

# BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Junho/2019

Ano 36

nº 139

## Eu e os desafios...

**C**hegamos ao AA, eu e o meu marido, procurando ajuda para ele e quando me apresentaram o Al-Anon fiquei muito feliz pois sabia que eu precisava de ajuda também. Após 2 meses, com apoio de minha madrinha,

comecei a coordenar reunião no Grupo. Depois fui Coordenadora de Programa, Secretária e Representante de Grupo.

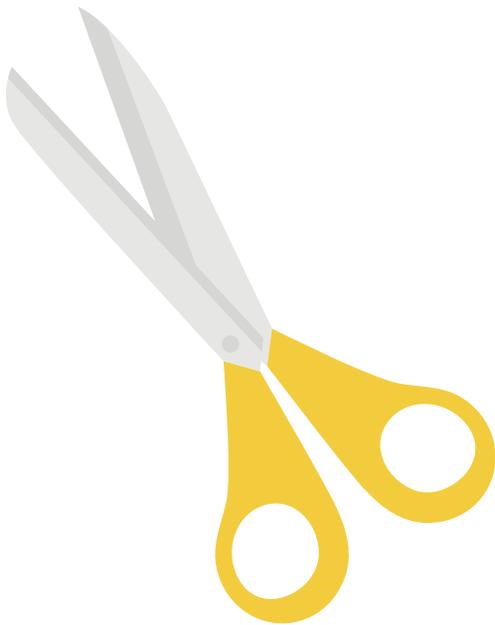
Logo me convidaram para ser Secretária do Distrito e após Tesoureira, mas no último mês do mandato precisei me ausentar pela doença do meu marido que faleceu no mês seguinte e, com a morte dele, a doença da minha mãe piorou e ela veio a falecer também. Fiquei com depressão e crise de pânico, mas graças às minhas companheiras que nunca me abandonaram eu voltei ao Grupo e a me doar. Passou o tempo, fui convidada por uma companheira do Grupo a trabalhar na Área e após um tempo fui convidada pela Coordenadora de Área a ser Colaboradora do CAASP, fazendo o controle

do estoque da LAC e me candidatei ao cargo de Membro do Conselho Fiscal. E assim fiquei por 9 anos, sendo apelidada de “Tesourinha” pela Tesoureira do triênio passado.

Em 2018 eu resolvi sair da “zona de conforto” e me candidatei ao cargo de Tesoureira da Área de São Paulo. Hoje só tenho que agradecer ao Poder Superior e a todos vocês que confiaram e votaram em mim, e às companheiras que me deram e dão muito apoio nesta nova caminhada. Trabalhar pela nossa associação é um modo de mostrar a gratidão pela pessoa melhor que sou hoje. E quanto à depressão e à crise de pânico? Meu remédio é o serviço, me doar a quem tanto me ajudou, sem cobrar nada.

*Vania P.*

*Tesoureira de Área de SP*



### Editorial

#### Prezados leitores,

Nesta edição contamos com algumas matérias de recuperação, outras de prestação de serviço à nossa associação, que acaba de completar 54 anos no Brasil, todas elas demonstrando o compromisso, o sentimento de

pertencer e o progresso de cada um dos servidores da Área de São Paulo, tratando de desafios constantes neste caminhar.

Também tivemos a participação, pela primeira vez, de nossa Delegada de Área na 41ª Conferência de Serviços Gerais (CSG). Na última página temos

informações importantes, que devem ser lembradas e divulgadas aos membros dos Grupos Al-Anon/Alateen e àqueles que não têm acesso a este boletim.

Tenham uma boa leitura!!!

*Maria Regina S.*  
*Editora do BAESP*

# Distrito 51 - 10 anos de Comitê de Divulgação

No dia 15/03/2009 nascia na cidade de Americana, no Distrito 51, o Comitê de Divulgação, após estudo de um texto sugerido pela Coordenadora do serviço especial de Divulgação da Área de São Paulo. Muitas dúvidas e muitas conversas surgiram porque os Grupos do Distrito eram afiliados ao Serviço de Informação Al-Anon de Campinas e Região - SIACAR; as reuniões aconteciam no segundo domingo de cada mês, na cidade de Campinas, nem todos os Grupos eram representados pelo seu RG Suplente pelo fato do Grupo não ter esse servidor. O propósito do Comitê de Divulgação era fortalecer as divulgações já existentes.

E assim foi eleita Coordenadora

do Comitê de Divulgação a companheira Cacilda e foram convidados alguns membros, RD, RD Suplente, Representantes dos Grupos e demais servidores do Distrito. As reuniões do Comitê de Divulgação aconteciam no mesmo dia da reunião de Distrito, após o seu término. Assim aproveitamos as presenças dos servidores.

Foram 6 anos de Comitê de Divulgação. Com muitos resultados positivos dos trabalhos, em 2015 aconteceu uma reunião extraordinária no Distrito, com a presença dos Grupos afiliados RGs e Suplentes, RD e Suplente e servidores de confiança.

Nessa reunião ficou decidido em votação que os Grupos do Distrito 51 iriam se desligar do SIACAR. com um

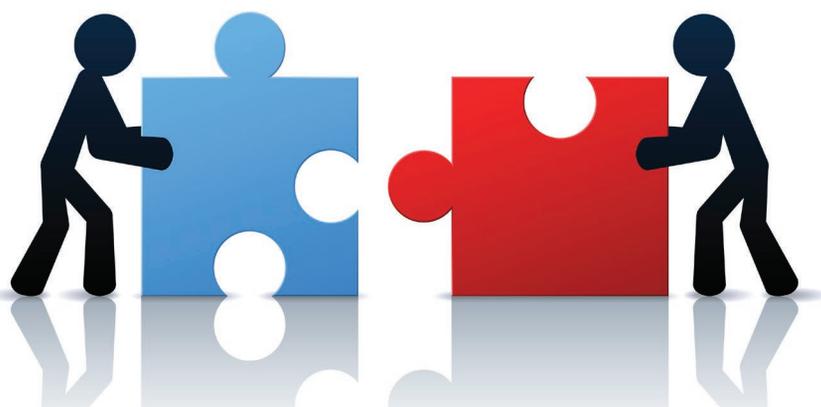
sentimento de dor de uma mãe que sabe que um dia seus filhos irão caminhar com suas próprias pernas, mas é preciso deixá-lo ir. E assim os RGs Suplentes começaram a participar do Comitê de Divulgação.

O Comitê de Divulgação se fortaleceu, muitas campanhas e projetos aconteceram nesses 10 anos; entre eles são algumas placas espalhadas em pontos principais da nossa cidade com nossos endereços e muitas outras divulgações (campanhas de cartazes nos ônibus que circulam na nossa cidade, em Empresas, Postos de Saúde, Igrejas, Secretaria Municipal de Educação, Delegacia da Mulher, CAPS, Secretaria da Saúde etc)... Assim se foram 10 anos.

Hoje o Comitê de Divulgação tem seu próprio telefone que funciona em horário comercial, e os Grupos recebem material gratuito em todas as reuniões do Comitê de Divulgação mensalmente.

Essa é nossa experiência compartilhada. O segredo de tudo isso é muito esforço, trabalho, trabalho e trabalho!

*Distrito 51  
Americana*



## Lançamentos na 41ª CSG – 2019

*P-94 Compreensão e esperança para pais e avós de alcoólicos. S-70 Bem-vindos à diversidade sexual no Al-Anon.*

Ao ler as duas novas peças da nossa Literatura Aprovada pela Conferência (LAC) me veio à mente a nossa Tradição Cinco “Cada Grupo Familiar Al-Anon tem apenas um propósito: prestar ajuda a familiares de alcoólicos...”. A peça S-70, mesmo tendo sido classificada como material de divulgação, é excelente material para nos preparar para aco-

lher todo o tipo de pessoa que foi afetada pela maneira de beber de alguém, amigo ou parente. Ajuda-nos a manter a mente aberta e praticar o acolhimento, o amor e a compaixão. A peça P-94 amplia a compreensão da dimensão da doença do alcoolismo como doença da família. Pelos depoimentos nela contidos percebemos que muitos são os jovens que apresentam a doença do alcoolismo e como ela pode atingir as gerações passadas e futuras. São vários depoi-

mentos inclusive muito interessantes no compartilhar de experiências com os Doze Passos. Espero que estas leituras possam fortalecer a recuperação de cada membro e a melhorar a Tradição Um tão importante para o progresso de todos nós.

Praticando a valorização do nosso maior tesouro, a nossa literatura!

*Suely Mitiko  
Coordenadora do serviço  
especial de Literatura*

# Que comece por mim!

**L**embrei-me da época em que ia à escola e havia vacinação. “Vacina de revolvinho”, era assim que a gente chamava... A moça do posto de saúde chegava na sala e era aquela aflição: alguns entravam em pânico literalmente, choravam, queriam fugir, inclusive meninos (o medo de injeção é democrático...). Pensando agora é bem engraçado, mas naquela época era tenso. Eu sempre estava entre os primeiros para começar a tomar a vacina. Preferia dessa forma. Não que eu fosse muito corajosa, mas acho que o medo de ver alguém passar mal era maior que meu medo de tomar a vacina... vai que alguém passa mal? Como eu vou ter coragem de tomar depois? Então, já que tenho que tomar, que vá logo... vou primeiro... que comece por mim.

Mas para mim esse lema é mais que isso. Não é só “se tem que fazer, eu faço logo”. É um lema que me direciona a tomar uma posição; uma decisão; uma atitude. Vou assumir uma responsabilidade. Está em minhas mãos. Eu posso fazer.

Quantas vezes em minha vida

quis que alguém viesse e resolvesse todos os problemas para mim! Como se existisse uma fada madrinha que pudesse fazer isso (vou confessar que ainda gostaria...). Até mesmo o Poder Superior não pode fazer tudo por nós. Ele faz a parte dele, mas nós temos que fazer a nossa parte, senão não conseguimos nada. Afinal, oração não é a junção de “Orar com Ação”?

No meu entendimento “que comece por mim” significa que eu tenho de tomar a frente da minha vida. Se eu quero que a minha vida mude, eu tenho que mudar primeiro - que comece por mim. Se eu quero que o alcóolico mude, que comece por mim a mudança. Que eu dê o primeiro passo.

Existe uma frase de Albert Einstein que diz: “**Insanidade** é continuar **fazendo sempre a mesma coisa** e esperar **resultados diferentes**”. Então, não posso esperar mudança, se eu não faço nada diferente.

Esse lema está relacionado com muitas outras coisas no Al-Anon, mas gostaria de destacar neste texto a relação com nossa Tradição Onze:

“Nossa política de relações públicas se baseia na atração, não na promoção; precisamos manter sempre o anonimato pessoal em nível de imprensa, rádio, televisão e filmes. Precisamos proteger, com o máximo cuidado, o anonimato de todos os membros de AA”.

Atração, não promoção. Mas o que significa atração?

Para tentar explicar o que entendo por atração, vou citar outra frase que gosto muito. É de Albert Schweitzer. Ele diz assim: “Dar o exemplo não é a melhor maneira de influenciar os outros. É a única”.

Acho que um dos motivos que faz as pessoas voltarem à sala é perceberem o quanto os membros que já fazem parte do Grupo estão bem, que eles também enfrentam a doença do alcoolismo mas conseguem seguir em frente sem enlouquecer.

Então, se eu quero que a sala do Al-Anon continue de portas abertas, que comece por mim:

- que eu esteja presente nas reuniões todas as semanas;
- que eu conte minhas experiências;
- que eu possa levar esperança a outros membros que estão passando pelas mesmas dificuldades que eu;
- que eu mantenha o anonimato das outras pessoas;
- que eu faça a contribuição da Tradição Sete;
- que eu me disponha a prestar serviços ao Al-Anon;
- e, finalmente, que o Poder Superior me dê sabedoria para que, de alguma forma, eu possa atrair outras pessoas para ficarem em uma sala de Al-Anon.

Que comece por mim!



Rita

RD Distrito 51

# Divulgação, nosso maior desafio

Cada dia mais percebemos que a nossa grande dificuldade repousa na falta de divulgação. Já estamos no mês de junho talvez pela vida corrida que hoje estamos levando, não tivemos tempo de refletir e de dedicar um pouco de nosso precioso tempo para plantarmos a nossa semente no coração sofrido dos familiares e amigos de alcoólicos. Refletindo...

Os três Legados do Al-Anon demonstram os nossos maiores desafios: Recuperação, Unidade e Serviço.

Devo ter em mente que o serviço é uma parte integrante no processo de recuperação, o desejo de divulgar a nossa associação nasce de um despertar espiritual.



Colocar um cartaz, esquecer um folheto, fazer um CCP aos nossos amigos profissionais, informar ao público (IP) da nossa existência, fazer uma visita na sala do AA, - assim estamos colocando em prática o nosso programa, pois foi através dele que adquirimos confiança em nós mesmos e a coragem de levá-lo adiante.

Muito próximo a nós existem pessoas atingidas pelo alcoolismo de alguém.

Vamos nos unir nesse propósito de levar a mensagem de esperança. Muitas divulgações precisam ser feitas para conseguir algum resultado e mesmo tendo pouco retorno é gratificante quando chega em nosso Grupo um recém-chegado.

Temos hoje muitas peças de nossa LAC para oferecer nas nossas divulgações, em especial o D2, produzido para atender as nossas necessidades de trabalho em grande escala a preço bem acessível. Também temos o recurso dos Guias do Al-Anon/Guias do ESGA, que muito contribuem para fazermos com sucesso nossas divulgações. Quanto ao medo, que é para muitos um fantasma, poderemos vencê-lo com um bom apadrinhamento.

Se a cada dia nos tornamos mais agradecidos por pertencer com amor à nossa querida associação, teremos consciência de que está em nossas mãos o compromisso de atingirmos o maior número possível de pessoas que precisam desta ajuda.

Quando observamos os Grupos e achamos que a frequência está baixa, devemos perguntar o que estamos fazendo para que as pessoas nos encontrem, e se a acolhida dos Grupos está sendo calorosa, bem como o apadrinhamento praticado.

Agora estamos com uma nova ficha de relatório: ela está bem mais fácil de ser preenchida; caso não tenha chegado em seu Grupo, solicite ao seu RD ou Serviço de Informação Al-Anon. O preenchimento do relatório é extremamente importante, pois é através deles que ficamos informados das divulgações e dos trabalhos realizados.

Desde já carinhosamente obrigada pela colaboração de todos .

*Izilda P.*

*Coordenadora do serviço especial de Divulgação*

## Recuperação

O que é nossa recuperação? Ela é nossa aceitação, serenidade, nossa mudança para melhor, reconhecer nossos defeitos de caráter.

Como conseguimos? Para isso podemos usar as ferramentas que o Al-Anon nos proporciona que são: Oração da Serenidade, Passos, Tradições, Conceitos, Lemas do Al-Anon, as reuniões presenciais, as peças da Literatura Aprovada pela Conferência (LAC) e o serviço no Al-Anon.

A Oração da Serenidade nos ensina que não podemos mudar o passado, mas dá esperança para mudar o presente.

Os Passos possibilitam uma vida melhor e o conhecimento de nós mesmos.

As Tradições nos ensinam como viver em comunidade. Os Lemas são frases de motivação que usamos no nosso dia a dia, naqueles problemas que surgem repentinamente.

Nas reuniões usamos o compartilhar e o ouvir e percebemos que não estamos sozinhos.

As peças da LAC nos ajudam quando estamos com algum problema e estamos sozinhos em casa, ao abrir uma delas sempre encontraremos o que estávamos precisando.

O serviço... este nos ajuda em nossa autoestima, na aceitação, na serenidade, a tomar decisões e nos sentirmos mais for-

tes para o revés que a vida nos traz. Os membros têm medo desta ferramenta que o Al-Anon nos dá, e não percebem o que estão deixando de aprender: no serviço aprendemos que nunca estamos sozinhos.

Você que ainda não prestou serviço, no seu Grupo, no seu Distrito, no Serviço de Informação ou no ESGA, experimente; você verá que seu crescimento será muito grande, sua mente se abrirá e isso ajudará a resolver os seus problemas.

Procure um padrinho ou madrinha de serviço e você verá que “Juntos Podemos”.

*Sueli B.*

*Coordenadora de Área de SP*

# 15 de maio – Dia do Al-Anon no Brasil

**P**arabéns ao Al-Anon, que completou 54 anos no Brasil! Parabéns para os membros pioneiros, veteranos, recém-chegados... para todos nós!

Neste mês de maio recebi muitas notícias de comemorações pelas diversas Áreas do Brasil, e das mais variadas formas - reuniões abertas à comunidade, divulgações em rádios, para profissionais -, com convites elaborados e criativos ou bem simples.

Em nosso Distrito 55 fazia parte do cronograma de 2019 uma comemoração conjunta com o SIACAR, integrada à reunião mensal de ambos, no terceiro domingo de maio. A ideia era explorar o tema “**gratidão**”. E assim aconteceu. Planejado e preparado, mas executado com as alterações que o Poder Superior designou.

O pontapé inicial foi dado por um membro veterano que, emocionado compartilhou que sua família sabe da prioridade que o Al-Anon tem em sua vida. Sua alegria está na prestação de serviço, na reunião regular, nas coisas da nossa associação. E o motivo é simples: seu familiar alcoólico permitiu que ela buscasse ajuda e ela a encontrasse no Grupo de Al-Anon! O Grupo, com todos os seus membros, for-

neceram as ferramentas para uma vida mais equilibrada e feliz, apesar de todas as surpresas que ela encontra. Ah, se não tivesse existido uma Lois, e suas companheiras, para iniciarem o que continuamos até agora! E nos lembramos com saudades e orgulho – porque não? – daquelas Auxiliadoras, Lúcias, Princesas, Helenas, também do Distrito, que se juntaram a Lois, Annes, e outras anônimas, reunidas no Grupo da Eternidade. E sobretudo da **gratidão** que todas elas demonstravam através de sua disponibilidade e atividade no serviço em Al-Anon.

“*Eu me pergunto: Como posso expressar minha gratidão hoje?*” É a questão colocada ao final de uma reflexão sobre “uma nova visão de recuperação”, compartilhada no P-78 *Quando prestei serviço, me senti melhor*. O conteúdo desse texto reflete quase todo o meu sentimento acerca de minha prestação de serviço como Delegada e da continuidade, terminado o mandato. O tempo não permitiu que todos os membros compartilhassem verbalmente seus sentimentos e experiências acerca da questão proposta, e também a “*por quais coisas sou grato?*” Mas cada um recebeu duas “folhas” verdes para colocar as respostas e assim formar a



Árvore da Gratidão.

No começo, só tronco marrom. Depois vieram as folhas e formaram uma copa bonita e frondosa, capaz de proporcionar uma sombra refrescante e gostosa. Surgiram também as flores de cor vibrante, cujas sementes propagarão mais árvores... Assim é o Al-Anon, uma árvore de Gratidão, com membros gratos, Grupos que proporcionam sementes de divulgação para mais membros e Grupos alcançarem um bem-estar e uma sombra gostosa.

Como diz uma companheira, Gratidão não se diz em palavras, discurso; demonstra-se na nossa contribuição em dinheiro e em serviço feliz e comprometido, com responsabilidade e leveza.

Sou grata por ter sido acolhida em um Grupo, pertencer ao Distrito 55 e poder prestar serviço no Al-Anon!

Isabel  
Membro do D-55



# Novos desafios

A primeira vez que eu soube da existência de uma associação que ajudava familiares e amigos de alcoólicos foi em uma Clínica de Recuperação chamada Recanto Maria Tereza, localizado em Cotia, São Paulo. O dia da visita ao familiar alcoólico era composto de várias atividades e, uma delas era a participação em uma reunião de Al-Anon. Apesar de, na ocasião, eu não me considerar uma pessoa que precisasse de ajuda, eu fui muito bem acolhida e passei a me identificar com os textos que líamos, com as trocas de experiências e emoções que sentíamos. Percebia que existiam membros que abriam e arrumavam a sala, davam avisos,

coordenavam a reunião e recolhiam a Tradição Sete. Estes membros prestavam serviço para que todos pudessem se reunir naquelas duas horas. Comecei a frequentar o meu Grupo atual e lembro-me que a minha primeira prestação de serviço foi como Tesoureira deste Grupo. Desde então, com incentivo para colaborar e a confiança dos membros Al-Anon, venho prestando serviço, no Grupo, no Distrito e agora com a última eleição da Assembleia, no Comitê de Área como Secretária. Aprendendo com apadrinhamento, praticando a programação, estudando, participando das reuniões do Grupo, do Distrito e da Área, eu vou conhecendo

como o Al-Anon funciona e como eu posso me desenvolver perante os novos desafios. Desafios estes que me ajudam a superar as minhas dificuldades, a me conhecer melhor e assim agir com mais propriedade e felicidade. Agradeço a confiança em mim depositada e espero contribuir para que os três legados do Al-Anon possam estar disponíveis para quem os procura, assim como um Grupo Al-Anon esteve aberto e me acolheu quando eu mais precisei. E, graças ao Poder Superior, continuei voltando.

*Alcione G.  
Secretária de Área de São Paulo*



# Minha primeira Conferência

**R**ealmente foi uma experiência maravilhosa participar da 41ª Conferência de Serviços Gerais, minha primeira Conferência. Consegui me desligar do mundo exterior e dos pensamentos que teimam rondar a minha mente. Era preciso estar concentrada para entender todas as informações e tomar decisões equilibradas. Gravei bem as palavras da capa do Boletim Al-Anon Informativo Nacional: CONSCIÊNCIA – PRINCÍPIOS – VISÃO RENOVADA – RESPONSABILIDADE – DESLIGAMENTO – RENDIÇÃO – AMOR E PERDÃO.

Fiquei muito emocionada por fazer parte daqueles que prestam serviço, com a finalidade de ajudar a fortalecer e estruturar os Grupos Al-Anon de todo o Brasil. Conheci pessoas especiais de todo canto do País, e a dedicação e o amor pelo Serviço de todos os membros do ESGA (Escritório de Serviços Gerais Al-Anon).

A primeira atividade foi conhecer a sede no novo endereço, na Rua Conselheiro Crispiniano, uma região mais agradável. Salas menores, mas muito bem organizadas, tudo arrumado com muito capricho. Vimos o estoque da LAC (Literatura Apro-

vada pela Conferência): que bom, estava salvo, pouco se perdeu. Assistimos uma palestra sobre a renovação no Al-Anon, as mídias sociais, as novas tecnologias que facilitam muitas coisas, mas têm seu lado negativo, diminuindo o contato pessoal, causando ansiedade, tudo rápido demais. Temos que tomar cuidado, observar sempre nossos princípios.

Todos sabem que nossa sede passou por um incêndio, foi uma luta para recomeçar, “ressurgir das cinzas” e dar continuidade com os trabalhos e organizar a Conferência, foi tudo perfeito.

Jantamos e, no dia seguinte, partimos para Atibaia. Recepção carinhosa, conhecemos o plenário, uma dinâmica. Começaram as votações, a explanação dos relatórios, os Grupos de discussão, a conversa com os Curadores, troca de experiências. Uma notícia que não foi agradável - votação para o cargo de Curadora indicada pela Região Sudeste; nossa Delegada anterior, era a candidata indicada pela Área de São Paulo, mas foi eleita a candidata indicada por Minas Gerais. Não é fácil passar essas notícias. Não podemos desanimar, o Poder Superior nos reserva outras missões.

Temos duas peças novas da LAC,

que foram lançadas: o *P-94 Compreensão e esperança para pais e avós de alcoólicos* e o *S-70 Bem-vindos à diversidade sexual no Al-Anon*.

As finanças fecharam o exercício de 2018 com superávit, graças à colaboração e ao esforço dos membros de nossa Associação, com os bons resultados do SOS ESGA e Campanha da Gratidão, mas devemos continuar trabalhando, mantendo as contribuições, incentivando a aquisição da LAC e assinaturas do Boletim Al-Anon Informativo Nacional (Um Grupo, mais um membro – faça parte da história do Boletim)!

O Tema escolhido para a próxima Conferência de Serviços Gerais (42ª) é “Prestação de Serviço: responsabilidade de todos”. Para ter Grupos estruturados e renovados é necessário atrair membros para prestar Serviço. Vamos trabalhar este Tema durante o ano; sabemos que existem muitas dificuldades, mas elas podem ser superadas. Com o exemplo deste novo começo, após o incêndio de nosso escritório, temos a certeza que é possível superar as adversidades com fé e UNIDADE.

Vera S.

Delegada de Área de São Paulo



⇒ Os membros estão fazendo suas inscrições para o 19º Encontro e Assembleia da Área de São Paulo (18, 19 e 20 de outubro). E você já enviou sua inscrição?

⇒ Nossa Delegada Vera S. voltou da 41ª CSG com novidades. Organize-se para participar dos repasses e ficar por dentro das coisas de nossa associação.

⇒ Já prestou atenção para o bordão deste ano: **Al-Anon/Alateen rumo à XX convenção de AA – MG ???** A contagem regressiva já se iniciou... Aproveitemos a oportunidade de participar para cooperar com AA e divulgar o Al-Anon aos familiares que ainda não conhecem.



SIPALANON - Serviço  
de Informação Paulista  
de Al-Anon  
Atendimento: 2ª a 6ª  
das 9h40 às 16h00  
(0xx11) 3228-7425



SIACAR - Serviço  
de Informação  
Al-Anon/Alateen  
de Campinas e Região  
Atendimento: 2ª a 6ª  
das 14h00 às 16h00  
(0xx19) 3236-4398

---

## Tema da 42ª CSG – 2020

Prestação de serviço: responsabilidade de todos

---

O **BAESP** é uma publicação do CAASP - Comitê de Área Al-Anon de São Paulo  
Av. Ipiranga, 1097, 9º andar, conj. 92, Edifício Comendador José Martinelli, São Paulo, SP  
CEP 01039-000 – Telefone (11) 3228-1996

**Coordenação:** Maria Regina S. - **Diagramação:** Heloisa C.

**Colaboradores:** Diretoria do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, Delegada, Delegada Suplente,  
Coordenadores dos serviços especiais, RDs, colaboradores e membros do Al-Anon e Alateen.

Colaborem com o nosso jornal.

Mandem seus depoimentos, informações ou serviços para [alanonsp2016@gmail.com](mailto:alanonsp2016@gmail.com)

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO