

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Setembro/2020

Ano 36

nº 144

Do mimeógrafo às lives

Assim que começou o isolamento social, conversando com duas companheiras, ficamos pensando “no que fazer” para ajudar a passar o tempo.

Aí nasceu a ideia de estudarmos algum tema do programa Al-Anon.

Depois de uma longa conversa, concordamos em estudar os Doze Conceitos de Serviço. Geralmente, os grupos não se aprofundam muito no estudo dos Conceitos, e essa seria uma ótima oportunidade para fazê-lo.

Escolhemos o livro *B-24 Os Caminhos para a Recuperação – Passos, Tradições e Conceitos do Al-Anon*. Marcamos um encontro diário, com horário previamente estabelecido e começamos o estudo. Quanto aprendizado!!!

Para nossa surpresa, acabamos o estudo e não acabou a pandemia!

Como a orientação de isolamento

social permaneceu, por um lado ficamos tristes por esses momentos tão difíceis, mas por outro, tínhamos a possibilidade de continuar estudando.

Fizemos outra reunião de consciência de grupo e dessa vez escolhemos para estudar o *B-31 Uma história contada por muitas vozes*.

O estudo continuou sendo de uma hora por dia, por chamada de vídeo no WhatsApp, dentro das possibilidades de cada uma.

Mais aprendizado!!!

A leitura dessa peça foi como voltar a fita de um filme, do qual fizemos parte, mas não sabíamos ao certo como tinha começado e evoluído.

Ficamos admiradas com tantas dificuldades superadas pelas pioneiras. Quanta esperança compartilhada enquanto o Al-Anon cresce.

Os avanços tecnológicos foram tantos, que não lembramos do iní-

cio delas, com a máquina de escrever e as reproduções das cópias no mimeógrafo.

Refletimos sobre nossa responsabilidade de continuar levando essa mensagem de esperança.

No futuro, nossa história também será registrada em uma peça da LAC. Imagino que será assim:

“Em 2020, houve uma pandemia. Os membros dos Grupos Al-Anon do Brasil ficaram impedidos de se reunir em salas presenciais. Durante o período que durou a pandemia, as reuniões, os estudos, as palestras, eram feitas principalmente através de vídeo chamadas, ‘lives’”. Já pensou?

Essa será nossa contribuição para continuarmos *a história contada por muitas vozes*.

Denair S.

Membro Al-Anon do D-5

Editorial

Caros leitores,

Este boletim está repleto de matérias: de depoimentos pessoais a notícias de Grupos e Distritos, com compartilhares interessantes que demonstram superação nesta época de pandemia. Quando iríamos imaginar que passaríamos por tudo isso?

A criatividade, a boa vontade,

o sentimento de pertencimento e a gratidão de muitos membros de nossa associação têm levado à “reinvenção”, não perdendo de vista a manutenção de nossa unidade. Todas essas experiências pessoais e os relatos do uso dessa nova tecnologia (plataformas utilizadas para mantermos a nossa comunicação e recuperação por meio de reuniões online), estão

proporcionando um novo aprendizado a todos nós e, ao mesmo tempo, temos a responsabilidade de dar continuidade à existência e manutenção do Al-Anon e Alateen.

Juntos podemos fazê-lo bem melhor!

Maria Regina S.
Editora do BAESP

Minha caminhada e prestação de serviço no Al-Anon

Tudo começou em 1976, quando no INPS um funcionário me falou como lidar com o problema do alcoolismo e que na Rua Prates havia um lugar onde faziam internação. Aí internei meu irmão num hospital psiquiátrico: foi um drama, pois não sabia o que era alcoolismo nem loucura.

Eu saía para trabalhar, pois era vendedora autônoma. Eu falava do problema em todo o lugar. Certa vez, na fila de um banco, o gerente ouviu minha conversa, me chamou e disse-me: “eu sou alcoólico e próximo daqui há uma reunião que trata desse assunto, que é o grupo de Alcoólicos Anônimos, para o dependente; há também o Al-Anon, que é voltado para a família”.

Fui procurar o Grupo Belém. Um alcoólico me atendeu e pediu o endereço do outro irmão, que era casado e gêmeo do que estava internado. Esse membro de AA conseguiu levar aquele meu irmão e sua esposa para uma reunião de A.A.

Achei que o problema estivesse resolvido! Mas na reunião, minha cunhada começou a falar para quem estava ao lado sobre o que o marido fazia quando embriagado. Foi a desculpa que o marido, que a acompanhava, precisou para deixar de ir às reuniões do AA, dizendo que “ela

era fofqueira, e que se tivesse que falar, que falasse dela e não dele”.

Meu irmão, o solteiro, saiu da internação e foi para o AA, mas o mais terrível era o irmão casado, que o tirou grupo. Depois de três meses, eu, desesperada, fui até o Al-Anon para saber como interná-los. Uma companheira Al-Anon me disse que o grupo não tratava de internação, mas que se eu quisesse ajuda aquele era o lugar certo. Então, eu “me internei” no Al-Anon.

Comecei a minha recuperação: consegui internar meus dois irmãos, mas a minha cunhada e as filhas não aceitaram a doença e disseram que o meu irmão era um “sem vergonha”. Com tudo isso, a minha vida mudou no Al-Anon. Adquiri coragem, pois antes o medo me dominava. Me livre também da autopiedade.

Mesmo sem me sentir segura, comecei a coordenar as reuniões. Fui RSI (Representante do Serviço de Informação), e em seguida, Tesoureira do Sipalanon.

Quando a Área iniciou os Distritos fui RD. O nosso Distrito tinha Comitê de Divulgação. Íamos a escolas, hospitais, presídio, igreja, Indústrias, etc, junto com o A.A.

Terminando o mandato, na reunião da Área foram chamadas todas as RDs e perguntaram quem queria ser Delegada. Fui a única que disse sim e fui eleita por unanimidade. Durante o mandato de Delegada visitei Distritos, cidades e sempre participei das reuniões da Área e dos Encontros e Assembleias.

Como Delegada, ia muito ao ESGA. Convidada para ser Curadora, aceitei. Parece

que fiz dois mandatos. Enquanto prestei serviço como Curadora, participei de todas as Conferências, estive em dois Seminários de Serviços Regionais (SSRs) - um em Belém do Pará e o outro em Curitiba, no Paraná - e também estive em todas as festividades do ESGA.

Depois, fui Coordenadora do Comitê de Instituições do ESGA.

Em todos os serviços prestados sempre tive apadrinhamento e, para a minha recuperação, nunca faltei ao Grupo.

Terminado o mandato no ESGA, assumi o cargo de Membro de Ligação do Sipalanon.

Na Área, o Coordenador, a Tesoureira e eu fazíamos reunião semanal para resolver os assuntos administrativos, e a querida Cila M., na época Secretária Geral do ESGA, vendo que o Arquivo Histórico do CAASP estava parado, sugeriu ao Coordenador, Sr. Moacir, que eu fosse indicada. Aceitei, e como Coordenadora do Arquivo Histórico da Área de SP tive o privilégio de ter a Cila como minha madrinha. Começamos a selecionar o material que estava disperso e verificar o que era para o Arquivo Histórico. Isso levou meses.

Comecei a pesquisar e consegui respostas por meio do G-30 Para o serviço especial de Arquivo Histórico de Área. O Guia indicava a necessidade de uma mesa e um armário. O Coordenador, Sr. Moacir, liberou pela Área o valor de R\$300,00 para a compra do armário, pois já tínhamos uma mesa. (continua no próximo número do BAESP)

*Iolanda G. - Pioneira Al-Anon
Colaboradora do CAASP
e ex Coordenadora do
Arquivo Histórico*



Os Distritos em tempos da COVID-19

(notícias recebidas até julho de 2020)

Distrito 1

No Distrito 1, três dos cinco Grupos estão tendo reuniões on-line pelo WhatsApp, através de mensagens de áudio, desde o dia 25/04/2020. Os outros dois Grupos não estão tendo nenhum tipo de reunião. É sempre seguido o nosso GE-5 Guia para a coordenação de uma reunião Al-Anon ou Alateen e alertado em todas as reuniões sobre o Anonimato, lembrando aos membros de apagar as mensagens referentes à reunião.

Tenho tido contato com todos os Representantes dos Grupos do Distrito e comunico que todos os membros estão bem, aguardando o retorno das reuniões presenciais. A saudade é imensa. As reuniões on-line não suprem o nosso caloroso e reconfortante contato.

Tudo vai passar e estaremos juntos novamente. Paz, saúde e serenidade a todos.

Pedrina – RD

Grupo Serenidade - Distrito 50

No dia 11/03/2020 tivemos a última reunião presencial do Gru-

po “Serenidade” do Distrito 50 – B Santista. Em 25/03/2020 tentamos por celular a primeira reunião on-line do Grupo Serenidade, no qual faço minha recuperação emocional.

Graças à boa vontade de nossa mais jovem membro, que teve uma recuperação fantástica, conseguimos finalmente em 1º de abril fazer a nossa 1ª reunião on-line. Não é mentira, não... é verdade verdadeira!!!

Agora, durante a pandemia estamos com reuniões on-line frequentes, das 16 às 17 horas, e quando não é possível para alguém, trocamos para antes ou depois, da forma que concilia melhor para todas.

Hoje, 08/07/2020 vários membros precisaram faltar ... aí tirei o horário para passar para o papel a nossa experiência.

Graças ao nosso Poder Superior, o Grupo deu oportunidade a “essa” companheira.

Valeu a pena só de ver “nela” o crescimento espiritual e humano!

Isso nos enche de alegria e serenidade.

Zilá

Distrito 54

Os Grupos do meu Distrito têm pouca comunicação, mas eu estou falando com todos. Envio as informações que recebo, apesar de poucas RGs darem resposta.

O Grupo de Tietê está fazendo as reuniões pelo WhatsApp, com uma recém-chegada participando ativamente, com perguntas. As pessoas não sabem mexer nos telefones – eu também não sei! – mas eu também me juntei a este grupo de WhatsApp.

Os membros do Grupo Nova Luz, de Porto Feliz, estão fazendo reuniões em grupo de WhatsApp e têm tido a participação de membros de outros grupos do Distrito: Perseverança (de Salto), da cidade de Itu, e também de Laranjal Paulista – e alguns de outras cidades (Capivari, São José dos Campos e Capão Bonito) e até mesmo de Guaíba (RS).

E as outras companheiras afastadas que não se comunicavam, continuam sem dar notícias. Distantes.

Iracema – RD

Reuniões online em tempo de pandemia

Saiu o novo BAESP. E continuamos em isolamento social. Com as reuniões online podemos ter contato com nossa programação, dar continuidade à nossa recuperação e ao serviço do Al-Anon, já que muitas reuniões de serviço e estudo estão sendo feitas dessa maneira.

Mas precisamos ter muito cuidado com o anonimato nessas reuniões, pois é ele que nos dá coragem para compartilharmos nossas ale-

grias e tristezas. Saber que o que falamos ali vai continuar ali. Como diz a Tradição um: *Nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; o progresso pessoal do maior número de membros depende da unidade*, e o anonimato é uma das formas de unidade dentro do grupo.

Outro item importante nas reuniões online são os direitos autorais. Não devemos colocar fotos das capas e de trechos da nossa LAC (Literatura Aprovada pela Conferência)

nem mesmo em forma de áudio, pois o único órgão de serviço que tem autorização para isso é o ESGA.

Quem sabe, na edição do próximo BAESP já estejamos com reuniões presenciais de Área, de Distritos e dos Grupos.

Por enquanto só nos resta dizer: Isto também vai passar e juntos podemos ficar mais fortes.

Sueli B.

Coordenadora de Área de SP

Libertação

(Continuação do BAESP 143)

Sentia que estava perdendo minhas forças para insistir numa relação que há muito não fazia mais sentido. Meu corpo me avisava de que não poderia continuar naquele ritmo e naquela sintonia. Mas eu não via saída. A vida era cinza. Nada mais me animava. Vivia resmungando, sempre mal-humorada, extremamente cansada, correndo de um lado para o outro resolvendo todos os problemas da minha casa e da casa de meus pais.

Meu pai foi internado numa clínica e logo minha mãe o seguiu. Não, não pense que foi fácil. Comprei uma briga enorme com toda a família, inclusive com meu marido. Mas consegui interná-los. Meu filho me deu muito apoio naquela ocasião. Como meu pai tinha sido o chefe da família, sempre provedor, dando colo para todos, adivinhe quem foi eleita para substituí-lo entre os irmãos? Aperta, que sempre cabe mais um.

Após 10 anos com Alzheimer, meu pai faleceu. A doença apagou até o vício da “pinguinha que abria o apetite”. Espero que tenha apagado também todas as mágoas e rancores que ele insistiu em carregar ao longo da vida. E minha mãe, quatro meses depois, entregou os pontos também, com a missão cumprida. Havia muito que ela esperava por esse momento.

Foi aí, depois de perder meus pais, que me levantei e fiz o primeiro movimento para derrubar todos do meu colo e devolver a vida a cada um deles. Com meus pais, havia uma certa obrigação de cuidado, mas não poderia continuar cuidando de mais ninguém. Estava enfraquecida, exaurida.

Finalmente, depois de quase um ano, consegui convencer a todos que queria ficar só, que não tinha forças para cuidar de mais ninguém e que eu precisava encontrar forças para adotar e cuidar da menina carente e abandonada que havia dentro de mim. Uma irmã, membro de AA, me ajudou a identificar o meu problema: por 60 anos, havia convivido com o alcoolismo. Primeiro



o do meu pai, que já tinha herdado dos meus avós. Depois, dos três maridos. Foi nesse momento que ela me falou do Al-Anon.

Não teria sobrevivido ao longo desses 25 anos sem a ajuda da minha terapeuta, sem o yoga, sem a minha convicção religiosa. Todos, cada um ao seu tempo, me fizeram compreender, aceitar e enfrentar tudo o que a vida me reservou. E agora, no Al-Anon encontrei meus pares.

Se pudesse escolher, viveria tudo novamente. Não lamento a vida que tive. Foi cada um daqueles episódios, e todos eles, que formaram e moldaram a pessoa que sou hoje. Sinto que Deus confiou a mim todas essas situações porque acreditou na minha força

e capacidade de enfrentá-las. E me instrumentalizou com tudo de que precisei para vencê-las. Que importa se meu familiar alcoólico continua ativo? Não era minha a missão de fazê-lo parar de beber. Mas eu sei que eu o ajudei a subir o primeiro degrau na direção da sua recuperação. Assim como todos eles me ajudaram a chegar aonde cheguei. Quando ele vai parar? Quando ele quiser e buscar ajuda, mas tem de ser pelo caminho que ele escolher. De minha parte, deixei de ser a mãe que ele perdeu aos nove anos e o entreguei ao Poder Superior.

A minha libertação não se deu apenas pelo afastamento dos alcoólicos da minha rotina diária. Deu-se porque muito humildemente aprendi que sou impotente perante o álcool – incorporei o Passo Um; porque tentei, e tentei e tentei controlar a vida dos outros

quando mal dava conta de controlar a minha própria vida sobre a qual efetivamente terei de prestar contas – adotei o Passo Dois; porque toda a culpa que carreguei não aliviou a responsabilidade de cada um sobre as suas escolhas, mas acentuou a minha responsabilidade sobre as escolhas que eu fiz e sobre as que farei daqui por diante; e finalmente porque, pequena e imperfeita que sou diante desse Universo de meu Deus, só eu tenho o poder de me curar da influência do álcool sobre a minha vida, nesta ainda ou em outra vida. Por isso, eu falo Al-Anon.

Marly - Membro Al-Anon do Grupo Paz e Esperança (D-62)

Tradição Sete em tempos de coronavírus

Quem diria que um vírus, um serzinho microscópico, vindo do outro lado do planeta, pudesse mudar a conscientização de nossa Tradição Sete? Pois foi isso que pude constatar agora.

Meu nome é Helenice e sou Tesoureira do Grupo Al-Anon Vila Prudente, do Distrito 3. Há algum tempo exercendo o cargo pude observar que, muitas vezes, em reuniões de Planejamento, precisava quase que suplicar a conscientização dos membros para a nossa Tradição Sete, pois como ela mesma nos diz, somos autossuficientes, não aceitando contribuições de fora. As contribuições eram muitas vezes insuficientes para cobrir as despesas e tínhamos que elaborar novas formas de arrecadação como: venda de rifas, brechó, bingo, etc, etc, etc.

Como pagamos aluguel - que por sinal, não é barato - foi sugerida uma Contribuição Voluntária para os membros que se dispusessem a fazê-lo e que estivessem em condições financeiras de propiciar essa ajuda. Muitas vezes, com mui-

to pesar, fomos obrigados a diminuir a contribuição para os Órgãos de Serviço, pois das duas, uma: ou pagávamos o aluguel para continuar com as portas abertas ou contribuíamos com os Órgãos de Serviço. Foram muitas as discussões em torno do assunto - às vezes até beeeem acaloradas.

Pois bem! Num belo dia, fomos obrigados a fechar as portas de nosso Grupo por conta de uma pandemia que assolou o mundo e tivemos que buscar outras alternativas para nossa recuperação. Um membro um tanto recente no programa, mas com muita vontade de alcançar a Serenidade, nos sugeriu Reuniões online, o que, certamente, causou um pouco de resistência por parte de alguns membros que não se familiarizavam com a tecnologia. Outros membros logo acataram a ideia e, então, formou-se o Grupo Família do Coração, pelo aplicativo Skype. Começou timidamente, com poucos participantes e, aos poucos, outros foram se interessando: membros mais antigos, retornando; membros novos sendo indicados; membros que tinham acabado de entrar no grupo antes da pandemia querendo fazer parte para ver como eram as reuniões; membros de outros grupos entrando ocasionalmente. E assim, nossas reuniões foram aumentando, e nossa Coordenadora de Programa ficou mais entusiasmada ainda em nos proporcionar material suficiente para nossos encontros quatro vezes por semana.

O que a Tradição Sete tem a ver com isso? Pois é, continuei informando que, apesar de estarmos

afastados do Grupo presencialmente, as despesas continuavam. E não é que a CONSCIÊNCIA aflorou nos membros e a contribuição praticamente explodiu?! O senso de responsabilidade despontou nas pessoas com tanta intensidade que, por dois meses consecutivos, estamos conseguindo não só pagar o nosso aluguel, como até aumentar a contribuição para os Órgãos de Serviço.

Pois é... esta pandemia veio para modificar muitas coisas neste planeta e, o que é mais importante, veio mostrar que precisamos uns dos outros; que somos responsáveis por melhorar nossa convivência com tudo o que nos cerca; que precisamos dar um tempo para o mundo respirar; que precisamos, mais do que nunca acolher pessoas as quais de uma hora para outra se viram presas em casa, muitas vezes com um familiar violento - alcoólico?- quem sabe...

SOLIDARIEDADE. Palavra muito significativa em nossos dias. E o Al-Anon é isso - um programa de ajuda mútua - que mostra que não estamos sozinhos. E a Tradição Sete está aí para nos ajudar a sermos autossuficientes em tudo, não só financeiramente; para nos mostrar que temos direito à nossa liberdade, não só de ação mas também de expressão; que somos capazes; que somos fortes e acima de tudo, que temos um Poder maior do que nós para nos ajudar e apoiar.

AQUI SE FALA AL-ANON.
Paz e Serenidade

*Helenice - Tesoureira do Grupo
Vila Prudente - D3*



Todos em casa!!! O que fazer na convivência com o alcoólico, sóbrio ou ativo?

Esta pandemia veio e mudou repentinamente muitos dos nossos hábitos. Um deles foi ficarmos mais tempo em casa com todos os membros da família. E como é sabido, poucas são as famílias que têm membros em recuperação. Portanto, os relacionamentos ficaram mais abalados, e conseguir o equilíbrio com comportamentos saudáveis não é uma tarefa muito fácil.

Mas para nós, que somos membros Al-Anon, existem duas peças na LAC (Literatura Aprovada pela Conferência) que podem nos ajudar a passar este momento com serenidade, coragem e sabedoria: B-4 *O dilema do casamento com um alcoólico* e o

P-49 *Convivendo com um alcoólico sóbrio*.

Para adquiri-las basta enviar seu pedido para o ESGA, junto com o comprovante de depósito bancário, e aguardar a entrega na sua casa.



Lembre-se de colocar seu endereço.

Endereço do ESGA:

Rua Conselheiro Crispiniano, 139 – sala 12 – CEP 01037-001

Caixa Postal 658 – CEP 01031-970 – São Paulo – SP
Telefax: (11) 3331-8799 – email: esga@al-anon.org.br

Os depósitos podem ser feitos na conta de: **Grupos Familiares Al-Anon do Brasil**

Banco Santander – Ag. 3088 C/C 13006189-3 ou Banco do Brasil – Ag. 3324-3 C/C 461945-5

Com amor em Al-Anon,

Suely Mitiko - Coordenadora do serviço especial de Literatura

Preparativos interrompidos

Já há alguns anos, faço parte do Comitê Organizador e dos Encontros e Assembleias de Área de São Paulo, com uma equipe maravilhosa, que se tornou para mim uma família. Risadas e trabalhos com responsabilidade é com a gente mesmo!

No início de fevereiro de 2020 começamos nossas preparações para o 20º Encontro e Assembleia de Área. Como todo ano, muitas expectativas, planos e decisões a tomar, sempre com muito cuidado para oferecer o melhor a todos os participantes. Preparar a lembrancinha que daríamos, as descontrações, guloseimas, as dinâmicas... Enfim muito trabalho.

Porém tudo isso foi interrompi-

do por algo que jamais pensaríamos: uma pandemia que atingiu o Brasil e o mundo. Cada mês que passava a esperança de que tudo isso fosse passar em breve tomava conta de todos. A ansiedade de que logo retornaríamos às reuniões preparatórias era grande. No mês de junho veio a notícia - através de um comunicado da Área - sobre o cancelamento do 20º Encontro e Assembleia de Área de 2020. Eu, particularmente, senti uma tristeza enorme, uma sensação de impotência. Com sabedoria e muito aprendizado de anos de recuperação, usar a Tradição Um foi fundamental. Esta Tradição me ajudou a compreender que o bem-estar, o cuidado de uns com os outros e a

paciência para aceitar o que eu não posso modificar me dão a esperança para seguir em frente.

Com o coração agradecido, desejo a todos que fiquem bem, na certeza de que no ano 2021 estaremos muito mais fortes e com muito ânimo para preparar com carinho mais um Encontro e Assembleia da Área de São Paulo. Agradeço a toda equipe do Comitê Organizador, à diretoria e aos membros servidores, que sempre confiaram no meu trabalho. Contem sempre comigo, e que o Poder Superior inspire vocês. Imensa saudade de todos...

Izilda P. membro do Comitê Organizador

Entrevista com a Coordenadora do serviço especial Alateen

BAESP: Nestes tempos de pandemia/Covid-19, temos conhecimento que os Grupos Al-Anon estão realizando reuniões online. E quanto aos Grupos Alateen?

Luzinete: Os membros Alateen, que vinham se reunindo presencialmente antes, têm feito reuniões regulares online. Como Coordenadora do serviço especial Alateen, tenho me reunido com as madrinhas dos Grupos existentes, preocupadas com os membros Alateen, e também com membros em potencial

(adolescentes e jovens) que ainda não conhecem o programa.

BAESP: Sabemos que em muitos lares o isolamento social, outras formas de distanciamento da realidade e as dores emocionais também fazem parte da vida de adolescentes— assim como de jovens e adultos - familiares de alcoólicos, mesmo fora da pandemia. O momento atual só tem agravado, e provocado a busca por soluções para o convívio com familiares alcoólicos. Diante desse panorama, qual a recomendação para o encaminhamento desses membros em potencial, neste momento atípico?

Luzinete: Estamos recomendando que estes encaminhamentos sejam feitos através do e-mail alateencaasp2020@gmail.com ou alanonsp2016@gmail.com para serem tratados pelo serviço especial Alateen. Este cuidado é necessário para garantirmos a segurança com o anonimato e a manutenção da unidade e do bem-estar comum, além

de atendermos também aos requisitos legais de proteção à infância e juventude. Adicionalmente, espera-se que os membros Al-Anon recebam com carinho e atenção, em seus grupos de Acolhimento a Recém-Chegados, os membros em potencial (adolescentes e jovens), acompanhados de seus responsáveis que eventualmente os procurem direta e espontaneamente.

BAESP: E para você, pessoalmente, como está sendo este período atípico? Em breves palavras poderia compartilhar conosco?

Luzinete: Eu, que só sabia atender telefone, agora consigo falar por WhatsApp, fazer chamada de vídeo, participar de reuniões online. Está sendo uma experiência e tanto! Como já falei várias vezes, eu tenho minhas dificuldades, mas na emergência eu enfrento os desafios que a vida me coloca. E estou progredindo, graças à confiança que adquiri com o programa Al-Anon.



Santos, 18/06/2020

Caros Companheiros,

COVID 19 - Mais o obstáculo da pandemia em nossas vidas. Juntas venceremos mais este, de todos os que já enfrentamos!!!

É complicado, mas ao mesmo tempo simples... Cuido-me e sou obediente às orientações da OMS (Organização Mundial da Saúde). Nem todos aceitam, mas será de bom senso aplicar com responsabilidade.

Amando a mim mesma e ao pró-

ximo, estarei cuidando dos outros. Faço a minha parte: que comece por mim. Sou solidária, pois “é dando que se recebe”...

Fiquei muito triste quando surgiu a pandemia, cheguei quase ao desespero. Mas eu tenho um Programa de vida que logo me veio à mente e me tirou da “deprê”.

Esse é o Al-Anon... Éta programa bom!

Lembrei-me de nossos Encontros e lamentei que não possamos

mais nos encontrar neste ano!

Então, foram surgindo mil ideias, que já estão em prática.

Aguardem novidades que o tempo de isolamento me proporcionou. Dias melhores virão, sigo firme e forte, “Um dia de cada vez”, com muita fé e esperança.

Eu, com “oitentinha”, faço parte do Grupo de Risco da Covid-19.

Abraços e beijos virtuais da

Zilá - Distrito 50

Em razão da epidemia de COVID-19, alguns eventos programados para este ano sofreram alterações a fim de que as orientações governamentais fossem atendidas e o bem estar comum de todos os participantes estivesse em primeiro lugar. Eis o resumo das alterações:

⇒ O 20º Encontro e Assembleia de Área de SP, que aconteceria em outubro/2020, foi cancelado. (ver Comunicado nº 04/2020, de 04-6-2020).

⇒ A 42ª CSG foi remanejada para março/2021.

⇒ A XX Convenção Nacional de AA, em Belo Horizonte, tem nova data: de 01 a 03 de outubro/2021.

REUNIÕES ON-LINE PARA RECÉM-CHEGADOS

SIPALANON / ÁREA DE SÃO PAULO

<https://us02web.zoom.us/j/88373857469> (TERÇA FEIRA, 20H00)

<https://us02web.zoom.us/j/84940248127> (QUARTA FEIRA, 15H00)

<https://us02web.zoom.us/j/83498882695> (QUARTA FEIRA, 20h00)

É necessário ter a plataforma Zoom instalada no celular ou no computador



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

2020: Tempo de divulgar o Al-Anon/Alateen
nas salas de AA

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

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO