

# BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Março/2017

Ano 36

nº 130

## UMA BREVE REFLEXÃO SOBRE O BORDÃO 2017

Alguns anos atrás, nem sei bem quantos, entrei em uma sala de Al-Anon pela primeira vez. Participei de uma reunião, depois outra, e mais outra... Semanalmente encontrei um local onde podia compartilhar meus sentimentos, na certeza da compreensão, aceitação – sem julgamento –, e com

a esperança de um bem-estar para mim e aqueles que estão o meu redor. **Pertenço**, então continuo voltando.

A constância ou assiduidade, sempre levam ao envolvimento... e à vontade de querer cuidar. **Cuido** de diversas formas: abrindo a porta da sala, mesmo quando sei que provavelmente ninguém aparecerá na reunião;

me oferecendo para prestar serviço, em qualquer função necessária; contribuindo financeiramente com a associação, para assegurar o seu funcionamento hoje e no futuro; cuido fazendo divulgação, pois sei que ainda há muitas pessoas precisando conhecer este programa que nos tem resgatado de um viver atribulado e sem rumo.

Então constato que tudo o que faço é por amor. **Amo** a ponto de não me incomodar com o tempo gasto em viagens divulgando o Al-Anon, em qualquer local que precise de mim. Amo mesmo quando, perdendo hora ao acordar, chego no horário do compromisso do repasse ou da reunião. Amo quando presto serviço com um sorriso no rosto, acolhendo novos membros chegando... Amo quando permito que a nossa Literatura chegue a qualquer pessoa...

Estas são algumas das formas que tenho de amar, cuidar, pertencer, no **Al-Anon...**

**E VOCÊ ?**

*Josabel  
Delegada de Área  
de São Paulo*



# TRADIÇÃO SETE

Olhando os demonstrativos financeiros do Escritório de Serviços Gerais Al-Anon (ESGA) e do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo (CAASP), fiquei com o coração partido, senti uma tristeza muito grande e fiquei pensando:

Será que os membros do Al-Anon vão deixar a nossa associação morrer?

Será que a nossa gratidão por nossa associação está acabando?

Será que estamos esquecendo o bem que foi feito por todos

nós através desta programação?

Será que já estamos “curados” e não há mais ninguém sofrendo pelo beber excessivo de outra pessoa?

Será que falar de dinheiro para os membros dói?

Será que não há material humano para prestar serviço?

Será? Será? Será ...

São perguntas que fiz a mim mesma, e fiquei sem resposta, afinal eu só posso responder por mim, e respondendo por mim: eu não deixarei o Al-Anon acabar, porque me preocupo com a

parte financeira e procuro ajudar de várias maneiras e entender o que acontece.

Minha gratidão pelo Al-Anon nunca acabará, porque não vou virar as costas àquele que me acolheu, me deu força, serenidade e me mostrou um novo modo e vida.

Sei que preciso melhorar muito e isso só vou conseguir em uma sala de reunião junto aos novos, sim os novos, porque está cheio de gente precisando lá fora.

Dinheiro? Para mim o que dói quando se fala em dinheiro e olhar os demonstrativos é ver os déficits crescendo.

Prestar serviço também é recuperação, e crescimento.

Vamos levantar o Al-Anon???

Que é difícil é, mas passamos por situações muito mais difíceis e sobrevivemos, então vamos à luta!!!

Sueli B.

Coordenadora de Área de SP



## O DESPERTAR NO AL-ANON

Às vezes as pessoas que mais nos decepcionam, são aquelas que mais amamos.

Justamente porque as julgamos perfeitas e esquecemos que são humanas.

O Al-Anon despertou em mim essa coragem,

Tendo total confiança no Poder Superior.

Ter maior contato com o Poder Superior através das preces .

Reparar os prejuízos causados às pessoas.

Entender o amor no seu verdadeiro significado.

Reconhecer a grandiosidade desta associação.

Fazer nascer todos os dias a esperança, pois tudo passa.

Saber como mudar de atitudes no momento certo.

Ilda A.

RD do Distrito 62

# A LAC SEMPRE PRESENTE!

Com alegria que venho compartilhar as emoções vividas no 17º Encontro e Assembleia de Área. O compartilhar amoroso e acolhedor dos membros para com nossas queridas peças da LAC\* me trouxe um novo ânimo de que precisamos incentivar e divulgar nossa rica literatura e, principalmente, levar a todos o conhecimento de que ela nos dá o conforto necessário, basta mantermos nossas mentes abertas.

Com a ajuda da literatura

conseguimos compreender nós mesmos, o alcoólico e o alcoolismo, como a doença da família. Descobrimos que podemos ajudar os nossos filhos e familiares com mudanças de nossas atitudes e com a prática do programa.

Fomos feridos, ferimos e machucamos muitas pessoas de nossas famílias com nossa falta de serenidade e compreensão.

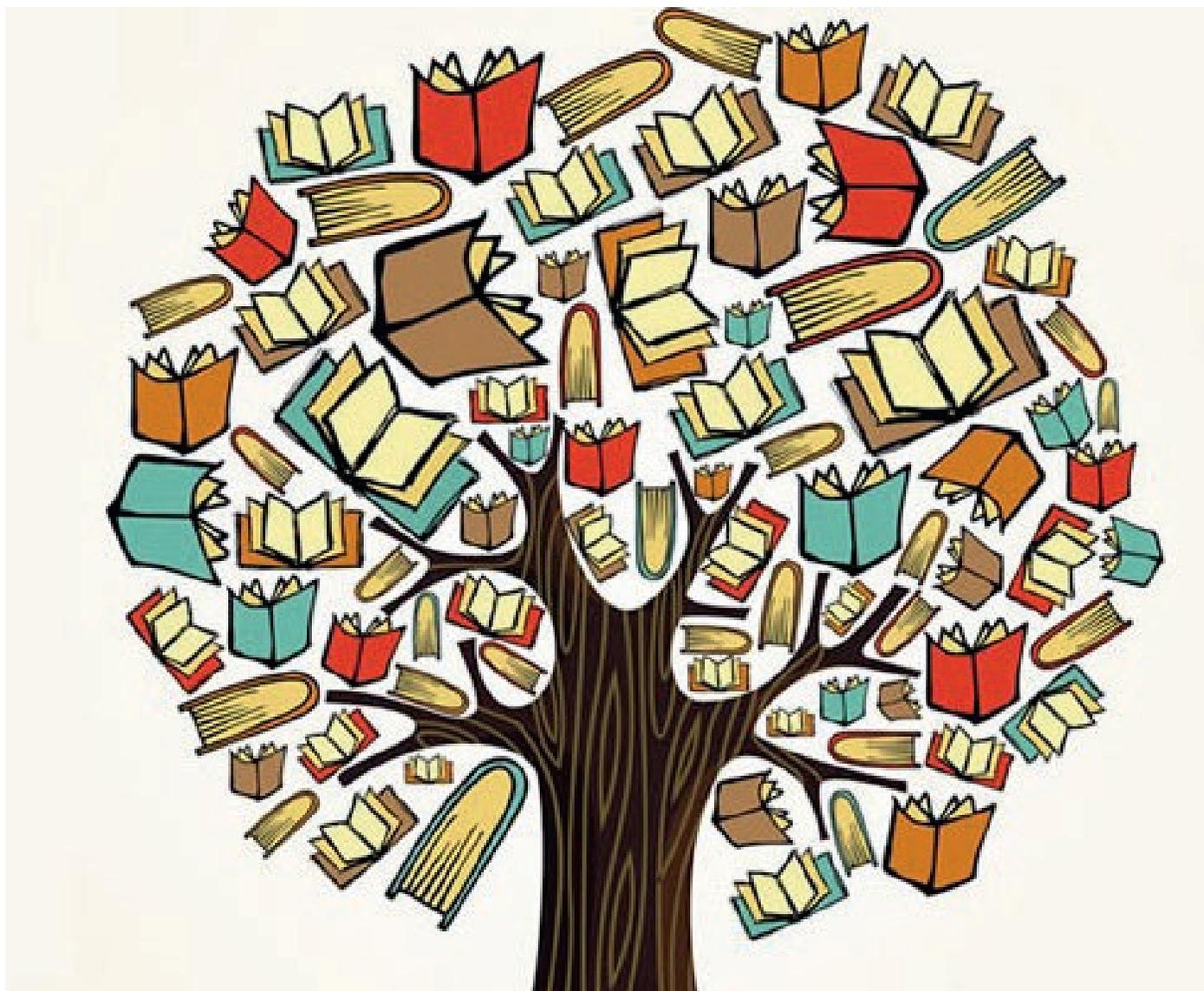
Mas a LAC\* vem ao encontro de todas essas necessidades que temos para nos recuperarmos. No compartilhar dos Grupos,

muitos recordaram de suas infâncias e se identificaram com a diversidade da nossa literatura e como ela nos ajuda em qualquer situação que estejamos vivenciando.

Agradeço a participação de todos os membros que fizeram daquele momento um compartilhar de recuperação.

\*LAC = Literatura Aprovada pela Conferência

*Izilda P.  
Coordenadora do serviço  
especial de Literatura*



# BLOG SIACAR

A divulgação é necessária para que o Al-Anon/Alateen se torne mais conhecido. Sabemos que a Internet hoje é um meio de comunicação e de pesquisa muito utilizado pelas pessoas em seu cotidiano. Acredito que ela pode se tornar uma grande aliada no trabalho de divulgação; uma forma de permitir que os internautas alcancem as informações necessárias, e quem sabe vir a participar de um Grupo Al-Anon/Alateen.

Foi pensando nesta oportunidade, que surgiu a ideia de fazer um Blog para o SIACAR (Serviço de Informação Al-Anon/Alateen - Campinas e Região). O Blog foi elaborado com carinho e dedicação e já está em atividade; lembrando que ele foi feito de modo a respeitar as Tradições do Al-Anon, e tem como primordial objetivo levar a mensagem àqueles que precisam. O Blog é uma extensão do trabalho já realizado pelo SIACAR. Convido a todos para conhecerem o Blog: [www.siacaralanon.blogspot.com.br](http://www.siacaralanon.blogspot.com.br)

Agradecimentos: ao membro Al-Anon que ajudou a desenvolver o Blog, ao ESGA e a Área de São Paulo para a aprovação da ideia, o cuidado e disposição da Delegada de Área, a toda a equipe do SIACAR, ao BAESP por ter cedido o espaço desta matéria e todos que de alguma forma contribuíram para que o Blog acontecesse. “Juntos podemos fazê-lo”.

*Andréia*  
Editora do BIS (Boletim de Informação do SIACAR)



**SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AL-ANON / ALATEEN DE CAMPINAS E REGIÃO**  
**UM RECURSO PARA FAMILIARES E AMIGOS DE ALCOÓLICOS**

sexta-feira, 20 de janeiro de 2017

### Este é meu depoimento de vida sobre Amor Próprio...



Antes de conhecer o Al-Anon, eu me sentia um ser humano infeliz, insatisfeito comigo e com o mundo. Eu era sempre a última a merecer alguma consideração. Encontrava no rádio um amigo inseparável... Buscava alguém que pudesse me ajudar... Foi aí que ouvi falar sobre o Al-Anon. Devido ao nascimento do meu terceiro filho, não podia ir nas reuniões, então pedi para uma amiga comprar a literatura de Al-Anon. Eu não lia, eu "devorava" tudo o que lia. Após este período passei a frequentar as reuniões, e decidi mudar minha vida.

*Finalmente encontrei uma porta aberta, na qual também encontrei esperanças, e um Poder Superior.*

Em segundo lugar, aprendi que não tinha culpa e responsabilidade por meu marido ser um Alcoólico. Isso me aliviou, tirou um fardo extra que eu carregava.

*O Alcoolismo é considerado uma doença pela Organização Mundial da Saúde. Se torna a doença da família.*

Pouco a pouco fui aprendendo a me valorizar, a apostar um pouco mais em minha capacidade, conhecer os meus limites. Hoje o meu ponto de equilíbrio, paz e aprendizado, no qual encontro um modo de vida melhor; é o Al-Anon. Sou imensamente grata a todas as pessoas que me ajudaram para que eu encontrasse um caminho melhor.

Depoimento Anônimo

### O que é o Al-Anon?

Uma organização mundial que oferece um programa de recuperação de auto-ajuda para os familiares e amigos de alcoólicos, quer o alcoólico procure ajuda ou não, ou mesmo reconheça a existência de um problema de bebida. Os membros dão e recebem consolo e compreensão através de uma troca mútua de experiência, força e esperança. Compartilhar problemas semelhantes, une os indivíduos e Grupos num vínculo que é protegido pelo anonimato.

\*(S-19: Desligamento Emocional, de acordo com o guia G-40/S-66; O que pode ser postado na página da internet).

[Encontre aqui o Grupo mais próximo à sua região.](#)

Postado por siacar  +1 Recomende isto no Google

[Página inicial](#)

Assinar: Postagens (Atom)

**Página inicial**

[O SIACAR](#)

[Grupos Al-Anon](#)

**Plantão de Informações**

**De 2º à 6ª feiras das 14 às 16 horas**  
**Telefone: (19) 3236.4398**

**Localização:**

Rua Dr. Mascarenhas, 396  
Centro - Campinas  
CEP: 13013-175  
Caixa Postal: 370 - CEP 13012-970

**Links de sites oficiais**

[Al-Anon do Brasil](#)

[Comitê de Área Al-Anon SP](#)

[Al-Anon Internacional](#)

**Formulário de contato**

Nome

E-mail \*

Mensagem \*

# ALGUNS FATOS QUE MARCARAM A MINHA CAMINHADA NO AL-ANON

Encontrei o Al-Anon no ano 1978, em fevereiro. Eu fiquei sabendo do Al-Anon através de um cartaz que estava no Pronto Socorro central da cidade; tinha ido levar meu filho ao médico e vi o endereço: era na Igreja de Santa Catarina, às terças-feiras, 19h30. Mas eu fui numa sexta-feira, que era o Grupo de AA, no qual eu fui bem recebida. Deram-me toda a atenção, foram as primeiras pessoas que me ouviam sem falar nada. Pediram-me que fosse à reunião no sábado, às 15h00 na Igreja de São Benedito, na colina.

No outro dia eu e meus dois filhos pequenos, de 6 e 7 anos, fomos. Quando cheguei lá, a primeira pessoa que vi foi a companheira Cida - me lembro até a roupa que ela usava: calça vermelha e blusa amarela. Arrumava as cadeiras e

me disse: “aqui não falei nada na minha primeira reunião, só ouvi”. Quem coordenava eram as companheiras Zélia, Cida, Neuza, Antonia, Helena e outras que vieram depois. O meu primeiro trabalho foi coordenar uma reunião; com muito medo eu aceitei, tremia mais que uma gelatina, pois neste tempo vinham os alunos de uma Faculdade participar para um trabalho que era sobre alcoolismo. Tive muita ajuda das companheiras. Sempre contribuindo com a sacola.

O material de serviço era todo xerocado, cada reunião eu ganhava um Passo ou Tradição até completar os Doze Passos e Tradições. Era tudo estudado.

Lembro que todas participavam de tudo; faziam festa de aniversário juntos com os membros de AA, com muito amor, carinho e

simplicidade; fazíamos divulgação com eles, em curso de noivos na Igreja, nas missas. Eu tinha dificuldade porque eu trabalhava fora e tinha duas crianças pequenas que iam à reunião comigo.

A Representante de Grupo (RG) que ia até São Paulo trazia as notícias; um jornal que vinha para ler, era em castelhano, algumas coisas a gente entendia, outras não.

Depois de alguns anos as “folhas” dos Passos, transformaram-se em livros pequenos, mas eram melhores para ler e estudar.

Continuo no Al-Anon até hoje. Ainda convivo com alcoolismo ativo. E continuo frequentando o Al-Anon que é minha fonte de vida.

Aninha

Membro do Grupo Al-Anon Americana

## 22/01/2017: NOSSA PARTICIPAÇÃO NO ANIVERSÁRIO DO DISTRITO 51 - AMERICANA



# 25

Que dia especial para todas nós! Cada um de vocês preencheu esses instantes em nossas vidas. Preencheram com momentos felizes, momentos de choros e emoção, de aprendizado, de respeito e de valores da vida, valores estes que mostraram que a vida vai muito além do que pensamos ir. Compartilhamos experiências, conhecimentos, histórias e muitas risadas. Compartilhamos pedacinhos de nossas vidas, doamos instantes felizes dela para recebermos outros em troca, e assim crescemos, aprendemos. Obrigada por nos disponibilizarem momentos incríveis que tivemos durante este aniversário. Continuem a sonhar, continuem a ter fé na vida... E lembrem-se: que todos nós passamos por momentos difíceis, mas sempre o Poder Superior tem planos muito maiores pra gente, e que no final a felicidade é o que virá.

Parabéns pelos 25 anos de vida, sucesso e muitas conquistas.

*Distrito 52 – Piracicaba – SP*

# MINHA COMPREENSÃO SOBRE OS DOZE PASSOS NO AL-ANON

**P**asso Um – *Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o controle de nossas vidas.*

Tantas e tantas vezes repeti, estudei, expliquei este passo à pessoa que vem pela primeira vez - ela chora, diz que gostou e se afasta. O que falta? O Passo está pronto. Não estamos fundando o Al-Anon! É só ouvir, ouvir, não entendi? Alguém me explica de novo!

“Mantenha a mente aberta”. Tudo o que já fiz resultou em fracasso... Chamei a atenção; disse que estava sofrendo, e o alcoólico diz-me que ele sofre mais.

Clamei ao Poder Superior, e nada. Parti para o ataque e ... piorou. Tentei controlá-lo e ele acaba me controlando e faz chantagens... e muito mais coisas fiz e tudo fadado do fracasso.

Volto então à 1ª parte do Passo Um. Não tem mais o que fazer. Sou impotente perante a doença. Levanto o braço, abandono as armas... que usei. Relaxo, espero, descanso e ouço!

A minha saúde física, mental e emocional é o meu maior patrimônio, e está desgastada. Se eu não cuidar dela, ninguém poderá fazer nada por mim. Eu morrerei e o meu familiar alcoólico continuará bebendo... e então escuto um pouco, ouço o silêncio: os rios estão correndo... Os ventos sopram, as plantas crescem. O sol brilha nos dias em que não chove.

Quem foi o esperto que fez tudo isso? Com certeza não foi

nenhum homem, ricoço, cientista, foi um poder superior a todos nós. Concluo que perdi o controle de minha vida.

Isto é o Passo Um!

## O PASSO DA RENDIÇÃO

**Passo Dois - Viemos a acreditar que um Poder Superior poderia nos devolver a sanidade.**

Levando em conta que minha saúde física, mental e emocional, está desgastada, concluo que estou insana ao observar que nem tudo que me rodeia é obra do homem.

Sim, existe um Poder Superior. Este Poder Superior é Deus e Ele é potente, poderoso e amoroso, eu O ignorei até agora. Tomo a disposição de conhecê-lo. Não é tão simples assim. Há uma necessidade muito grande de reconhecer o meu verdadeiro lugar.

Deus é Deus, eu apenas uma fagulha. Só que essa fagulha é filho de Deus, tanto como o alcoólico, e Ele não está satisfeito com o meu sofrimento e nem com o sofrimento do alcoólico. Posso esperar a cura de minha sanidade desarmada de raiva, vingança, ressentimento. Posso me programar para me amar mais, amar meus filhos, cuidar da casa, deixá-la mais bonita, e posso colocar um ar de alegria no rosto, a melhora virá com certeza.

Lembro desta frase conhecida: “O choro pode durar a noite toda, mas a alegria virá pela manhã”.

Coragem, já fiz o Passo Dois.

**Passo Três - Tomamos a decisão de entregar nossa**

**vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, como nós O concebíamos.**

Não é uma simples decisão. Há que ser radical... não há meia entrega, 1/2 entrega é simplesmente nada.

Não lutarei mais, encherei minha mente e coração de coisas boas, eu aprendi o que é certo e errado. Aposto em Deus, conversarei com Ele. Certamente já estou voltando para Deus, vou em frente. Um ato de bondade enche meu coração. Um ato de maldade me engana, faz-me sofrer.

Entregando minha vida e minha vontade a Deus radicalmente, já terei uma paz interior, a da certeza de ter cumprido a obrigação. Por outro lado, poderei ser atacada pelo alcoólico. Com certeza ele viu a mudança e esta mudança o incomoda. Poderá querer saber o que está acontecendo... e será difícil que ele aceite numa boa.

É aí que deverei ser equilibrada e muito mais esperta que ele. Se ele agir, não reagirei. Aguentarei firme, direi que não quero brigar. Se os filhos quiserem saber alguma coisa direi que o pai está doente e ele realmente está.

Terei em mente que tudo me é permitido fazer, mas nem tudo me convém. Não esquecerei que sou casada, mãe e dona de casa, e me comportarei como tal; sou esposa também, porém de marido doente. Não preciso aceitar o inaceitável. Quando ele estiver sóbrio, poderei impor limites ao que acontece entre quatro paredes. Posso focar em mim

mesma para distrair e preencher meu tempo. Sempre há cursos que qualquer pessoa pode fazer, ex. bordados, tricô, manicure, costura, etc... para no caso levantar uma grana.

Agora que conheço outras companheiras posso dar mais dignidade à minha vida, selecionar as minhas amigadas, não preciso mais contar a minha vida a qualquer pessoa, poderei sofrer mas tenho as companheiras.

Farei bastante Oração da Sereidade. Este Passo, se feito com rigor, deixando nas mãos de Deus o que não posso fazer, me dá conforto, mas não me dispensa de fazer a minha parte. Agora é hora de enfrentar o alcoolismo.

#### **Passo Quatro:**

“Vá com calma”, vem aí o Passo por excelência, o Passo da conversão.

**Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.**

Para esta tarefa, preciso entrar no mais profundo do meu ser. Desde minha infância, meus amigos como eram? Como eram meus pais? Em relação a mim e entre eles mesmos. Como eram meus irmãos em relação a mim? É importante saber... Fui feliz???

E hoje, sou feliz? Claro que não, senão não estaria numa sala de Al-Anon. Mais isto não implica dizer que sou a coitadinha... Não tenho nenhuma auréola de santinha.

Muitas vezes sem saber, empurrei o meu alcoólico para o bar. Cobrei, falei mal dele para os filhos. Gritei, xinguei os filhos porque eles se entendem melhor com o alcoólico do que comigo. Falei alto... preciso abaixar o tom de minha voz. E assim vou pesquisando.

Ao descobrir os meus defeitos, descubro que também não era aquela bruxa de que me chamava. Descobri meus defeitos muito de vagar. Descobri também algumas qualidades. Terei paciência comi-

go mesma, este passo é doloroso mesmo.

Apoiada nas minhas qualidades, irei eliminar meus defeitos. Assim mesmo parece que está fácil até agora. É porque está só no papel, é teoria.

Coragem para pôr em prática. Há um livreto específico para fazer o Passo Quatro (P-5 *Plano para progredir: inventário do Passo Quatro do Al-Anon*).

Agradeço por me ouvir até aqui. Desejo ir em frente. O tema para caminhada nos passos seguintes. Ficarei feliz quando puderem me chamar de Vencedora, Poderosa e Guerreira. Felicidades.

“Lute que vencerá”. “Busque e encontrará”

Jandira

Membro do Grupo Al-Anon  
Santa Bárbara – D. 51

(\*\*Continuará no próximo número\*\*)

CONTRIBUIÇÃO PARA CAMPANHA DA GRATIDÃO EFETUADA PELOS GRUPOS ATRAVÉS DOS DISTRITOS E REPASSADA AO ESGA ATRAVÉS DO CAASP NO ANO DE 2016					
DISTRITO	GRUPO	VALOR	DISTRITO	GRUPO	VALOR
2	Guarani	430,00	53	Casa Branca	200,00
3	Distrito	400,00		Despertar com Sabedoria	200,00
	Vila Prudente	377,50		Esperança	230,00
5	Distrito	250,00	54	Laranjal	60,00
	Lapa	15,00		Nova Luz	50,00
	Primavera I	200,00		Perseverança	230,00
	União de Osasco	120,00		Resistência	230,00
6	Piraporinha	100,00	Tietê	70,00	
	Reconstrutores de Vida	230,00	55	Amor e Paz	3,00
	Renascer para Vida	30,00		Cantinho	230,00
	Veleiros	200,00		Itatiba	54,00
7	Alateen Santo André	20,00		Luz e Esperança	230,00
	Parque das Nações	30,00	Raio de Esperança	100,00	
	Piraporinha	32,00	Reviver	60,00	
	Serenidade	5,00	Santa Cruz	250,00	
8	Caminhos da Recuperação	250,00	Serenidade	100,00	
	Cumbica	90,00	Vida Nova	100,00	
	Gomes Cardim	200,00	Voltando a Sorrir	90,00	
	Mogi	212,00	61	Novos Horizontes	200,00
	Vivendo e Aprendendo	130,00	62	Esperança e Perseverança	350,00
9	Distrito	201,00	Vida Nova	170,00	
	Novo Viver	71,00	64	Fonte de Vida	150,00
	Vida Nova	200,00		Oasis	250,00
50	Distrito	300,00		Renascer Araras	230,00
	Ação de Graças	130,00		Renascer Limeira	150,00
52	Distrito	250,00	DIVERSOS	GRUPOS	88,55
	Reviver	200,00	CAASP		500,00
	Seguidores de Lois	200,00			



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



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

## LEMBRETES

- Viva! Confraternização Alateen pra já, dias 18 e 19 deste mês! Aproveitem com alegria o que foi preparado com carinho!
- De 28 a 31 de março, em Atibaia, acontecerá a 39ªCSG, quando os Delegados e Representantes das Áreas do Brasil terão a oportunidade de compartilhar as suas experiências e debater assuntos importantes do Al-Anon.
- Em 15 de maio tenha um olhar especial para o Al-Anon. Faça algum gesto comemorativo concreto: convide um amigo ou um profissional para ir a uma reunião, visite um grupo, faça uma divulgação...

## Tema da 39ª CSG – 2017

LAC – Garantindo nossa recuperação e equilibrando nossa estrutura

O **BAESP** é uma publicação do CAASP – Comitê de Área Al-Anon de São Paulo  
Av. Ipiranga, 1.097, 9º andar, conj. 92, Edifício Comendador José Martinelli, São Paulo, SP,  
CEP 01039-000 - Telefone/fax (11) 3228-1996

**Coordenação e Diagramação:** Heloisa C.

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

Colaborem com nosso jornal

Mandem seus depoimentos, informações ou serviços para [heloisacampos@uol.com.br](mailto:heloisacampos@uol.com.br)

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO