

Um Passo à Frente

Primeiro Trimestre 2014

Volume 18 Número 1



A Publication of:
Overeaters Anonymous, Inc.
P.O. Box 44020
Rio Rancho, NM 87174-4020
USA www.oa.org
Telephone: 505-891-2664
Fax: 505-891-4320
Email: info@oa.org
TRADUZIDO POR JUNCCAB



CONTEÚDO

O Censo da Irmandade Mostra Decréscimo nos Estados Unidos e Pequeno Aumento Global... pág 1

O Planejamento para a Conferência de Serviço Mundial de 2014 (WSBC) está rolando... pág 2

Junta de Custódios elabora novo Planejamento Estratégico... pág 3

Do seu tesoureiro... pág 4

Ser um delegado na WSBC de 2013 me modificou.... pág 5

Juventude em CCA ... pág 6

CCA permanece forte pelo mundo

O Censo da Irmandade Mostra Decréscimo nos Estados Unidos e Pequeno Aumento Global

Em 2013, como parte o plano estratégico quinquenal, o Escritório de Serviço Mundial (WSO) realizou o censo da Irmandade para apurar quantas pessoas, em média, comparecem às reuniões de CCA no mundo todo.

O último censo desse tipo foi realizado pelo WSO em 2008. Aqueles resultados indicaram que aproximadamente 54.000 pessoas compareciam às reuniões no mundo todo, sendo 41.500 nos Estados Unidos e cerca de 12.500 fora dos Estados Unidos. Aquele censo não levou em conta reuniões virtuais (por telefone ou online). Em 2013 o WSO realizou outro censo com a mesma metodologia adotada cinco anos atrás.

Entretanto, no censo de 2013 as reuniões virtuais foram incluídas, o que ocasionou algum aumento no comparecimento às reuniões. O WSO enviou a pesquisa a todas as secretarias de grupos com endereços válidos. Grupos sem endereços válidos são aqueles a quem o WSO enviou correspondências ou e-mails que retornaram por não recebimento ou aqueles cujos secretários renunciaram e não foram substituídos.

A pesquisa solicitava que os secretários de grupos respondessem a seguinte pergunta: “Numa reunião comum, quantos membros comparecem?” Para ajudar o WSO a atualizar partes dos seus dados, a pesquisa também solicitou que os secretários de grupos de fora dos Estados Unidos qual a linguagem falada em suas reuniões. Esses grupos receberam a pesquisa tanto em Inglês quanto na(s) língua(s) nativa(s) do país (a menos que os dados de WSO indicassem que a linguagem utilizada no grupo era o Inglês). O WSO enviou a pesquisa, traduzida em 31 línguas, dos Estados Unidos para grupos em 71 países.

As médias de respostas foram impressionantes, responderem 52% dos grupos dos Estados Unidos, 36% de grupos fora dos Estados Unidos e 30% dos grupos virtuais. Os resultados finais foram:

Os membros de CCA nos Estados Unidos são cerca de 34.700, com uma média de 9 membros por reunião;

Os membros de CCA fora dos Estados Unidos são cerca de 12.600, com uma

Envie seu delegado para a Conferência de Serviço Mundial

O Planejamento para a Conferência de Serviço Mundial de 2014 (WSBC) está rolando



A Conferência de Serviço Mundial (WSBC) acontecerá de 28 de Abril a 3 de Maio de 2014, no Hotel e Spa Embassy Suites de Albuquerque, Albuquerque, Novo México, Estados Unidos. O tema “Nosso Propósito Primordial” enfatizará a abstinência e levar a mensagem. Novamente, a WSBC oferecerá o workshop “Tudo Sobre a Conferência”, que incluirá procedimentos de votação. O Programa de orientação “Ponto Verde” oferecerá diversas oportunidades durante a semana para os “pontos verdes” (delegados que comparecem à Conferência pela primeira vez), além de mentores para reunião e discussões sobre os procedimentos da Conferência.

O segundo grupo de informações, disponíveis a partir do dia 10 de Janeiro, incluem questionário a respeito da programação da Conferência, além de moções e alterações de estatuto apresentados até o dia 10 de Dezembro, prazo final. O WSO recebeu as seguintes moções:

Realizar uma pesquisa na Irmandade para considerar-se a modificação do nome de CCA;

Mudar o nome do Comitê “Juventude em CCA” para Comitê de Jovens;

Listar os e-mails dos grupos como cortesia;

Eliminar a exigência de que Juntas de Serviço devam atualizar seus estatutos dentro de dois anos a partir da notificação;

Exigir que o custódio de serviço gerais tenha prestado serviço como custódio na Região por um mandato completo;

Eliminar a exigência de um prazo final dentro do qual os intergrupos devem apresentar ao WSO seus estatutos revisados;

Eliminar a exigência de um prazo final dentro do qual as Juntas de Serviço devem apresentar ao WSO seus estatutos revisados;

Eliminar a exigência de um prazo final dentro do qual as regiões devem apresentar ao WSO seus estatutos revisados;

Juntas de Serviço devem rever, votar e retornar o questionário a respeito da programação da Conferência para o WSO até o dia 27 de Fevereiro de 2014 (data de postagem);

Os documentos eletrônicos também incluem um tour pelos formulários de inscrição, formulário de inscrição do delegado e informações em geral. Todos os documentos desse segundo grupo de informações sobre a Conferência podem ser encontrados em www.oa.org/world-service-events/world-service-business-conference/.

Junta de Custódios Elabora Novo Planejamento Estratégico

Com o fim de 2013, também terminou o planejamento estratégico de cinco anos da Junta de Custódios. Ao longo do ano passado, a Junta de Custódios, coordenadores de região e gerentes do Escritório de Serviço Mundial se reuniram para um brainstorm a fim de obter ideias para o próximo planejamento estratégico. As discussões incluíram rever o que deu certo e o que não deu no planejamento recente, quais os assuntos críticos nos quais focar agora e qual deveria ser a duração do próximo planejamento.

O grupo decidiu que o novo planejamento estratégico deverá focar em apenas um tema nos próximos três anos, de 2014 a 2016 e esse foco deverá servir para fortalecer a recuperação dos grupos e a recuperação individual dos membros. O tema para os três anos é "Nosso Propósito Primordial", definido da seguinte forma:

Obter e permanecer abstinente;

Levar a mensagem aos comedores compulsivos que ainda sofrem, dentro e fora da Irmandade;

Trabalhar os Passos para nos mantermos abstinente e nos recuperarmos;

Responsabilidade pessoal: eu sou a mensagem;

A mensagem: nos abstemos do comer compulsivo e trabalhamos os 12 Passos de CCA para permanecermos abstinente e nos recuperarmos física, emocional e espiritualmente;

Aplicamos os princípios em todos os nossos assuntos; Somos felizes, alegres, livres, plenos e nos sentimos bem, além de mantermos a abstinência sob todas as circunstâncias;

Com "Nosso Propósito Primordial" como carro-chefe, a Junta de Custódios e coordenadores de região executarão juntos os seguintes objetivos e tarefas:

2014

Aumentar o foco nas ações necessárias para abstinência;

Criar e distribuir um Programa Simplificado para Abstinência em formato de workshop, uma lista de verificação de Abstinência Forte e recomendações de literatura de CCA com foco na abstinência.

2015

Aumentar o foco sobre a necessidade de trabalhar os Doze Passos;

Criar e distribuir um Programa Simplificado para Estudo dos Passos em forma de workshop, que use o livro "Doze Doze" (Os Dozes Passos e as Doze Tradições de Comedores Compulsivos Anônimos) e Caderno de Estudos de Comedores Compulsivos Anônimos

2016

Aumentar o foco sobre a responsabilidade dos membros de levar a mensagem

Criar e distribuir um Programa Simplificado de Apadrinhamento

Escrever "Dicas para levar a mensagem"

Promover a Promessa de Responsabilidade de CCA

O grupo de planejamento estratégico criou um subcomitê ad-hoc para cada item a ser trabalhado em 2014. Fique de olho no jornal "Um Passo à Frente" e na seção "What's New" no site de AO www.oa.org para saber quando o material estará disponível para distribuição.

Atenção Intergrupos e Juntas de Serviço:
Por favor, informe a WSO sempre que forem feitas alterações nos dados das reuniões.
Atenção secretárias de Grupos:

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

Do Seu Tesoureiro – Karen C. Custódia de Serviços Gerais/Tesoureira



O Comitê Executivo da Junta de Custódios reuniu-se com os dirigentes do Escritório de Serviço Mundial para rever as receitas e despesas do orçamento de 2014. Não foi fácil decidir que despesa cortar, com base nas receitas, contribuições e vendas de literatura. Nos anos passados, o Comitê propôs um orçamento equilibrado. Em novembro, a Junta de Custódios reuniu-se e, por unanimidade, votou pela aprovação de um orçamento de US\$ 1.800.300,00.

A Junta de Custódios reduziu todas as despesas que constaram no orçamento de 2013, exceto a relativa a Publicações. CCA vai produzir pelo menos uma nova literatura em 2014. As novas literaturas lançadas em 2013 foram “Abstinência –

Segunda Edição” e “Livro de Estudos do Para Hoje”. O Departamento de Publicações se reveza a cada sete anos com o Comitê de Revisão de Literatura do Escritório de Serviço Mundial para rever cada literatura, inclusive livros e panfletos. Muito mais poderia ser feito em todos os níveis – mundialmente, na região, virtualmente, nos intergrupos, nos grupos para levar a mensagem aos companheiros que ainda sofrem.

Como podemos, como membros, fazer isso? Você pode contribuir mais este ano que no ano passado? Seu grupo contribui para o intergrupo e para a Junta de Serviços? Seu intergrupo ou Junta de Serviços contribui para a Região ou para o Serviço Mundial? Como podemos levar a mensagem ao companheiro que ainda sofre? Muitos de nós não tem capacidade de criar e dar manutenção num website, escrever literatura, criar comitês, fazer projetos técnicos e criar redes, maximizar informação aos profissionais, aumentar a informação pública, lidar com finanças, traduzir literatura, organizar uma equipe de trabalho de escritório, atender telefones, atender telefone, armazenar literatura e providenciar sua expedição. Essas são exatamente algumas das tarefas do Escritório de Serviço Mundial. Muito mais pode ser feito para levar a mensagem se as contribuições aumentarem em 2014.

Leve a mensagem com contribuições automáticas!

Ajude CCA a levar a mensagem com contribuições mensais automáticas da Sétima Tradição. As contribuições podem ser cobradas mensalmente no seu cartão de crédito. Para iniciar suas contribuições mensais, vá ao website de CCA em inglês, na página de contribuições em 50447.thankyou4caring.org

Ser um delegado na WSBC de 2013 me modificou

Na Conferência de Serviço Mundial (World Service Business Conference – WSBC) de 2013, pedimos aos delegados, em uma curta sessão de escrita, para compartilhar suas experiências na Conferência. Se seu intergrupo está discutindo se deve ou não enviar um delegado para a WSBC de 2014, as reflexões abaixo podem ajudar na decisão. Os comentários indicados com um ponto verde foram feitos por delegados de primeira viagem, identificados como “green dots” (pontos verdes) na Conferência.

“Como a experiência de prestar serviço na WSBC o modificou?”

- “Ganhei confiança, habilidade para resolução de conflitos e entendimento da grandiosidade de CCA. Saber que estou trabalhando com membros com diversas experiências, que se preocupam profundamente com nosso programa e com recuperação, toca meu coração e enriquece minha vida. Quero servir ao invés de ser cuidado, dar ao invés de receber.”

- (Green Dot) “Esta é minha primeira vez na WSBC depois de mais de 25 anos em CCA. Acredito que isso vai afetar meu compromisso em prestar serviço com mais seriedade.”

- (Green Dot) “Esta experiência de prestar serviço na WSBC me ensinou o quanto estarei perdendo se não enfrentar quaisquer distâncias para proteger e manter minha abstinência. As histórias compartilhadas aqui me tocam profundamente. Também posso dizer que a WSBC fortaleceu ainda mais meu compromisso em levar a mensagem àqueles que ainda sofrem.”

- Prestar serviço na WSBC me conscientiza da diversidade na qual trabalhamos nosso programa e de como eu preciso, mesmo que tenha três anos de abstinência e alguma perda de peso, falar com meu padrinho para ajustar meu plano alimentar para uma perda de peso maior. Eu amo a recuperação física que vejo e quero mais dela.”

- É a segunda vez que participo da WSBC e esta experiência definitivamente fortaleceu meu programa. Os *workshops* são maravilhosos, o processo de consciência de grupo é inspirador e na WSBC adquiri habilidades que posso levar para meu intergrupo e grupos que poderão fortalecer nossa recuperação como um todo. As pessoas deveriam estar fazendo fila para prestar este serviço!”

- “Deixou claro para mim o fenômeno global do comer compulsivo e de CCA. É muito gratificante e uma lição de humildade ver como tantas pessoas dedicaram seu tempo e energia para que pudéssemos ter nova literatura, um *website* melhor, etc. Faz-me querer ir para casa e prestar mais serviço e melhorar minha atitude em relação ao trabalho com outros.”

- “Ano passado foi a primeira vez que participei e minha abstinência foi consideravelmente fortalecida. Fui para casa inspirado. Eu não fazia ideia! Os membros do meu intergrupo têm consciência disso. A evidência mais clara é que de repente muitas pessoas me pediram para apadrinhá-las.”
- “Dar-me o compromisso de ficar abstinente mudou a minha vida, assim como ter um padrinho e continuar voltando às reuniões. Agora tenho uma abstinência contínua (dois anos). Isso é um milagre porque sempre que penso em quebrar minha abstinência lembro que preciso vir à WSBC. Então isso me ajuda muito. Agora sinto mais segurança para falar em público. Não fico nervoso. Também melhorei meu inglês (sou falante de espanhol). Falo com mais fluidez. Muitas coisas boas – obrigado!”
- (Green Dot) “Estou surpreendentemente emocionado aqui! Sinto-me conectado à Irmandade como um todo. Esta experiência me fez ver que minha recuperação, minhas reuniões, meu comitê de serviço virtual, são maiores, mais importantes. Sim, cada grupo é autônomo de acordo com nossas Tradições, mas posso ver como até mesmo as pequenas coisas afetam CCA como um todo.”
- Acredito que minha experiência na WSBC fortaleceu minha recuperação ao fornecer-me um lar para mim, meu grupo, intergrupo e CCA como um todo. Ano passado foi minha primeira vez na WSBC; foi uma dádiva. Minha recuperação estava ameaçada e eu vim como uma forma de prestar serviço. Quando você tem mais de 45kg para perder e é bem sucedido, mas ainda é a única pessoa em sua comunidade que consegue, ver e interagir com outros que perderam peso e, mais importante, mantêm a perda por décadas é inspirador. Deu-me coragem, ideias e perspectiva para meu intergrupo. Levo de volta energia, como uma recarga de recuperação que me permite voltar para meu mundo, com reuniões com dois a cinco membros por semana, nas quais talvez mais dois estejam abstinentes. A WSBC oferece-me exemplos, permite-me a prática do risco em uma situação de negócios, o que traz benefícios para minha vida pessoal e profissional. A WSBC faz com que eu veja o Deus que há em você e o Deus que há em mim.”

Fiquei admirada ao ver o efeito que a WSBC tem nos delegados e o impacto dos delegados na nossa consciência de grupo efetiva! Prestar serviço além dos níveis de grupo, intergrupo, junta de serviços e região traz benefícios que eu jamais conheceria se não tivesse sido voluntária para o serviço à Irmandade como um todo na posição de delegada de serviço mundial. Espero que você também experimente!

— Gerri H.

Juventude em CCA



Queridos Intergrupos, Juntas de Serviço e Regiões,

Estamos muito animados para nos apresentar: Comitê de CCA para jovens da Conferência de Serviços Mundial (WSBC). Estamos comprometidos para atuar como recurso para os companheiros levando a mensagem às pessoas com 30 anos ou menos que sofrem com a compulsão alimentar. O ano passado, na WSBC de 2013, nos perguntamos: "Como podemos prestar o máximo de serviço à Irmandade e a CCA como um todo?"

E com cada jovem membro ativo, há uma maior oportunidade de que jovens que ainda sofrem não apenas ouçam a mensagem de recuperação mas que a ouçam de alguém que passa pela mesma luta de se tornar adulto fazendo-o de forma abstinente.

Após compartilharmos nossas experiências, rever a literatura e perguntar a nosso Poder Superior, acreditamos que é prioritário que vejamos os jovens não apenas como o futuro de CCA, mas como parte integrante do crescimento da Irmandade. É vital que membros jovens atualmente abstinente tenham ampla oportunidade e incentivo para

prestar serviço em todas as áreas de recuperação. Por meio do serviço e o trabalho dos Passos, melhoramos

Esperamos que as seguintes sugestões e recursos criem uma fundamentação sólida para os jovens em CCA com a mensagem que traz em si "tanto profundidade quanto credibilidade". Estamos animados de ver o que a Irmandade tem para oferecer aos jovens adultos e, mais importante, o que podemos ganhar com as experiências uns dos outros para nos movermos em direção a um nível de recuperação mais profundo em CCA.

SUGESTÕES E RECURSOS

Primeiro as primeiras coisas – Levar a mensagem aos jovens adultos, inclusive os que cursam faculdade. Esse é um excelente lugar para começar e mais ainda para produzir resultados. Universitários serão capazes de melhor levar a mensagem para outros jovens membros que chegarem à irmandade no futuro.

Mantenha-o simples - Considere uma ação que pode ser tomada seu intergrupo/junta de serviço para levar a mensagem a jovens em vez de tentar cinco sem sucesso. Esperamos

ver todos os intergrupos/junta de serviços iniciarem uma reunião no campus de uma universidade ou perto dele, como um primeiro passo.

Vá com calma – Seja gentil com o processo. Vai levar um tempo até que se alcance a população jovem. Tome as atitudes e coloque o resto nas mãos do Poder Superior.

Viva e deixe viver – Incentive que as pessoas mantenham a mente aberta quando os jovens partilham de que estão abstinentes ou o que estão comendo. Juventude é um período de formação, cheio de experimentações, crescimento e toneladas de perguntas sobre a vida.

Funciona se você trabalhar – Leve a mensagem a maneira como ela foi levada a você. Acredite que a mensagem ultrapassa todas as barreiras e não precisa ser amenizada para um jovem recém chegado.

Deixe o “Kit para Jovens” disponível em suas reuniões. Esse kit é direcionado para os jovens com menos de 30 anos e inclui uma carta de apresentação, uma seleção de histórias de Lifeline sobre jovens e os panfletos “Para o Adolescente”, “Um Plano Alimentar”, “Para a Família do Comedor Compulsivo” e “Muitos Sintoma, Uma solução”. Tenha em mente que toda literatura disponível é bastante útil.

Compartilhe sua experiência. Você se juntou à Irmandade na juventude? Considere como um trunfo sua experiência de chegar jovem a CCA e mencione isso em sua partilha quando houver um jovem na reunião.

Serviço é uma recompensa em si mesmo. Se um jovem membro atende os requisitos de abstinência, considere indicá-lo para diferentes níveis de

serviço. Utilize a experiência do jovem membro para obter uma nova perspectiva em workshops ou retiros, além de em painéis e comitês de serviço.

Levar a mensagem: coloque um anúncio no jornal ou publicação online de uma faculdade ou universidade. Use os recursos para informação pública e a direcione para jovens. Se for publicar história no boletim de CCA, publique uma história de recuperação de uma pessoa jovem. Use a internet e os smartphones para manter o site atualizado e fácil para os usuários. Na lista dos palestrantes, considere criar um código que identifique aqueles que vieram ao programa como jovens adultos.

TRADIÇÕES E PESSOAS JOVENS: No espírito das Tradições, somos todos iguais na Irmandade. Embora possamos ser apressados para inferir que pouca idade significa falta de experiência, tenha em mente que somos uma Irmandade em crescimento, que pode ser beneficiada com a voz da experiência de jovens membros a respeito de todos os aspectos relacionados a serviço e recuperação. Quando formos tentados a dizer “graças a Deus que você veio enquanto jovem” se lembre que o alívio para os jovens recém-chegados começa quando começa a compreender, por intermédio de um companheiro, sua dor e a coragem necessária para enfrentar a doença e não o alívio em relação aos anos de sofrimento que ele teria evitado.

Quinta Tradição: Cada grupo tem um propósito primordial: levar a mensagem de CCA aos comedores compulsivos que ainda sofrem. Ponto final. Recuperação não depende de idade, mas da boa vontade para trabalhar o programa honestamente, com o melhor de sua habilidade.

Enquanto irmandade, é importante que não amenizemos a mensagem para que se adeque às personalidades, mas que, ao contrário, compartilhem nossas experiências como elas nos foram transmitidas.

Se você tem outras ideias para transmitir, por favor as compartilhe

conosco o que está funcionando pra você enviando um e-mail para oayoungperson@gmail.com. Sinta-se à vontade para contatar-nos via e-mail par obter qualquer informação ou recursos de que necessite para ajudar a levar a mensagem de recuperação.

No espírito do serviço, Comitê para Jovens da WSBC de 2013

A REVISTA LIFELINE É A NOSSA REUNIÃO DE BOLSO !
MOTIVOS PARA NÃO ASSINAR LIFELINE :
***PROCRASTINAÇÃO!!!!**
NÃO SABER QUE A LIFELINE EXISTE !!!



VOCÊ PODE ASSINAR A REVISTA LIFELINE E OBTER MAIORES INFORMAÇÕES EM
<http://www.comedorescompulsivos.org.br/lifeline/index.htm>

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)Envie o comprovante com os dos para entrega da revista para

- 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