

# BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Dezembro/2020

Ano 36

nº 145

## Tirando proveito das crises

Nosso país está vivendo desde meados de março de 2020 uma situação inimaginável: viver em isolamento social. Seguindo orientações, recomendações e proibições, tentamos conter o avanço de uma pandemia, sem precedentes na história mundial.

Somos levados a viver, dentro de nossas casas, privados do direito de ir e vir, de levar a vida habitual. Grandes mudanças nos hábitos vêm acontecendo: somos obrigados a usar máscaras, higienizar inúmeras vezes nossas mãos assim como tudo aquilo que tocamos. Enfim, tivemos

de nos adaptar a uma nova realidade: não visitamos nossos familiares nem somos visitados por eles; fomos afastados de nossos netos; não podemos ir a templos religiosos, comércio, escolas. Quase tudo está fechado. Tudo mudou...

E nós, familiares e amigos de alcoólicos, habituados a compartilhar força, fé, esperança, carinho e amor em nossas reuniões presenciais de Al-Anon, passamos a nos encontrar virtualmente, por meio da tecnologia, nova e desafiante para muitos de nós, onde diversas plataformas nos proporcionam a realização de reuniões online.

Aos poucos, sentimos uma unidade fantástica. Somos uma associação de iguais e desfrutamos com alegria da presença de membros de outros estados e até países, em uma mesma reunião, com um rico compartilhar de experiências recheadas com os mais diversos sotaques.

As nossas reuniões são programadas e seguem o formato das reuniões presenciais. A prática da Tradição Sete, consciente e responsável, continua garantindo a autos-

suficiência do Grupo e o envio das contribuições aos órgãos de serviço, bem como cumprindo com todas as obrigações e metas do Grupo.

No mês de junho, vivenciamos uma reunião muito especial: tivemos a participação da Secretária-Geral, Nilce Totino, em uma das nossas reuniões online. Contamos com a presença de mais de 70 pessoas quando ouvimos uma palestra com o tema “Que comece por mim, em tempo de pandemia”, muito oportuno para o momento que estamos vivendo.

Diversificando as reuniões, acolhendo bem àqueles que estão conosco há muito e também pouco tempo, só por hoje, estamos isolados, porém próximos, graças à tecnologia, e aguardando a tão esperada volta à normalidade, quando estaremos com os Grupos Al-Anon e Alateen com as portas e braços abertos para receber aqueles que nos procurarem.

Jacira P.

Grupo Al-Anon Nova Gerty –  
Distrito 7



### Editorial

#### Caros leitoras e leitores,

No Baesp 145 há várias matérias: depoimentos pessoais, reflexões e relatos de membros Al-Anon e de alguns RDs, trazem-

do novidades e mais compartilhar de experiências, tanto no Grupo como no Distrito, neste momento que estamos vivenciando esta pandemia da Covid-19. Tenham uma boa leitura e divulguem o

Baesp, bonito e colorido, do nosso site: [www.alanonsp.com.br](http://www.alanonsp.com.br)

Maria Regina S.  
Coordenadora do BAESP

# Minha caminhada e prestação de serviço no Al-Anon

(Continuação do Baesp nº 144)

Fui andando pela Avenida São João e não achei nada. Mas aconteceu uma coisa curiosa: entrei numa loja e vi um armário que servia bem para o Grupo Al-Anon do Imirim, do qual eu participo. Um rapaz perguntou se eu tinha gostado do armário. Respondi: “sim, mas não é esse que vim comprar”. Ele me disse: “a senhora não está me reconhecendo? Pois lembro-me que a minha mãe foi muito ajudada pela senhora. Por gratidão quero doar-lhe este armário. Deixe o endereço do Grupo, que vou entregar.” E realmente ele o entregou, sem a nossa presença. Este armário está lá no Grupo Imirim até hoje.

Em seguida fui para a Rua Teodoro Sampaio, no bairro de Pinheiros, à procura de um armário para o Arquivo Histórico do CAASP. Percorri a rua toda do lado direito e não encontrei nada; de volta, pelo lado esquerdo, quase terminando a rua, vi numa loja o armário que seria para o nosso Arquivo Histórico. Fui efetuar a compra e ele custava R\$360,00, mas eu só tinha R\$300,00. Me disseram que no

ato receberiam o que eu tinha e os R\$60,00 poderiam ser pagos na entrega. E assim foi adquirido o primeiro armário para aquela finalidade.

No Guia G-30 também dizia que precisava de pastas. Na reunião semanal da Área, conversei com o Coordenador e a Tesoureira de Área e coloquei essa necessidade. Então foi acordado que eu procurasse as pastas e fizesse uma tomada de preços delas e apresentasse ao CAASP, para depois serem adquiridas.

Também contei com a ajuda de Ana Maria T., que deixou um modelo roteiro de histórico, posteriormente adaptado, para que os Distritos coletassem as suas histórias: dos Grupos, Pioneiras e Veteranas, e que sempre podem ser complementadas.

Tudo o que foi coletado está arquivado: o Boletim Al-Anon Informativo Nacional, Resumo das Conferências, Assembleias, fotos de eventos, etc. Com todo esse material, não cabia mais nada naquele armário e foi preciso outro. A Área liberou R\$400,00. O assunto foi falado em muitas reuniões, mas ninguém se manifestava. Um dia al-

guém perguntou: “quando vai sair esse armário?” Como ninguém se prontificou em procurá-lo, eu mesma fiz isso: fui novamente à Rua Teodoro Sampaio, andei a rua toda e foi ali que encontrei o armário; acredito que era a mesma loja onde eu comprei o primeiro. Levei os dados da loja e a Área efetuou a compra. Aí começou a arrumação de todo o material coletado. Este trabalho foi executado por Cila M., Maria Regina S. e por mim. A maior orientadora foi Cila M., que me apadrinhou sempre, e agora a minha madrinha é a Maria Regina S.

Foram adquiridas quatro caixas para a organização dos depoimentos de pioneiras e veteranas, Assembleias, Encontros da Área, etc. Tudo está catalogada por números.

Enquanto Coordenadora do Arquivo Histórico participei de todas as reuniões da Área, de todas as Assembleias, - sempre com o Arquivo Histórico presente, - e também fiquei à disposição após as reuniões do Comitê de Área para a consulta aos arquivos.

E assim foi terminado meu mandato que durou quinze anos, com o privilégio de ter servido para juntar esse acervo maravilhoso, com a colaboração de todos que fazem parte de nossa querida associação.

Tudo fiz com muita alegria. Agora estou deixando para vocês fazerem o mesmo ou mais, pois é um trabalho muito gratificante.

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



# Eu, o Distrito e o Al-Anon

É difícil para mim escrever estas coisas... Depois de ler as correspondências do CAASP – fazer tudo por telefone, não é brincadeira não! – Mas assim quis o Poder Superior: que a gente parasse um pouco.

Eu queria falar das coisas que tenho feito neste tempo de parada por causa da pandemia.

Eu estou bem tranquila, graças a Deus, mesmo com todo o trabalho que meu marido dá – ele dá bastante trabalho! Mas continuo tranquila, falando com algumas pessoas do Distrito.

Quanto à Tradição Sete, há algumas pessoas bem conscientes, que fazem contribuição por aqueles que não podem. O Distrito enviou uma contribuição extra para o ESGA e para a Área. Fiz um apelo dizendo que há coisas com as quais não gas-

tamos mais. A gente não gasta com bolo, café, condução, roupa, com nada, para ir à reunião. Nem com rifa! Então, pensando nisso, o que poderíamos tirar desses valores que não temos usado? Conseguimos R\$ 800,00. Pela quantidade de pessoas, até que contribuimos bem.

Como ainda não conseguiremos fazer reuniões de Distrito, o que vem acontecendo desde março, sugeri que o

valor com que os Grupos costumavam custear essas despesas fosse revertido em contribuição para o Al-Anon, para os órgãos de serviço continuarem sobrevivendo. É o que nós precisamos pensar e continuar fazendo.

Estamos fechados dentro de casa, mas o tempo passa muito rápido.

Estava esquecendo de falar: tenho recebido vários telefonemas das companheiras de São Paulo, afastadas há bastante tempo, que estão em casa, confinadas, e estão vendo a necessidade do programa e isso é muito bom. Eu vejo que há muita gente que ficou sozinha, sem ter com quem conversar, que precisa de alguma coisa. Eu acredito que essas pessoas vão voltar para o Al-Anon e ajudar a gente a continuar nessa caminhada.

*Iracema – RD do D-54  
(ago/2020)*



## O Al-Anon não para!

Diante desta pandemia, as plataformas on-line chegaram revolucionando as formas de realizarmos nossas reuniões.

Quanto aprendizado! Esse novo modelo de reuniões tende a crescer muito mais. Muitos de nós iniciamos com WhatsApp, alguns grupos caminharão um pouco mais e já estamos nos vendo toda semana, através do Google Meet, Zoom ou outra plataforma.

A verdade é que nossa associação não para. Nesta fase, participando das reuniões online, tenho conhecido companheiras incríveis.

Somos uma associação que mantém o anonimato mesmo na pandemia. Realizando

nossas reuniões online e com o carinho intercâmbio de ajuda entre membros, tenho conseguido receber a inestimável dádiva da serenidade.

Pertencço ao Distrito 59, e tenho percebido o quanto nosso Distrito tem crescido com essas reuniões.

Sei que não posso superar os efeitos desta doença sozinha, mas o Poder Superior tem me permitido fazer minha recuperação em vários horários e em vários grupos. Me presenteou também, nesta fase que estamos vivendo, em fazer de vez em quando minha recuperação no meu grupo de origem, o Nova Gerty.

Sintam-se abraçados, amigos desta associação e família Al-Anon.

*Ivana G.  
RD Distrito 59 (ago/2020)*



# Al-Anon: um programa de vida

Lembro-me da minha primeira reunião como se fosse hoje! Eu tinha 16 anos e fui à minha primeira reunião no Grupo Alateen Despertar, em São Gonçalo/RJ, no dia 08 de junho de 1980, domingo, às 10h. Nessa reunião havia 6 crianças além de mim. Eu era o mais velho. Fui a convite do meu tio, que é alcoólico, para ser, principalmente, companhia para os meus primos, filhos dele, um casal de irmãos. Naquela reunião eu fiquei sabendo que o alcoolismo é uma doença e que nós não éramos responsáveis pelo alcoólico beber. Essa informação foi muito importante para mim, pois tirava um peso das minhas costas... Ainda nesta reunião eu fiquei sabendo do apadrinhamento e tive o meu “padrinho”, ainda que provisório. Ele era um garoto de 10 anos que até hoje é um grande amigo, apesar de não nos vermos faz um bom tempo.

Naquele tempo existia na sala do Alateen a figura do “Padrinho Assistente AA”. Ele atuava junto com

o Padrinho/Madrinha Al-Anon. Aliás, a presença daqueles dois na sala foi de suma importância! Se eu permaneci no Al-Anon até hoje, com certeza, foi graças a essa dupla de Padrinhos! Lembro-me bem e com muito carinho dessa dupla.

A estrutura do Al-Anon como a conhecemos hoje ainda estava começando. Não tínhamos nem os Passos nem as Tradições impressos. Utilizávamos folhas mimeografadas - os Alateens de hoje (e muitos membros do Al-Anon também) não sabem nem o que é um mimeógrafo! - que recebíamos do Serviço de Informação do Rio de Janeiro - SIARJ, ao qual o nosso Grupo era afiliado.

Na minha segunda semana, houve uma eleição no Grupo e eu fui eleito Coordenador de Grupo, função que exerci por um ano.

Em 1981, aconteceu o Conclave de Al-Anon/Alateen, em São Paulo. Foram muitos Alateens de vários Grupos da Área do Rio de Janeiro,

em um ônibus fretado.

Em 1982 tivemos a Conferência anual em Fortaleza, Ceará. Naquela época as Conferências eram realizadas um ano na cidade-sede, em São Paulo, e no outro ano acompanhavam a Convenção de A.A., que era realizada em alguma cidade do país. Como estavam reorganizando a Estrutura do Al-Anon, cada Área - já existia essa denominação para cada unidade da federação - poderia indicar seus participantes: um Representante do Alateen e um Representante do Serviço de Informação local, além do Delegado de Área e do Delegado Suplente. Eu fui eleito o Representante Alateen da Área do Rio de Janeiro. Nessa Conferência, além de mim, eu me lembro dos Representantes Alateen do Espírito Santo, São Paulo e Rio Grande do Sul.

*(continua no próximo número)*

*Marcio T. - RG Suplente do Grupo Al-Anon Belém - Distrito 8 da Área de São Paulo*

## 2020 - Um ano para se pensar

2020... ano completamente atípico, em que ficamos isolados socialmente de nossos entes queridos e amigos, de nossas diversões, com trabalho home office, e o mais triste: ficamos afastados de nossas reuniões presenciais. Foram dias tristes, sem podermos compartilhar o que ia em nossos corações. Muitas mudanças em nossas vidas e mesmo assim fomos vivendo “um dia de cada vez”, dando importância a “primeiras coisas” com prioridade para a nossa saúde mental! Não era a mesma coisa, mesmo lendo as peças de literatura.

Mas o nosso Lema “vá com calma” nos pede tempo para pensarmos no que fazer. Depois de lutarmos

nas batalhas ferrenhas do alcoolismo, não íamos ficar sem nossas reuniões. Vocês já ouviram falar que os familiares de alcoólicos são criativos. Assim, começamos a fazer reuniões online. No começo tímidas, depois foram ganhando força e hoje temos vários grupos fazendo reuniões online em diversas plataformas, mas... não se esqueçam: reunião online só enquanto estivermos em isolamento social. Sabemos que é muito prático, já que não precisamos sair de casa nem nos arrumarmos todos (será?), mas... falta o abraço, o olho no olho, a risada; enfim, a unidade que um Grupo tem.

Depois de os grupos fazerem reuniões online foi a vez dos Distri-

tos, da Área, dos Serviços de Informação Al-Anon, para podermos dar também continuidade ao serviço, que não parou um minuto sequer, mesmo nas divulgações.

Vamos esperar agora 2021. E desejamos que venha sem isolamento social, sem máscaras e com nossas reuniões presenciais, de mente aberta para podermos aceitar toda ajuda de que precisamos para poder crescer.

Que em 2021 nossos corações estejam cheios de esperança e amor, e que possamos trabalhar para o crescimento do Al-Anon e “que comece por mim”.

*Sueli B.*

*Coordenadora de Área de SP*

# Os Distritos em tempos da Covid-19

(notícias recebidas até novembro de 2020)

## Distrito 2

Compartilha a iniciativa do Grupo Coragem e Ação, no retorno às reuniões presenciais. Na entrada da sala, um cartaz diz: **Seja bem-vindo!** “*Nosso bem-estar em comum deve vir em primeiro lugar...*” (Tradição Um). Aqui cuidamos uns dos outros assim: usando desinfetante na sola dos calçados; higienizando as mãos; utilizando máscara durante todo o tempo da reunião; evitando o contato físico; mantendo distância de 1,5 m entre as cadeiras. (Paulo - RD)

## Distrito 3

No Distrito 3, fizemos nossa última reunião presencial em fevereiro de 2020, e só voltamos a nos reunir em setembro, mas virtualmente, através de WhatsApp. Somente 3 grupos participaram: Vila Prudente, Reviver e Nascente. O Grupo Cambuci não conseguiu entrar por problemas de acesso, mas a nossa Secretária fez um resumo e passou para os RGs dos Grupos, via e-mail. Pretende-se que as reuniões do Distrito continuem mensalmente, pela mesma sala de WhatsApp.

O Grupo Nascente voltou com reuniões presenciais em setembro, observando todas as medidas sanitárias. Grupos Vila Prudente, Cambuci e Reviver, estão com reuniões on-line.

O Grupo Somente por Hoje não está fazendo nenhum tipo de reunião e o Avante somente um bate-papo entre os membros através do WhatsApp.

O Grupo Vila Prudente está debatendo em consciência de grupo a volta às reuniões presenciais somente aos sábados, com um número reduzido de membros.

E assim seguiremos até que possamos voltar ao “novo” normal. Que

o Poder Superior esteja sempre orientando e guiando nossos caminhos.

Paz e Serenidade a todos. (Hele-nice – RD)

## Distrito 5

No começo da pandemia foi difícil, pois tivemos de fechar os Grupos.

O que fazer? Fomos conversando e passando informações pelo grupo de WhatsApp do Distrito, cada Grupo foi procurando a plataforma digital que melhor se adaptasse e pouco a pouco as reuniões começaram a ser feitas. O Distrito 5 é composto por 7 Grupos e 6 estão realizando reuniões online.

As informações da Área e ESGA chegam por e-mail e são repassadas aos Grupos do Distrito para manter a unidade dos Grupos sem quebra de Tradições.

Os Grupos continuam contribuindo com a Tradição Sete para os órgãos de serviços.

A Secretária me ajuda na parte de internet, e com sua habilidade, pudemos fazer nossa primeira reunião de Distrito online em 26 de setembro. A RD Suplente está sempre junto comigo nas decisões.

Paz, serenidade sempre! (Cida - RD outubro/2020)

## Distrito 55

No dia 15/03/2020, um domingo de reunião de Distrito, conjunta com o SIACAR e com a participação da Coordenadora de serviço especial de Literatura, Suely M., comemoramos o 38º aniversário do Distrito 55 (21/03/1982 – 21/03/2020), já com rumores da pandemia mundial que estava chegando ao Brasil. Foi maravilhosa a nossa festa.

Logo em seguida as orientações

do “Fique em casa” foram intensificadas e todos os Grupos suspenderam suas reuniões presenciais.

Em abril, vários Grupos já estavam realizando suas reuniões de recuperação online. Em 23/05/2020 o Distrito retomou as suas reuniões de serviço mensal na forma online, com participação da maioria dos Grupos e com o empenho de todos em trocar experiências e vencer as dificuldades.

Hoje (out/2020), temos os 15 Grupos do Distrito recebendo todos os comunicados, atas e informações do Al-Anon e 9 Grupos realizando reuniões online.

Tudo isso é prova de que a programação do Al-Anon nos transforma, nos fortalece, nos encoraja e neste delicioso sentimento de pertencer estamos ainda mais unidos, apesar do distanciamento imposto.

(Miriam RD / Luciene RD Suplente / Marlene Tesoureira)

## Distrito 59

Cinco Grupos estão fazendo reuniões online. Nas duas primeiras segundas-feiras de cada mês realizam-se reuniões de intercâmbio de Grupos, com estudo da Literatura Aprovada pela Conferência. Alguns membros de cidades onde os Grupos haviam fechado estão participando das reuniões online. (Ivana – RD)

## Distrito 62

Minha maior dificuldade, na participação das reuniões do Comitê de Área online foi não poder estar junto com os companheiros, ficar bem perto de todos; não poder dar um simples abraço, de não poder colocar as mãos no ombro deles e lhes dizer “Que bom que você veio hoje!” (Ilda A – RD, out/2020)

# Divulgar é amar e viver

Nesse tempo de pandemia, sentimos muito a falta das nossas reuniões presenciais, de estarmos juntos com nossos companheiros, amigos e muitos familiares. Muitas adaptações foram necessárias nas nossas vidas. A aceitação e a coragem nesses meses foram de maior importância para não nos deixarmos abater.

Para continuar levando a mensagem de esperança e tornar o Al-Anon mais conhecido nesse isolamento social, tivemos que nos agarrar às mudanças repentinas, o que trouxe para muitos de nós o carinho do apadrinhamento por meio de reuniões online através de aplicativos com os quais tivemos que aprender a lidar - e entender até que ponto

não estaríamos quebrando nossos direitos autorais. Compartilhando minha experiência de Coordenadora do serviço especial de Di-

vulgação da Área de São Paulo e de Coordenadora do Comitê de Divulgação do Distrito 51, digo que esse está sendo um dos trabalhos mais desafiadores para quem, como eu, não tinha experiência nem recursos tecnológicos. Mas com força de vontade e me colocando a serviço do outro, fui me adaptando. Neste período, apadrinhei muitos recém-chegados e ainda venho fazendo isso na medida do possível. Tenho enfrentado algumas situações de doença na família e vejo como é difícil levar uma palavra de esperança se até mesmo eu estiver sem ela. Acredito que nesta situação ganhei força para levar um pouco de conforto e esperança para os familiares que ligavam e pediam ajuda. Às vezes eu pensava: “Se o celular tocar e for algum recém-chegado, será que terei forças para transmitir algo positivo?”

Porém o Poder Superior veio em meu auxílio e as palavras de esperança e indicação de onde estamos e como nos encontrar soavam com tranquilidade e serenidade. Do outro lado da linha vinha o retorno:

“Obrigado por me ajudar, já estou me sentindo melhor”. Isso é divulgação e é gratificante e maravilhoso!

Quase encerrando o ano de 2020, sei que ele ficará marcado para todos nós. Convido todos os Distritos, SIAs, servidores e membros, dentro de suas possibilidades, a continuarem nessa jornada do Passo Doze, com cuidado, com segurança e mantendo o anonimato, que é fundamental na hora de levar a mensagem. Infelizmente neste ano ficamos sem trabalhar nosso bordão – 2020: Tempo de divulgar Al-Anon/Alateen nas salas de A.A.

Deixo-o como um bom e sugestivo recomeço para nossos trabalhos no momento que o Poder Superior conceder para todos nós.

“A participação no Al-Anon me ajudou a alimentar, em mim mesmo e nas outras pessoas, condições que favorecem a recuperação e o crescimento.” (P-78 *Quando prestei serviço, me senti melhor*, 6.ed, 2016, pág. 27)

Izilda P.

Coordenadora do serviço especial de Divulgação da Área de SP

## Arquivo Histórico 2020 e Covid-19

Queridas(os) membros, servidores e colaboradores da Área de São Paulo: Estamos vivenciando uma situação atípica no mundo todo, e o serviço especial do Arquivo Histórico do CAASP não poderia deixar de registrar todas as formas de adaptação e superação dos membros em mais este desafio para mantermos o propósito primordial do Al-Anon em prática. Solicitamos aos RDs que nos enviem os relatos dos Gru-

pos do seu Distrito, nos contando quais foram as iniciativas, dificulda-



des e soluções, neste momento em que o protocolo de segurança do Covid-19 impôs o isolamento social, impedindo a realização das reuniões presenciais. No ano de 2020, o Arquivo Histórico não terá fotos ou lembrancinhas de eventos, mas será o ano dos mais ricos e inéditos relatos da história da Área de SP.

Maria José

Coordenadora do serv. esp. de Arquivo Histórico de SP

# Como passei pela pandemia

Quando comecei a frequentar o Al-Anon, eu sugeri ao meu marido frequentar uma sala de AA. Mas ele não aceitou.

Uma das primeiras coisas que aprendi no Al-Anon foi viver a minha vida e deixar que o Poder Superior cuidasse da vida dele.

Com o passar do tempo surgiram as complicações de saúde devido ao modo de ele beber. Depois de muito relutar, fui obrigada a interná-lo numa Casa de Repouso e visitava-o regularmente.

Alguns dias antes de começar o distanciamento social, devido ao avanço da pandemia da Covid-19 no Brasil, fui visitá-lo e notei que ele estava muito fragilizado.

Como não pude mais visitá-lo, eu me sentia culpada pela situação em que ele se encontrava. Ao mesmo tempo lembrava-me dos problemas que ele me causara devido ao abuso de álcool.

Coloquei o Passo Oito em prática: “Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a fazer reparações a todas elas”. Então, voltei-me ao Poder Superior e pedi perdão pelos meus erros ao lidar com a doença do meu marido. Também o perdoei por todos os desgostos que me afetaram.

Seis dias depois meu marido veio a falecer por problema cardíaco.

Minha filha e a Agente Funerária tomaram todas as providências e me preservaram de entrar em contato com o vírus, pois pertencem ao grupo de risco.

A minha filha, que foi mais afetada pelo alcoolismo do pai, não guardou ressentimento e foi muito prestativa. Eu segui em paz com o sentimento de perdoar e ser perdoada.

Voltando à minha rotina, meu filho ficou afastado do trabalho durante o maior pico da Covid-19, para evitar a transmissão. Minha filha está desempregada e minhas duas netas, afastadas da escola; portanto, estamos todos morando juntos. As crianças

são motivo e razão para não desanimar e juntos comemoramos todos os eventos e aniversários para a alegria das crianças.

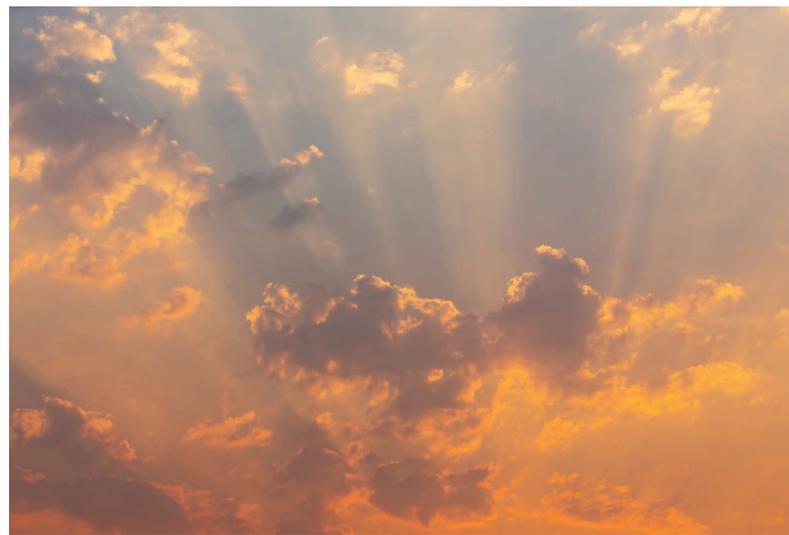
Mas nem tudo são flores. Aprendi com o isolamento social que o convívio diário não é tão fácil e que muitas vezes

é preciso tolerar o inaceitável.

Aprendi com o livro “B-15 ...em todas as nossas atividades - tirando proveito das crises”. Como não podia sair de casa, fiz uso das redes sociais: curso de pintura, Retiro Espiritual, Pintando Jardins de Monet e lives, inclusive com as reuniões on-line de outros Grupos e do Grupo que frequento.

Só tenho que agradecer ao Poder Superior, ao Al-Anon, às peças de literatura e às companheiras do Grupo que me ouviram e me apoiaram com seus depoimentos para que este período pudesse passar com mais tranquilidade.

Beth, RG do Grupo Reviver  
(D-3) - 25/10/2020



## Quando não há reunião, onde procurar ajuda?

Resposta: Na nossa LAC (Literatura Aprovada pela Conferência)! Ela é um grande tesouro que está sempre à disposição e é também uma grande aliada, especialmente se tivermos a nossa própria biblioteca atualizada em casa.

Na última Conferência, em 2019,

tivemos o lançamento de duas peças P-94 *Compreensão e Esperança para Pais e Avós de Alcoólicos* e S-70 *Bem-vindos à diversidade sexual no Al-Anon*.

Para adquiri-los basta acessar o site do ESGA [www.al-anon.org.br](http://www.al-anon.org.br) e seguir as orientações que estão no final da lista de preços, lembrando que temos nova lista vigente a partir

de 18/09/2020.

Mais um aviso: para que não seja cobrado o frete, o pedido deve ser de, no mínimo, R\$ 21,00 (vinte e um reais).

Boa leitura e boa recuperação!

Suely Mitiko  
Coordenadora do serviço  
especial de Literatura do CAASP

*O Comitê de Área Al-Anon de São Paulo deseja a todos Boas Festas e que o ano de 2021 seja de muito amor, esperança e saúde, e que possamos realizar nossas reuniões presenciais compartilhando nossas experiências, tristezas e alegrias, vivendo um dia de cada vez.*

### 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: 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>  
das 9h40 às 16h00  
(0xx11) 3228-7425



SIACAR - Serviço  
de Informação  
Al-Anon/Alateen  
de Campinas e Região

Atendimento: 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>  
das 14h00 às 16h00  
(0xx19) 3236-4398

## Tema da 42<sup>a</sup> CSG – 2021

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](mailto:alanonsp2016@gmail.com)

Ô SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO