

## Novidades da Conferência de Serviço Mundial de CCA

Vem aí um novo instrumento de recuperação...

# Plano de Ação



Além dos 8 instrumentos que já conhecemos, nossa Irmandade criou e aprovou o mais um instrumento, o "Plano de Ação". Em breve, teremos a reedição do panfleto "Os Instrumentos de Recuperação", incluindo mais esse instrumento, mas o que podemos adiantar é a definição de Plano de Ação, apresentada e aprovada na Conferência:

*"É o processo de identificar e implementar ações, tanto diárias como de longo prazo, necessárias para suportar nosso processo individual de abstinência e recuperação física, emocional e espiritual. Embora esse plano seja individual e adaptado para nosso próprio processo de recuperação, a maioria de nós acredita ser importante trabalhar com um padrinho, membro de CCA ou profissional apropriado para nos ajudar a criar este plano. Esta ferramenta, assim como o Plano Alimentar, pode variar enormemente de pessoa para pessoa e deve ser ajustada a medida que vamos progredindo em nossa recuperação.*

*Por exemplo, um Plano de Ação de um recém chegado pode incluir planejar, comprar e preparar a própria comida. Alguns membros podem precisar de uma rotina de atividade física regular para melhorar a saúde e a resistência, enquanto outros podem precisar estabelecer limites na atividade física, visando o equilíbrio. Alguns de nós podem precisar de um plano de ação que inclua tempo para meditação ou relaxamento, ou promover estratégias para equilibrar nossos trabalhos, interações pessoais com família e amigos e nosso programa de recuperação. Outros podem precisar de ajuda para organizar seus lares, lidar com finanças ou mesmo compromissos médicos (clínico geral, dentista ou terapeuta/psiquiatra). Combinado ao trabalho dos 12 Passos numa base diária, um Plano de Ação pode também incorporar o uso dos outros 8 instrumentos de recuperação para trazer estrutura, equilíbrio e capacidade de lidar com nossas vidas. A medida que usamos este instrumento, descobrimos que desenvolvemos um sentimento de serenidade, enquanto continuamos a crescer emocionalmente e espiritualmente, fazendo progressos mensuráveis, um dia de cada vez".*

O WSO encoraja que trabalhemos esse novo Plano de Ação em conjunto com nossos padrinhos.

Se você ainda não encontrou um padrinho/madrinha em CCA, considere as seguintes sugestões:

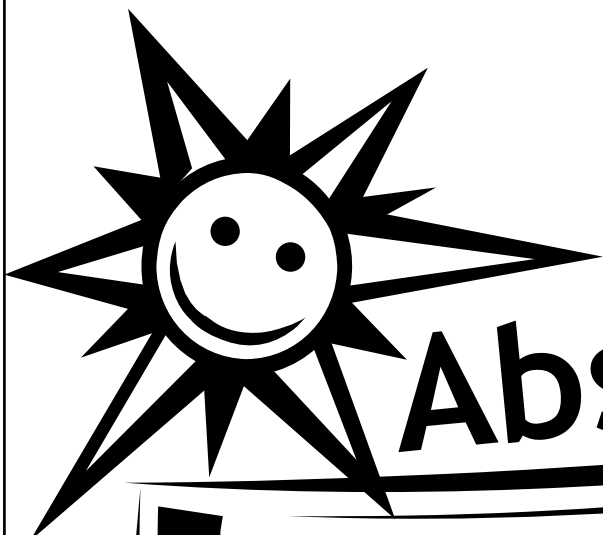
1. Assista ao maior número de reuniões que você puder. Não há um limite para a quantidade de reuniões e grupos a serem freqüentados em CCA. Pode ser que haja membros disponíveis para apadrinhar em alguma reunião que você perdeu ou não costuma freqüentar.
2. Um outro recurso são as reuniões Online de CCA ou reuniões por telefone. A lista de reuniões virtuais no Brasil está no nosso site.
3. Freqüentar reuniões de estudo dos 12 Passos ou do Livro Azul de AA será de grande valia até você encontrar um padrinho disponível que trabalhe os Passos com você. Procure seu Intergrupo para saber se essas reuniões estão disponíveis na sua região.
4. Às vezes os Intergrupos fornecem listas de padrinhos disponíveis. Procure seu Intergrupo para mais informações. Se não houver uma lista de padrinhos disponíveis, ajude a criar uma!
5. Uma lista de padrinhos também pode estar disponível no site da sua Região (o Brasil faz parte da Região 8). Para encontrar um link (em inglês) para o site da sua região, visite: <http://www.oa.org/services-for-members/service-body/regions.php>

Adaptado do email enviado por: Sandra R. Zimmerman, CMP / Member Services Manager

Tradução: Intergrupo SP



Novidades da Conferência de Serviço Mundial de CCA  
Foi votado, aprovado e redefinido o seguinte conceito:



# Abstinência

*Abstinência em Overeaters Anonymous (CCA) é a ação de nos manter afastados do comer compulsivo e de comportamentos compulsivos em relação à comida, enquanto trabalhamos para alcançar ou manter um peso corporal saudável. A recuperação espiritual, emocional e física é o resultado de se viver o Programa de 12 Passos de CCA.*

