



Southeastern Overeaters Anonymous Region 8

O boletim semestral de Overeaters Anonymous Região 8 do Sudeste

Primeira assembleia em 2025

DIRIGENTES DA DIRETORIA DE SERVIDORES DE CONFIANÇA

PRESIDENTE
Susan B. / Huntersville, NC
chair@oaregion8.org

VICE-DIRETOR
Lonna C. / Deerfield Beach, FL
vicechair@oaregion8.org

SECRETÁRIO
JC D. / Palm Harbor, FL
secretary@oaregion8.org

TESOUREIRO
Sherry S. / Deerfield Beach, FL
treasurer@oaregion8.org
Tesoqueira do SOAR8
Caixa postal 213
Deerfield Beach, FL 33443

ADMINISTRADOR DA REGIÃO 8
Laurie O. / Portsmouth, VA
trustee@oaregion8.org

PARLAMENTAR
Ellen F. / Memphis, TN
parliamentarian@oaregion8.org

 **OVEREATERS ANONYMOUS**
BATON ROUGE INTERGROUP
oabatonrouge.org

 **OVEREATERS ANONYMOUS**
Central Office of Louisiana Intergroup - Region 8

You are invited to Southeastern Overeaters Anonymous Region 8 Recovery Convention

Traveling the River Road to Freedom:
Freedom from Compulsive Overeating & the Bondage of Self

March 14-16 2025

“Let the Good Times Roll”

Does your Program need a boost?
Experience something new!!!

INTERACTIVE WORKSHOPS!!!

MAKE MUSIC, *sing, dance, reflect, share.*
draw, pray, meditate, laugh, role play!

Enjoy fellowship as you share abstinent meals with other recovering compulsive overeaters!
Hear great speakers!
All while growing in recovery

Attend a Mardi Gras Ball

Complete with a second line, throws, picture taking area!!!
Wear your masks, feathers, all that sparkles!!!





Dreamstimes.com Pixiestalk.net en.ac-illust.com

As opiniões expressas aqui são de responsabilidade dos autores e não representam a OA como um todo.

PRESIDENTES DE COMITÊS

ESTATUTO

Dora P. / São Paulo, Brasil
bylawschair@oaregion8.org

ALCANCE INTERGRUPAL

igorchair@oaregion8.org

COMITÊ INTERNACIONAL

Pablo / Buenos Aires,
icr8chair@oaregion8.org

COMITÊ PIPO

Andrea K. / Miami, FL
pipochair@oaregion8.org

TECNOLOGIA

Claudia S. / Spring Hill, FL
techwebchair@oaregion8.org

techwebchair2@oaregion8.org

DÉCIMO SEGUNDO PASSO DENTRO DE

Tina S. / Bradenton, FL
tswchair@oaregion8.org

CAMINHOS E MEIOS

Georgette P. / Gainesville, FL
waysandmeanschair@oaregion8.org

NEWSLETTER

KAT T. / SAINT PETERSBURG, FL
newsletter@oaregion8.org

Fora da escuridão

"Eu não me inscrevi para isso", pensei comigo mesmo. "Como é que acabei me tornando um doente mental que come compulsivamente? Eu tinha boas notas, na verdade, só tirava A's, e estudei em uma faculdade da Ivy League. Agora, tudo o que tenho para me gabar é de ter sido internado em uma ala psiquiátrica cinco vezes espaço de um ano!" Naquela época, eu era infeliz, uma vítima da minha doença. Dizem que essa doença é progressiva, e eu sou a prova viva disso. Minha primeira reunião do OA foi em setembro de 1989. Eu tinha 23 anos e estava com tendências suicidas. Eu estava usando açúcar e farinha para medicar minha depressão e, quando tentei removê-los, a vida se tornou insuportável. Fui a um psiquiatra e fui medicado, o que pareceu ajudar um pouco, mas não o suficiente para me deixar abster-me. Como eu continuava lutando, meu padrinho sugeriu que eu procurasse ajuda externa.

Quando dei por mim, estava em um avião rumo a um centro de tratamento na Flórida, que tratava de dependência alimentar e depressão. A experiência de estar em uma comunidade com outros comedores compulsivos me horrorizou no início, mas acabou sendo exatamente o que eu precisava.

Depois de concluir o tratamento, tomei a decisão de ir para uma casa de recuperação para dependência alimentar e comer compulsivamente. Quando me tornei abstinente estável e comecei a trabalhar intensamente nesse programa, minha vida mudou. Eu me vi rindo, me divertindo e me conectando com outras pessoas. Mudei-me para a Flórida para estar perto de minha recém-descoberta comunidade de recuperação, que incluía fortes reuniões de OA, encontros de abstinentes e passeios às atrações da Flórida. Nos sete anos seguintes, minha vida foi bastante tranquila e centrada na recuperação. Eu ia a muitas reuniões do OA e prestava serviços. Não tive nenhum relacionamento romântico ou carreira sucesso, mas eu não me ; a recuperação era suficiente para mim.

