



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

Sugestão de Formato de Reuniões

Achamos que o uso constante deste formato de reunião, focado na recuperação em CCA, fortalece nosso programa e estimula a unidade. Também provoca um sentimento tranquilizador de continuidade, importante fator para manutenção dos membros na Irmandade. Cada grupo pode modificar esse formato de acordo com a sua necessidade.

Essa reunião começa às _____ h.

1 - INÍCIO

“Bem-vindos à reunião (dia e hora) _____ de Comedores Compulsivos Anônimos. Meu nome é _____. Sou uma comedora compulsiva e coordenadora dessa reunião.”

2 - ORAÇÃO DA SERENIDADE

“Convido a todos que desejarem que, por favor, me acompanhem na Oração da Serenidade”: “Concedei-me, Senhor”

3 - BOAS-VINDAS

“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 dos nossos problemas comuns com a comida. Qualquer que seja o problema que você tenha com a comida, você é bem-vindo(a) nessa reunião.

Existe algum comedor compulsivo, além de mim, aqui nesta reunião? Há alguém aqui pela primeira, segunda ou terceira vez? Você poderia, por favor, nos dar o seu primeiro nome para te darmos as boas-vindas?

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

“Nós incentivamos você a:

- conseguir um padrinho para ajudá-lo, orientando a sua recuperação.
- desenvolver um plano alimentar e, se desejar, escrever e enviá-lo diariamente para o seu padrinho.



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

- ler a literatura aprovada de CCA para desenvolver um conhecimento de como trabalhar os 12 Passos e as 12 Tradições.”

4 - O QUE SE SEGUE É UM PREÂMBULO DE CCA

“Comedores compulsivos anônimos é uma irmandade de indivíduos que, através da partilha de experiência, 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 abstermos do comer compulsivo e levar a mensagem de recuperação através dos 12 passos de CCA àqueles que ainda sofrem.”

5 - NOSSO CONVITE A VOCÊ

(Peça para alguém ler “Nosso Convite a Você”, que inclui os 12 Passos de Comedores Compulsivos Anônimos. Então, peça para alguém ler as 12 Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos. Algumas reuniões podem também decidir ler os 12 Conceitos de Serviço de CCA correspondente ao mês do ano.)

6 - DECLARAÇÃO SOBRE A ABSTINÊNCIA E RECUPERAÇÃO

“Abstinência, em Comedores Compulsivos Anônimos, é a ação de abster-se do comer compulsivo e dos comportamentos alimentares compulsivos, enquanto trabalha na direção de manter um peso corporal saudável. Recuperação física, emocional e espiritual é o resultado de viver o programa de 12 Passos de Comedores Compulsivos Anônimos.”

7 - 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”. *(ou leia os instrumentos de recuperação compactados, incluídos neste formato de reunião).*

8 - PADRINHOS

“Apadrinhamento é uma das nossas chaves para o sucesso. Padrinhos são membros de CCA comprometidos com a abstinência e com a vivência dos 12 Passos e das 12 Tradições, no melhor da sua habilidade. Padrinhos partilham o seu programa ao nível de sua experiência e fortalecem a sua recuperação através do serviço a outros. Para encontrar um padrinho procure



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

por alguém que tenha o que você deseja e pergunte como ele ou ela está conseguindo isso. Por favor, todos os padrinhos abstinentes, se identifiquem.”

9 - CONTATOS

(Passe o livro de presença das reuniões e peça aos membros para assinarem seus nomes com os números de telefone e endereço de email, se eles assim desejarem. Passe este livro de registros uma segunda vez e, então, os participantes poderão anotar o número de telefone e emails, para mais tarde fazerem contato com os outros membros.)

10 - LITERATURA

“Somente a literatura aprovada de CCA é apresentada nesta reunião. Muitos membros de CCA entendem que ler a nossa literatura numa base diária reforça ainda mais como viver os 12 Passos. Você também irá encontrar formulários para assinatura da revista *Lifeline* na nossa mesa de literatura. Isso é um grande presente para você mesmo ou para um afilhado. Faça um trabalho de 12 Passos dando de presente uma assinatura para seu médico ou outro escritório profissional.”

(Se o seu grupo tem um representante de Lifeline, oriente os membros a procurarem este representante para maiores detalhes. Peça a alguém para mostrar a mesa da literatura durante o intervalo ou depois da reunião. Obs: seu grupo pode pedir “Kits para Representantes de Lifeline”, no site de Overeaters Anonymous. Em Inglês)

11 - AVISOS

(A secretária dá os avisos, dá fichas e medalhas, se for costume do grupo. O representante de intergrupos, 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 _____. Mandamos mensalmente contribuições para o nosso intergrupo ou junta de serviços, escritório de serviço mundial e região, para ajudar a levar a mensagem a outro comedor compulsivo. 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. É sugerida a doação de um valor equivalente a **R\$6,00 ou mais.** “



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

13 – INTERVALO OPCIONAL DE 5 OU 10 MINUTOS

- *Boas-vindas a recém-chegados e visitantes*
- *Oferecer kits ao recém-chegado*
- *Direcionar atenção para a literatura de CCA e assinaturas de Lifeline*
- *Ter um tempo para companheirismo*

14 – SUGESTÃO DE DIRETRIZES PARA AS PARTILHAS

(Sugerimos que você leia o que segue antes de os membros começarem a partilhar.)

“Ao partilhar sua experiência e força em CCA, por favor, partilhe também a sua esperança. Por favor, restrinja a sua partilha para a sua experiência com a doença do comer compulsivo, a solução oferecida por CCA e sua própria recuperação da doença, em vez de acontecimentos do dia e da semana. Se você está tendo dificuldades, partilhe como você usa o programa para resolver. Se você necessita falar mais sobre as suas dificuldades e buscar soluções, sugerimos que você fale com o seu padrinho ou outros membros depois da reunião.”

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 Tradições

“Essa é uma reunião de Passos. Nós estamos estudando Passo ____ e /ou Tradição ____.”
O coordenador começa lendo os 12 Passos e as 12 Tradições de CCA. Os membros partilham sobre o Passo ou a Tradição.

Reuniões de temas ou tópicos

“Essa é uma reunião de temas; hoje o tema do programa de CCA é ____.”
Membros são convidados a partilhar por 3 a 5 minutos sobre aquele tema.

Reuniões de partilhas longas

“Essa é uma reunião de partilha longa.”
Um membro descreve a sua história durante 20 minutos e partilha a sua experiência, força e esperança. Os outros membros são convidados a partilhar por 3 a 5 minutos.

Reuniões de literatura

“Essa 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.



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

OBSERVAÇÕES

Retornos, conversas cruzadas e conselhos são desencorajados aqui.

“A conversa cruzada durante uma reunião de CCA, dar conselhos para alguém que tenha partilhado, falar diretamente a uma pessoa ao invés de falar ao grupo, ou questionar ou interromper alguém que esteja falando ou partilhando naquele momento, são desencorajados.”

Solicitamos a todos que respeitem a nossa consciência de grupo.

“Essa reunião decidiu que o coordenador de cada reunião tem a liberdade de dizer a quem esteja partilhando que ele ou ela está fora do assunto ou excedendo o tempo de sua fala. Essa reunião pede a você que 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 12 Passos, frequentando reuniões regularmente e usando os instrumentos de recuperação, nós estamos mudando as nossas vidas. Você irá encontrar esperança e incentivo em Comedores Compulsivos Anônimos. Para o recém-chegado, sugerimos que este compareça a, no mínimo, a seis diferentes reuniões, para aprender as diferentes formas com que CCA pode ajudar você. As opiniões emitidas aqui hoje são dos membros individuais de CCA e não representam CCA como um todo. Por favor, lembre-se do comprometimento 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, membros que estão retornando à irmandade e uns aos outros. Juntos nós ficamos melhores! Obrigado por me convidarem para coordenar esta reunião.”

“Após um momento de silêncio, aqueles que desejarem, me acompanhe 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 “Coloco minhas mãos nas suas”*).

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