

# BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Setembro/2019

Ano 36

nº 140

## Setembro: mês de CCP - Cooperação com a Comunidade Profissional

Vamos lembrar que neste mês temos como objetivo primordial levar a mensa-

gem para os nossos amigos profissionais. Eles são nossos grandes colaboradores.

Algumas sugestões para trabalharmos:

- Estudar o Guia *G-29 Para serviço de cooperação com a comunidade profissional*
  - Convidar profissionais para reuniões abertas
  - Enviar a Carta Aberta OPE-1 aos profissionais com algumas peças da LAC. O folheto P-58 é o mais indicado
  - Fazer apresentações para grupos de profissionais.
- O profissional é de vital im-

portância. Tendo ele conhecimento da existência e da finalidade do Al-Anon seguramente irá encaminhar as pessoas para nossas salas.

Esses profissionais podem ser de qualquer área: saúde, educação, empresas, rádio, TV, entidades religiosas, etc...

Cada um que se dispuser a prestar esse serviço, verá que será apenas um começo de um trabalho muito gratificante.

*Izilda P.*

*Coordenadora do serviço especial de Divulgação*



### Editorial

**Queridos leitores,**

Chegamos na **edição nº 140 do BAESP** (Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo). Que alegria!!! Contamos com a colaboração de membros que compartilharam parte de sua história de recuperação em nossa associação e o sentimento de gratidão como alavanca

para a prestação de serviço de cada um. Também temos matérias das servidoras da Área, da Coordenadora, da Colaboradora e das Coordenadoras dos serviços especiais de Literatura e Divulgação. E aqui estão a Convocação e o convite para o grande evento do CAASP (Comitê de Área Al-Anon de São Paulo), a Assembleia e Encontro

de Área. Juntos, durante estes três dias, podemos tornar esta grande confraternização em momentos preciosos e inesquecíveis de nossas vidas.

Aproveite cada página deste boletim. Boa leitura!!!

*Maria Regina S.*  
*Editora do BAESP*

# “Comunicado importante”

A Junta de Curadores decidiu que o subsídio para peças de divulgação *M-76A Rumo Certo* (marcador de livro) e *ME-80 Cartaz: Rumo Certo* será estendido até o final do estoque. Essa informação chegou por meio da Circular nº 3/2019 para todos tomarem conhecimento - por isso não devemos perder tempo.

Com esse material disponível, basta enviarmos um projeto para o ESGA com as seguintes informações:

- Local e data da divulgação
- Quantas pessoas participarão
- Estimativa de quantas pessoas serão alcançadas
- Quantidade do material a ser utilizado

Após a realização do trabalho, envio do relatório.

Nos meses de setembro e outubro, quando somos convidados a

colocar nosso foco nos profissionais, um bom CCP pode abrir caminhos e esse material possibilita divulgar e tornar o nome Al-Anon/Alateen mais conhecido, preservando o anonimato, e com amor ajudar aqueles que são afetados ou o foram pela doença do alcoolismo.

O Tema da 42ª CSG-2020 é

“Prestação de serviço: responsabilidade de todos”. A divulgação é responsabilidade de todos os membros que, com gratidão, demonstram as dádivas recebidas neste maravilhoso programa.

*Izilda P.*

*Coordenadora do serviço especial de Divulgação*



## Aonde vão parar as informações???

O Comitê de Área tem o propósito de informar e prestar ajuda aos Grupos

Al-Anon e Alateen e aos Serviços de Informação Al-Anon. Como Coordenadora de Área vejo que algumas informações não chegam aos Grupos, e quando alguns membros são questionados temos como resposta: “mas não chegou no Grupo!!!”

Aonde será que as informações ficam truncadas???

A ata da Área está sendo lida na reunião de Distrito? RD está passando todas as informações? Ele lê as circulares e GFAs vindas do ESGA? E os trabalhos sugeridos pelos serviços especiais, estão sendo repassados? O RG está

frequentando as reuniões de Distrito ou o RG Suplente?

São pequenos detalhes, mas que contribuem para o crescimento do Grupo e dos membros. São sugestões que irão fortalecer os membros, Grupos, Distritos e até mesmo o Comitê de Área.

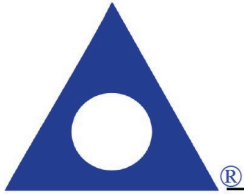
Para esse fortalecimento, teremos o 19º Encontro e Assembleia de Área nos dias 18,19 e 20 de outubro, onde poderemos trocar ideias.

Esperamos você para fazermos um intercâmbio de aprendizado. Aproveite esta oportunidade!!!

*Sueli B.*

*Coordenadora de Área de SP*





# COMITÊ DE ÁREA AL-ANON DE SÃO PAULO

AVENIDA IPIRANGA, Nº 1097 - 9º ANDAR - CONJUNTO 92 – CEP 01039-000

Tel: (11) 3228-1996 – SÃO PAULO/SP

E-mail: [alanonsp2016@gmail.com](mailto:alanonsp2016@gmail.com)

site: [alanonsp.com.br](http://alanonsp.com.br)

CAASP 31/2019

## CONVOCAÇÃO

A Coordenadora do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo convoca os Representantes de Grupos (RGs) ou, na impossibilidade, o seu substituto – Representante de Grupo Suplente (RG Suplente), para a Assembleia Ordinária de Área e prestação de contas, a ser realizada nos dias **18, 19 e 20 de outubro de 2019**, com início às 8h00, na Casa de Oração e Convivências “Servo de Javé”, localizada à Avenida Bento do Amaral Gurgel, nº 400 (antigo 713/813), Jundiaí – SP.

### Pauta:

- a) Oração da Serenidade e Declaração do Al-Anon;
- b) Aprovação da ata da Assembleia anterior (de 20 e 21/10/2018).
- c) Leitura dos relatórios das atividades do Comitê de Área Al-Anon/Alateen de São Paulo, das atividades dos Coordenadores dos serviços especiais da Área e dos Serviços de Informação (SIAs), no período de outubro/2018 a setembro de 2019;
- d) **Votações** - itens a serem deliberados pelos RGs ou RGs Suplentes:
  - d.1) Aprovação da previsão orçamentária para o exercício de 2020;
  - d.3) Aprovação do livro diário
  - d.2) Aprovação dos relatórios anuais
  - d.3) Eleição do Tópico para a 42ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
  - d.4) Eleição do Tema para a 43ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
  - d.5) Referendo do fechamento do Distrito-64.
- e) Repasse da 41ª CSG (Conferência de Serviços Gerais).
- f) Outros assuntos

São Paulo, 03 de setembro de 2019.

Sueli de Barcelos Gomes  
Coordenadora de Área de São Paulo

### PS: Não esquecer de levar:

- Ata da Assembleia Geral Ordinária da Área Al-Anon de São Paulo de 20 e 21/10/2018.
- P-24/27 Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen-2014.
- Resumo da 41ª Conferência de Serviços Gerais/2019.

**Tema da 42ª CSG – 2020: Prestação de serviço: responsabilidade de todos.**  
**2019:AL-ANON/ALATEEN RUMO A XX CONVENÇÃO DE AA -MG**  
GRUPOS AL-ANON E ALATEEN – para familiares e amigos de alcoólicos

# Por que cheguei em Al-Anon

**E**u triste, cansada, sem esperança e sentindo que tinha perdido o controle da minha própria vida, me lembrei de um amigo e pedi ajuda. Ele atenciosamente ouviu o meu pedido e em seguida passou-me o endereço de um grupo de ajuda: a família “Grupo Al-Anon” – vai lá conhecer! Fui até lá, pois não tinha nada a perder – será que vale a pena? Mas a vontade de viver falou mais alto e naquele sábado (10-11-2018) fui até o endereço e, olhando de um lado para o outro, envergonhada e tímida, entrei por aquela porta e me deparei com uma grande escada. Respirei fundo e comecei a subir aqueles degraus que pareciam sem fim, os meus ba-

timentos cardíacos foram aumentando, minhas pernas começaram a tremer e, quando entrei, me deparei com uma pessoa abrindo a porta e me aproximei dela, olhou para mim e disse-me: seja bem-vinda!

Eu desconcertada, sentindo que meu coração ia soltar pela boca, vi naquele momento uma grande luz que iluminou aquela pessoa e em volta dela apareceu um grande arco-íris; ela foi para a outra porta e a luz a acompanhava. Eu fiquei tão envolvida com aquele brilho que não tive tempo de pensar, fiquei imóvel e radiante com aquilo que estava à minha frente. Ela abriu aquela porta e olhou para mim e disse: aqui é a nossa sala de reunião e sinta-se à vontade. Sentei-me e não disse nada.

Dentro da sala havia vários banners e quadros com os Lemas e eu não sabia como agir. À minha frente vi uma mesa com uma toalha azul, com vários livros em cima. Essa pessoa que me recebeu sentou-se à mesa. Eu tremia muito e meus sentimentos se misturavam, tentei me conter e pensei “vai com calma”; logo me acalmei e senti que estava no lugar certo, “vou encontrar paz e

esperança, vou continuar voltando”. As pessoas começaram a chegar, até virarem uma grande família e deram início à reunião. O sentimento bom de leveza e paz tomou conta de mim, e esse momento foi o início de tudo. Guardei e levo dentro do meu coração aonde quer que eu vá, como uma nova vida, como uma nova pessoa. Sou grata pelas reuniões do “Al-Anon” e por todas as minhas amigas que encontrei. Agradeço ao Poder Superior pelo privilégio de poder estar vivendo uma nova vida na luz e não na escuridão, e desejo que possamos caminhar juntos no “Al-Anon” com fé, força e esperança, e não deixemos que essa luz se apague.

Estou me recuperando a cada reunião, dia após dia; a cada reunião apresentada estou aprendendo a controlar minhas emoções e minha autoestima, graças ao meu Poder Superior, que eu chamo de Deus, que transforma nossas vidas. Agradeço a essa pessoa especificamente, essa luz que mudou a minha forma de viver: “Um dia de cada vez”.

*Anônima – Distrito 6*

## Minha história no Al-Anon

**E**ntrei no Al-Anon no ano de 1995, exatamente no dia 29 de outubro. Fui levada ao Grupo através do meu esposo que frequentava o AA.

Estavam naquela reunião as companheiras Eridan, Dona Maria,

Ana, Celina, Flozina, Elena e Neusa. Eu tive uma boa impressão, me convidaram para prestar serviço, me senti um pouco amedrontada, mas aceitei.

Prestei serviço como RG, RG Suplente, depois Coordenadora de

programa e hoje na Tesouraria novamente. Naquela época havia maior frequência, hoje como ela é menor a contribuição é mais fraca.

*Celina 2.*

*Grupo Piraporinha - Distrito 6*



# Panorama de como as peças da nossa LAC estão sendo utilizadas

Queremos muito agradecer aos 237 membros (de 63 dos 141 Grupos Al-Anon e Alateen da Área de São Paulo) que



responderam ao questionário sobre as peças da LAC. Considerando as respostas que recebemos, temos o seguinte panorama resumido.

Gostaria de deixar registrada uma observação sobre duas peças da LAC que considero fundamental para a preservação do programa Al-Anon:

<b>Livros e folhetos mais utilizados</b>	<b>Livros e folhetos menos utilizados</b>
<i>B-16 Coragem para Mudar – um dia de cada vez no Al-Anon II</i>	<i>B-31 Uma história contada por muitas vozes</i>
<i>B-24 Os Caminhos para Recuperação</i>	<i>B-23 Coragem para ser eu mesmo – convivendo com o alcoolismo</i>
<i>B-22 Como o Al-Anon funciona para familiares e amigos de alcoólicos</i>	<i>B-11 Como nós O concebíamos</i>
<i>B-27 Esperança para Hoje</i>	<i>B-3 Alateen – esperança para filhos de alcoólicos</i>
<i>P-3 Alcoolismo, um carrossel chamado Negação</i>	<i>P-58 Al-Anon fala ao profissional</i>
<i>P-4 Alcoolismo, a doença da família</i>	<i>P-65 Anonimato</i>
<i>P-48 Compreensão de nós mesmos e do alcoolismo</i>	<i>P-78 Quando prestei serviço me senti melhor</i>
<i>P-5 Plano para progredir: Inventário do Passo Quatro do Al-Anon</i>	

O P-24/27 Manual de Serviços Al-Anon/Alateen-2014 que apenas 74 disseram possuir e o P-31/51/88 *Apadrinhamento* – tudo a respeito que somente 38 mencionaram ter em sua biblioteca particular.

Outra curiosidade é o fato de dois livros Alateen, que também podem ser usados por Al-Anon, estarem entre os livros menos utilizados pelos membros.

Temos uma riqueza extremamente diversificada, portanto vamos aproveitar para explorar mais esse nosso tesouro.

Gratidão e serenidade

Suely M.  
Coordenadora  
do serviço  
especial de Literatura

## O que é improvável?

Algo não impossível, mas difícil de acontecer, com pouca probabilidade. Você e eu, todos nós companheiros e companheiras, estamos numa grande escalada. Nós demos nosso primeiro passo quando admitimos que éramos impotentes e que tínhamos perdido o controle. O programa nos ofereceu seu equipamento: Os Passos, As Tradições, Os Conceitos - os Princípios. E em nossas mãos foi colocada uma corda: “A Literatura”!

Anônima – Distrito 57 – Grupo Girassol



# A importância de Al-Anon em minha vida

Quanto aprendizado nesses 22 anos de Al-Anon, que foi construído reunião por reunião, em cada prestação de serviço. E foi ouvindo, assimilando, colocando em prática no dia a dia, e em todas as nossas atividades. É um cair e levantar constante a cada caída, a velocidade com que levantamos, fica cada vez mais fácil e rápido. Com o passar dos anos, as caídas se espaçam e ficam os tropeços que nos fazem despertar, prestar atenção em tudo o que já vivenciamos, relembrar de como conseguimos levantar e superar, e são os tropeços que nos fazem continuar na caminhada, aprendendo, crescendo e prestando atenção para que eles, os tropeços, se espacem cada vez mais, conquistando a serenidade que buscamos.

Nas reuniões praticamos o estudo dos Passos, das Tradições e dos Conceitos, para que possamos entender o assunto e colocá-los em prática. Quanto aos depoimentos, como são importantes! Através deles voltamos para dentro de nós mesmos. Na maioria das vezes passamos a perceber que

existem situações piores que a nossa, e que somente ouvindo o outro é que encontramos saídas para todas as situações. Basta apenas termos cautela e tentarmos resolver os problemas, que na verdade somos nós mesmos que causamos. Apesar de tudo isso, rimos com as alegrias e choramos com as dores. Outras vezes rimos das dores que se transformam em acontecimentos engraçados, comparados com aqueles que já vivenciaram a mesma situação. Ah! Como é maravilhoso esse momento! Nada paga as palavras gentis de estímulo, quando ouvimos frases: “vá, que você consegue”, “tenha fé que vai passar”, “confie no Poder Superior, eu já passei por tudo isso e estou aqui”; “se eu consegui você também consegue e de uma forma até melhor”; “força!”; “e se precisar conversar é só ligar”; como é bom saber que podemos contar com essa família, disposta a nos ajudar. E é nessas horas que encontramos as soluções para os nossos problemas.

A prestação de serviço nos ensina a importância da gratidão, pois sem ela o Al-Anon já não mais existiria.

Através dela nos tornamos mais maleáveis aplicando a palavra **aceitar** a todo instante. Ninguém é igual a ninguém, como dizia a minha mãe “quem quiser do seu jeito que faça”. Como é difícil aprender a se calar. Prestando serviço temos que aprender a colocar em prática duas palavrinhas chaves **aceitar** e **calar**, como também ter consciência que todos estão ali por gratidão.

A **prestação de serviço** é o gesto mais concreto da gratidão. Seja dentro do GRUPO, DISTRITO, ÁREA ou ESGA e é com esse gesto que conseguiremos crescer e aprender. A cada ano que passa me sinto melhor. Como? Tenho mais paz, mais aceitação e consigo enxergar o lado positivo das situações; embora muitas vezes me desespere com “os tropeços”, mas nunca estive tão próxima de Deus como estou hoje, e para mim isso é uma enorme conquista.

Então vamos lá e continuemos nesse caminhar com gratidão!

Ana Lúcia

Membro Al-Anon - D.52



# Gratidão

**C**resci em um lar alcoólico, sou filha adulta de alcoólico e casa-da com um alcoólico ativo.

O histórico de alcoolismo na minha família vem bem de lá de trás, meus avós eram alcoólicos, meus tios, meus primos e até meu irmão é um alcoólico. Conviver com eles fez com que eu desenvolvesse muita vergonha pela minha história e pelos meus familiares.

Violência doméstica, gritos, agressões e viatura aparecendo na porta de casa era algo muito comum na minha infância. Eu não conseguia falar para ninguém o que acontecia dentro do meu lar, por vergonha e também por negação. Não queria acreditar que tínhamos problemas. Achava que se eu não falasse, os problemas não iriam existir.

Estou no Al-Anon há algumas 24 horas. Procurei ajuda após perder totalmente minha sanidade e me tornar uma pessoa agressiva e totalmente sem controle da minha vida.

Preciso praticar a programação todos os dias para não enlouquecer.

É muito difícil, chega a ser insuperável, lidar com os efeitos do alcoolismo sem ajuda.

Não consigo participar todos os dias das reuniões do Al-Anon. Até gostaria, mas a rotina e as responsabilidades do dia a dia não permitem.

Nesse caso, a literatura do Al-Anon tem sido uma grande aliada para a minha recuperação, é uma ferramenta importantíssima em momentos de crises.

O que mais gosto na literatura do Al-Anon é que ela não é escrita por especialistas ou profissionais. Todas as histórias são contadas por pessoas como eu, que também foram afetadas pela doença do alcoolismo. Muitas histórias parecem que foram escritas por mim, porque são exatamente as mesmas experiências. Ao ler, não me sinto mais sozinha e sem esperança. Consigo olhar para trás e não sentir mais vergonha, porque aprendi que não sou culpada pelo alcoolismo dos meus familiares.

Eles bebem porque são alcoólicos e não há nada que eu possa fazer que mude isso.

Meu pai é um alcoólico na ativa, ele é manipulador, ignorante, agressivo, sempre joga as coisas que faz na cara dos outros, entre outros milhares de defeitos de caráter.

Eu sou igual ao meu pai. Tenho os mesmos defeitos de caráter que ele. A única diferença é que eu não tenho compulsão pela bebida.

A vida inteira eu neguei isso. Sempre que eu fazia algo de errado, minha mãe me lembrava que eu era "igual ao meu pai". E eu não queria ser igual a ele.

Um dia li um depoimento de uma companheira que também tinha os mesmos defeitos do pai alcoólico. Além de conseguir olhar com compaixão e empatia para o pai, ela também conseguiu trabalhar os defeitos de caráter dela. Naquele momento, parei de negar a mim mesma e me conscientizei dos meus defeitos de caráter e comecei a trabalhá-los no Passo Quatro e Cinco, como o Al-Anon sugere. Consegui assumir meus defeitos para mim, para Deus e para minha madrinha. Hoje, não dói mais quando alguém me compara ao meu pai.

Ler relatos como esse, ou da companheira que se sente mal quando tudo está em paz, da outra companheira cujos namorados são sempre alcoólicos e de tantos outros filhos de alcoólicos, para mim é muito consolador; mas a literatura do Al-Anon não conta somente as histórias de vidas dos companheiros, também tem muitas sugestões de como trabalhar o programa e ser feliz, mesmo que o alcoólico continue bebendo. Uma das melhores sugestões que li foi a **Gratidão**. A ideia era escrever numa folha as coisas pelas quais eu era grata naquele dia. E também coisas boas dos alcoólicos.

Eu não conseguia ver nada de bom que os alcoólicos da minha vida tinham



me feito. Eu só conseguia enxergar todo o mal que eles tinham me causado. Vi-me afundada na autopiedade e sempre fazendo o papel de mártir.

Os primeiros dias foram uma tortura, não conseguia escrever nada além de "grata pela vida, grata pelo meu filho, grata pelo meu emprego". Foi muito desafiador para mim.

Com o tempo, praticando diariamente a sugestão, minhas linhas naquela folha foram aumentando. Consegua me sentir grata pelas frutas que meu pai comprava com seu dinheiro e dava para minha família, conseguia ser grata pelo meu marido chegar em casa e fazer toda a janta, conseguia ser grata pelo meu pai que às 7h da manhã do domingo estava trabalhando na construção da minha casa sem cobrar nada, conseguia ser grata pela minha mãe que cuidava todos os dias do meu filho até eu chegar do trabalho.

Praticar a gratidão mudou o meu relacionamento com as pessoas, principalmente com os alcoólicos. Agora em conseguia ter mais empatia por eles. O clima dentro de casa melhorou 300%. Minha vida melhorou.

Hoje a gratidão tem sido minha aliada para manter a serenidade, um dia de cada vez. Eu agradeço pelas portas do Al-Anon sempre estarem abertas e a Literatura sempre estar disponível quando eu preciso.

*Priscila G.  
Membro Al-Anon - D.5*

- ⇒ **Palmas para os Distritos e Grupos da Área de São Paulo que têm aproveitado os convites e as oportunidades criadas pelos eventos de AA e cooperado com eles, divulgando o Al-Anon/Alateen nos meses de Agosto e setembro.**
- ⇒ O Distrito 54 convida para a 23ª Festa da Primavera e 36º Aniversário do Distrito. Dia 22-set-2019, iniciando às 8h com café da manhã e encerrando com o Bolo, 15h. Na programação: Trabalhos em grupo e reflexões sobre Unidade e Recuperação, além de um delicioso almoço (R\$20). “A esperança é a única coisa que o ser humano necessita para sobreviver”. Local: Centro Comunitário Nossa Senhora Mãe dos Homens, Rua Ademar de Barros, s/nº, Porto Feliz (SP).
- ⇒ **O 19º Encontro e Assembleia da Área de São Paulo acontecerá dias 18, 19 e 20 de outubro. Uma oportunidade para tomar conhecimento das novidades de Al-Anon/Alateen da Área e do Brasil. Uma oportunidade para os Grupos se pronunciarem e os membros se encontrarem. Nos vemos lá!**
- ⇒ Em 17-nov-2019 o D-52 fará o seu 7º Encontro, em Piracicaba. Diversas atividades, incluindo repasse da 41ª CSG, almoço comunitário, palestra, e muito calor humano, das 9h às 15h. Sinta-se convidado! (Local: Salão atrás da Matriz da Vila Rezende, Trav. Cecílio Cury, Vila Rezende)



**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