Então, em uma noite de 1999, decidi comprar meus biscoitos favoritos no posto de gasolina local e, nos anos seguintes, lutei para recuperar minha abstinência e minha sanidade. Eu realmente me sentia louco quando não conseguia me concentrar em nada além de comida. A obsessão era tão forte que eu não conseguia ler ou assistir à TV. Um dia, quando estava pesando e medindo minha comida, ouvi vozes que me diziam que iriam me matar. Eu tinha medo de contar a alguém, pois temia ser internado. Eu havia perdido meu emprego e uma amiga muito querida da OA concordou em me acolher; nos dois anos seguintes, morei com ela e seu marido. Consegui encontrar um padrinho que tinha experiência com doenças mentais e estava disposto a me ajudar a recuperar minha sanidade, desde que eu não pegasse a comida. Isso me motivou a manter a abstinência. Nos anos seguintes, eu me dediquei ao programa como se minha vida dependesse disso, porque dependia. A extrema desconexão que eu sentia das pessoas era tão assustadora que eu estava disposto a fazer o que fosse preciso para me manter conectado à realidade. Depois que saí da casa de meu amigo, trabalhei com adultos com problemas mentais e administrei uma casa de recuperação em Tampa. Minha vida era estável e previsível. Decidi então me mudar para Sarasota para ficar mais perto de alguns bons amigos em recuperação.

Cerca de um ano depois, comecei a me isolar e minha obsessão por comida e problemas de saúde mental começaram a retornar com grande força. Sempre tive dificuldade de me relacionar com as pessoas e permiti que eu me isolasse com minha abstinência alimentar. Por fim, acabei comendo muito cereal matinal e, no dia seguinte, estava com tendências suicidas. Meu amigo veio tentar me ajudar e sugeriu que fôssemos a uma reunião. "Preciso de mais ajuda do que uma reunião", pensei comigo mesmo. Poucas horas depois, dei entrada no hospital psiquiátrico local. Depois disso, tive mais quatro internações, que incluíram uma tentativa de suicídio ao tentar me enforcar no banheiro do hospital e cair de cara no chão. Eu não achava que estava

jamais seria capaz de voltar funcionar normalmente. Se não fosse pelas pessoas incondicionalmente amorosas do programa, que tiveram a paciência de me ouvir, me incentivar e não me julgar, não sei onde eu estaria hoje.

Finalmente cheguei ao fundo do poço e implorei ao Deus do meu entendimento que me ajudasse. Saí da casa dos meus pais e fui para uma casa de recuperação novamente. Tornei minha abstinência minha prioridade número um e fiz o possível para me conectar com outras pessoas. Agora percebo que minha abstinência e minha sanidade estão intrinsecamente ligadas. Não posso ter minha sanidade sem minha abstinência. Não quero voltar a uma vida em que as coisas pareciam tão sombrias que a única solução que eu tinha era ficar obcecado com comida e suicídio. Hoje tenho fé e acredito que estou aqui para ajudar outras pessoas, principalmente aquelas que lutam contra a compulsão alimentar e a doença mental. Eu não teria conseguido passar por esse período sombrio de minha vida sozinho e, se a comunidade da OA tivesse me rejeitado, não sei o que teria feito. Devo minha vida ao apoio amoroso de tantas pessoas amorosas do programa que simplesmente me ouviram e me deram apoio emocional. Até mesmo o "amor duro" que recebi fortaleceu. Sou grato por hoje poder "pagar adiante", sendo um exemplo de que esse programa funciona e levando a mensagem a outras pessoas de forma amorosa, compassiva e sem julgamentos.

TS, Flórida

Tradição 7 e ser autossuficiente



Como está escrito nos Doze Passos e Doze Tradições de Devoradores Anônimos (2nd ed., pp. 134-135):

"No entanto, a Sétima Tradição não se aplica apenas ao apoio financeiro. Os intergrupos ou conselhos de serviço são formados por representantes dos grupos que se reúnem para realizar atividades que levarão a mensagem de recuperação da OA àqueles que ainda sofrem. Para serem totalmente autossustentáveis, os grupos e os indivíduos devem assumir sua parte nesse importante trabalho de serviço. As contribuições financeiras podem pagar por uma linha telefônica ou um website, mas alguém na OA precisa retornar as ligações e manter o site. Pode ser necessário dinheiro para fornecer boletins informativos, mas, primeiro, os membros da OA precisam escrevê-los, editá-los e desenhá-los. **Os grupos precisam enviar representantes às reuniões do conselho intergrupar ou de serviço para participar da tomada de decisões, bem como para trazer informações e materiais para suas reuniões.** As pessoas devem se voluntariar para ajudar se o corpo de serviço for sediar convenções ou outros eventos. **Nossos intergrupos e juntas de serviço precisam de presidentes, secretários, tesoureiros, representantes de região e delegados da Conferência Mundial de Negócios de Serviço.** As reuniões são totalmente autossustentáveis somente quando contribuem com sua parte do

trabalho que leva a mensagem da OA para toda a área, região e mundo. Nós, como indivíduos, somos totalmente autossuficientes somente quando fazemos o que podemos, quando podemos, devolvendo parte da ajuda que recebemos da OA." (A ênfase é minha.)



Oração diária para uma alimentação saudável

Espírito/Grande Amor,

Aqui estão algumas coisas que eu sei: Sei que sou belo aos seus olhos. Sei que o Senhor me ama como se eu fosse a única pessoa no mundo. Sei que não preciso perder peso para receber seu amor; e sei que não preciso perder peso para me orgulhar de mim mesmo ou para fazer com que outra pessoa se orgulhe de mim ou para ganhar o amor de alguém.

Sei também que o Senhor me deu um corpo que é um templo que deve ser . Perdoe-me por ter me afastado do Senhor ao tentar me curar com alimentos em vez de com o Senhor. Você entende que tenho uma doença e não sou responsável por tê-la, mas reconheço que sou responsável por confiar em Sua ajuda para me recuperar dela. Então, essas são algumas coisas que eu sei. O que eu NÃO sei é como controlar minha alimentação; o que eu não tenho por conta própria é a força para comer de forma saudável - não importa quantas vezes eu perca peso e não importa quantas dietas eu faça.

Quando penso que tudo está resolvido, volto a comer demais, mesmo sem querer. Meu nome do meio, Defiance, vem à tona e eu me recuso a abrir mão da comida extra. Com uma das mãos, eu como a comida e com a outra enxugo as lágrimas. Estou tão cansado dessa luta, Deus; estou derrotado. Deus, eu . Não posso fazer isso . Vou pular e confiar que o Senhor está lá; não importa o quanto isso pareça impossível quando não tenho uma definição disso. Mas não tenho outras opções. Já tentei tudo o mais. Ajude-me.

Sei que o Senhor me ajudará, se eu permitir. Se eu simplesmente confiar naquilo que não posso ver ou tocar. Portanto, Deus, humildemente tomo hoje a decisão de entregar tudo isso ao Senhor. Conceda-me a força - neste dia - para comer de forma saudável, de modo que eu possa me mover em direção a um peso que seja saudável para meu corpo. Só por hoje. Só por hoje, com Sua ajuda, posso fazer o que nunca conseguiria fazer sozinho e o que nunca conseguiria fazer se achasse que teria de passar a vida inteira fazendo isso. Farei qualquer coisa, finalmente, para obedecer à Sua vontade. Quando ouvir Sua voz me incentivando a fazer uma escolha saudável, agora confiarei em Sua força para fazê-la e, com tremor e lágrimas, comprometo-me a fazer isso; só por hoje.

Só por hoje - quando estou sofrendo, procuro encontrar meu conforto em Você, não na comida. Só por hoje - quando estou com raiva, permito-me vivenciá-la e depois a a Você.

Só por hoje - quando me sentir solitário, procuro conhecê-lo como meu amigo, não como alimento. Só por hoje - quando eu estiver preocupado, peço que me dê a serenidade para aceitar o que não posso mudar, a coragem para mudar o que posso e a sabedoria para saber a diferença

Só por hoje - quando me sinto ferido, busco a cura em Você, não na comida.

Só por hoje - quando eu quiser mais... mais comida, mais felicidade, mais amor, mais atenção, mais paz, mais coisas... peço que o Senhor seja o meu Mais.

Só por hoje - quando me sentir culpado, confesso a Você o que está pesando sobre mim, faço reparações por Sua luz e aceito o perdão de coração aberto.

Só por hoje - vou listar para o Senhor todas as coisas pelas quais sou grato neste momento: _____

Apenas por hoje - procurarei ser uma bênção para outra pessoa, como o Senhor deseja. Em tudo isso, peço que eu possa cumprir Seu propósito para mim neste dia.

Afirmo que o Senhor cumpre Suas promessas, Espírito. O Senhor continua a me carregar todos dias de minha vida. Confio que, de fato, o Senhor me ajudará neste dia.

Obrigado, Deus!

Amém

Mimi D, Auburn/Sacramento, CA



Levar as coisas para o lado pessoal

Recentemente, tive a oportunidade de praticar esses princípios em todos os meus assuntos. Liguei para uma colega membro da OA para saber como ela estava e ouvi: "Ah, não, devo atender o telefone?" Percebendo que ela não tinha percebido que já havia atendido o telefone, inicialmente fiquei com raiva. Eu estava ligando para ajudar. No entanto, fiz uma pausa e pensei. Deus, me ajude. Ocorreu-me: "Eu não sei o que não sei". Sei que minha intenção é ligar e perguntar como ela está se sentindo em relação às coisas, mas não sei realmente o que ela está vivenciando. Essa pausa me deu a graça de dizer calmamente: "Estou ouvindo você... Sinto-me frustrado por saber que você está triste por eu ter ligado. Podemos conversar sobre nosso relacionamento? Há algo que eu precise saber?" Essa curiosidade aberta levou a outra pessoa a se abrir. Chegamos ao cerne da questão. Ambos pudemos expressar nossas preocupações com o que está acontecendo. A conversa terminou com uma consideração positiva e um foco nos princípios e não nas personalidades.

Se eu tivesse ficado no egocentrismo, presumindo que as palavras de alguém eram sobre mim, acho que a conversa não teria tão boa. Mais importante ainda, nós dois poderíamos ter perdido o foco em nosso objetivo principal de ajudar a OA a oferecer recuperação ao comedor compulsivo.

JC, Flórida

Fazendo 70 anos

Tudo começou há alguns meses, quando pensei em meu aniversário de 70 anos em janeiro. Experimentei uma série de sentimentos e pensamentos. Em sua maioria, angústia devido às crenças que tenho sobre como é fazer 70 anos.

Assim, em 14 de janeiro, eu me arrastei relutantemente por uma porta marcada como 70. Em minha meditação desta manhã, imaginei meus anos 70 como um corredor longo e mal iluminado. Entrei no corredor por uma porta marcada como 70. Segurei a maçaneta com toda a força e passei pela porta com relutância. Tentei olhar à minha frente, mas tudo o que eram portas fechadas e cada uma tinha uma placa em cima. Fui na ponta dos pés pelo corredor, pois estava com medo do que estava por vir e não tinha certeza do que havia atrás de cada porta. No final do corredor, havia uma porta marcada como "SAÍDA". Imediatamente senti uma sensação de alívio e de saber que havia segurança se eu conseguisse atravessar o corredor e chegar àquela saída. Cada porta estava marcada com um grande ponto de interrogação e uma placa de identificação que você podia ver antes de chegar à porta. À medida que avançava, vi que havia oito portas e a primeira estava marcada com a palavra DEUS. Na segunda porta, estava escrito OA. Seguindo pelo corredor, elas estavam na seguinte ordem: FAMÍLIA, AMIGOS, SAÚDE, TRABALHO, DINHEIRO e MORTE.

Essa última realmente me assustou. Será que eu ia morrer? Virei-me e comecei a correr em direção à porta de entrada. Ela havia desaparecido. Agora havia uma parede sólida sem porta. Eu não podia sair, estava preso. Minha cabeça começou a acelerar e entrei em pânico. Fiquei paralisado e não conseguia me mover. Caí no chão e comecei a chorar. Chorei por um longo tempo, querendo me sentir segura. Orei e pedi ajuda. Finalmente, olhei para cima e estava sentado em frente à porta marcada com OA. Senti esperança. Coloquei meu ouvido na porta e ouvi vozes. Bati e as ouvi dizer: VOLTE PARA A PORTA MARCADA COM DEUS. Hesitei, não querendo deixar a segurança da porta. Antes de fazê-lo, olhei para o corredor em direção à SAÍDA. AGORA TODAS as portas estavam iluminadas por baixo. Não estava tão escuro, mas eu ainda não sabia o que havia atrás de cada porta. Voltei para a porta marcada com DEUS, sentindo-me mais seguro e sabendo que não estava mais sozinho.

Depois da minha meditação desta manhã, ficou claro para mim que, se eu continuasse a orar e a meditar, a entregar minha vontade e minha vida aos cuidados de Deus, a praticar as etapas em minha vida, ser-me-ia mostrado diariamente como andar pelo corredor meus 70 anos com a ajuda de DEUS, OA, FAMÍLIA, AMIGOS, SAÚDE, TRABALHO e DINHEIRO. E se a MORTE acontecer nesse corredor, terei paz.

Cindy, Flórida



Visite nossa página: <https://oaregion8.org/>

Espanhol: <https://oaregion8.org/about-oa/spanish/>

Português: <https://oaregion8.org/about-oa/portuguese/>

Nossos comitês: <https://oaregion8.org/committees/>

Artigos newsletter@oaregion8.org