ou terceira vez? Você poderia, por favor, nos dizer o seu nome para que possamos dar as boas-vindas?

Se você está retornando para CCA ou nos visitando de outra região, por favor nos diga seu nome para que nós também possamos te dar as boas-vindas. *(Dê as boas-vindas a cada um pelo nome)*

Nos incentivamos que você:

- consiga um padrinho ou madrinha para que ele ou ela te oriente na recuperação;
- desenvolva um plano alimentar; se desejar, envie-o diariamente para seu padrinho ou madrinha;
- leia a literatura aprovada de CCA para entender como trabalhar os Doze Passos e Doze Tradições.



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

4. O que se segue é um preâmbulo de CCA

Comedores Compulsivos Anônimos é uma Irmandade de indivíduos que, através da partilha de experiências, força e esperança, estão se recuperando do comer compulsivo.

Damos as boas-vindas a todos aqueles que desejam parar de comer compulsivamente. Não existem taxas ou mensalidades para membros; somos autossustentados através das nossas próprias contribuições, não solicitando ou aceitando qualquer doação de fora. CCA não é filiado a nenhuma organização pública ou privada, movimento político, ideologia ou doutrina religiosa; não nos posicionamos sobre questões alheias.

Nosso propósito primordial é nos abster do comer compulsivo e levar a mensagem de recuperação através dos Doze Passos de CCA àqueles que ainda sofrem.

5. Peça para que alguém leia “*Nosso Convite a Você*”, que inclui os Doze Passos de Comedores Compulsivos Anônimos. Em seguida, peça para alguém ler as Doze Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos. Algumas reuniões podem também optar por ler os Doze Conceitos de Serviço de CCA ou o Conceito correspondente ao mês do ano.

6. Declaração sobre abstinência e recuperação: Abstinência, em Comedores Compulsivos Anônimos, é a ação de abster-se do comer compulsivo e dos comportamentos alimentares compulsivos enquanto se trabalha na direção de manter um peso corporal saudável. Recuperação física, emocional e espiritual é o resultado de viver o programa de Doze Passos de Comedores Compulsivos Anônimos.

7. Instrumentos de recuperação: Os instrumentos de recuperação nos ajudam a trabalhar os Passos e a evitar o comer compulsivo. Os nove instrumentos são: plano alimentar, apadrinhamento, reuniões, telefone, escrita, literatura, plano de ação, anonimato e prestação de serviço. Para mais informações, leia o folheto “Os Instrumentos de Recuperação” (*ou leia o resumo incluso neste documento*).

8. Padrinhos: Apadrinhamento é uma das nossas chaves para o sucesso. Padrinhos ou madrinhas são membros de CCA comprometidos com a abstinência e com a vivência dos Doze Passos e das Doze Tradições no melhor de suas habilidades. Padrinhos partilham o seu programa ao nível de sua experiência e fortalecem a sua recuperação através dessa prestação de serviço. Para encontrar um padrinho ou madrinha, procure por alguém que tenha o que você deseja e pergunte como ele ou ela está conseguindo isso. Os padrinhos ou madrinhas que estão abstinentes poderiam, por favor, se identificar?

9. *[Passe o livro de presença das reuniões e peça para que os membros assinem seus nomes com os números de telefone e endereço de e-mail, se assim eles desejarem. Passe esse livro uma segunda vez para que os participantes possam anotar os números de telefone e e-mails que foram escritos e fazer contato com os outros membros posteriormente.*



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

10. Literatura: Somente a literatura aprovada por CCA é apresentada nesta reunião. Muitos membros de CCA entendem que ler nossa literatura diariamente reforça ainda mais a vivência dos Doze Passos. Na nossa mesa de literatura, você também vai encontrar formulários para assinatura da revista *Lifeline*. Ela pode ser um ótimo presente para você ou para um(a) afilhado(a). Faça um trabalho de Doze Passos dando de presente uma assinatura para o consultório do seu médico ou de outro profissional.

[Se o seu grupo tem um representante da Lifeline, oriente os membros a procurarem essa pessoa para mais detalhes e informações.]

[Peça para algum companheiro atender na mesa de literatura durante o intervalo ou depois da reunião].

*Seu grupo pode pedir os “Kits para Representantes de Lifeline” no site de Overeaters Anonymous (<http://www.oa.org>), em Inglês.

11. Avisos: *[A secretária dá os avisos, dá fichas e medalhas, se for costume do grupo. O representante no intergrupo, assim como o tesoureiro, devem relatar as atividades uma vez por mês.]*

12. Sétima Tradição: De acordo com a nossa Sétima Tradição, somos autossustentados através de nossas próprias contribuições. O número do nosso grupo é _____. Por favor, use esse número quando fizer suas contribuições. Enviamos, mensalmente, essas contribuições para o nosso intergrupo ou junta de serviços, Escritório de Serviço Mundial e região, para ajudar a levar a mensagem a outros comedores compulsivos. Doe como se a sua vida dependesse disso! Encorajamos os membros de CCA a doar o quanto for possível, para ajudar o nosso grupo a ser autossuficiente. A doação sugerida é de R\$6,00 ou mais.

13. Intervalo opcional de 5 ou 10 minutos:

- Boas-vindas aos recém-chegados e visitantes.
- Oferecer kits aos recém-chegados.
- Direcionar atenção para a literatura de CCA e assinaturas da *Lifeline*.
- Ter um tempo para confraternização.

14. Sugestão de diretrizes para as partilhas: *[Sugerimos que você leia o texto a seguir antes de os membros começarem a partilhar] Ao partilhar sua experiência e força em CCA, por favor partilhe também a sua esperança. Pedimos que você restrinja a sua partilha para a sua experiência com a doença do comer compulsivo, a solução oferecida por CCA e a sua própria recuperação da doença ao invés de acontecimentos do seu dia ou da sua semana. Se você está tendo dificuldades, partilhe como você usa o programa para lidar com esses problemas. Se você sente necessidade de falar mais sobre suas dificuldades e buscar soluções, sugerimos que você fale com o seu padrinho ou outros membros depois da reunião.*



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

15. Escolha do tipo de reunião: *[Algumas reuniões variam ou combinam opções, conforme decidido pela consciência de grupo. Exemplos de opções são listados abaixo.]*

Reuniões de Passos e/ou Tradições: "Esta é uma reunião de Passos e/ou Tradições. Nós estamos estudando o Passo _____ e/ou a Tradição _____." *[O coordenador começa lendo os Doze Passos e as Doze Tradições de CCA. Os membros partilham sobre o Passo ou a Tradição.]*

Reuniões de temas ou tópicos: "Esta é uma reunião de temas. Hoje o tema do programa de CCA é _____." *[Membros são convidados a partilhar de três a cinco minutos sobre aquele tema].*

Reuniões de partilhas longas: "Esta é uma reunião de partilha longa." *[Coordenador(a) descreve a sua história durante 20 minutos e partilha a sua experiência, força e esperança. Os outros membros são convidados a partilhar de três a cinco minutos.]*

Reuniões de literatura: "Esta é uma reunião de literatura. Hoje nós estamos estudando _____." *[Escolha alguma literatura aprovada de CCA. Os membros podem ler e partilhar, ou ler e partilhar no final.]*

Retornos, conversa paralela e conselhos são desencorajados aqui. Conversa paralela durante uma reunião de CCA é dar conselhos para aqueles que já partilharam, falar diretamente com outra pessoa ao invés de falar com o grupo e fazer perguntas ou interromper uma pessoa enquanto ela está falando/partilhando.

Pedimos para que todos respeitem a nossa consciência de grupo. Este grupo decidiu que o coordenador de cada reunião tem a liberdade de dizer para quem esteja partilhando que ele ou ela está fora do assunto ou excedendo o tempo de sua fala. Este grupo pede que você aceite essa sugestão para manter a reunião no caminho certo. *[Sugerimos que aqui você acrescente qualquer outra diretriz que a consciência de grupo tenha decidido seguir.]*

16. Encerramento: Seguindo os Doze Passos, frequentando reuniões regularmente e usando os instrumentos de recuperação de CCA, nós estamos mudando as nossas vidas. Você irá encontrar esperança e incentivo em Comedores Compulsivos Anônimos. Para os recém-chegados, sugerimos que compareçam a, no mínimo, seis reuniões diferentes para aprender as diferentes formas com que CCA pode lhes ajudar. As opiniões expressadas aqui hoje são dos membros individuais de CCA e não representam CCA como um todo. Por favor, lembre-se do nosso compromisso de respeitar o anonimato uns dos outros. "O que você ouviu aqui, quem você viu aqui, quando sair daqui deixe que fique aqui". Vamos todos fazer contato por telefone ou e-mail com os recém-chegados, com os membros que estão retornando à Irmandade e entre nós. Juntos nós ficamos melhores!



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

Obrigado por me convidarem para coordenar esta reunião. Após um momento de silêncio, aqueles que desejarem, me acompanhem na _____". [O encerramento fica à sua escolha. Em 1993, a Conferência de Serviço Mundial sugeriu que as reuniões podem terminar com a Oração da Serenidade, a Oração do Sétimo Passo, Oração do Terceiro Passo ou com a promessa de CCA , a Oração da Unidade].

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.



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

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.

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