

Bote salva-vidas

Me sentia dentro de um avião, convivendo com o alcoolismo ativo dos meus familiares. O avião estava caindo e, ao invés de colocar a máscara de oxigênio no meu rosto, eu brigava para colocar a máscara no meu familiar alcoólico. Ele não queria colocar. Assim acontecia em todas as tentativas de fazer o alcoólico parar de beber compulsivamente. O avião caiu no mar e eu não sabia nadar. Resultado: perdi minha sanidade!

Não posso salvar os outros, mas posso me salvar. O Al-Anon é o

bote salva-vidas que o meu Poder Superior enviou quando eu estava me afogando na doença do alcoolismo. Se eu sair de dentro do bote e tentar sair nadando, eu vou morrer. Eu não sei nadar!

A Literatura Aprovada pela Conferência (LAC), é o remo, que preciso utilizar para chegar em terra firme. Meu Poder Superior me ofereceu o bote, mas o bote não irá sair do lugar se eu não remar. Eu preciso fazer a minha parte também.

As reuniões, os Lemas e o apadrinhamento, são os alimentos e água que estão dentro do bote. Se eu

não os utilizar, vou morrer também.

O Al-Anon é um programa completo que me mantém viva, independente se o mar do alcoolismo está bravo ou não. Se eu permanecer dentro do bote e utilizar tudo que está disponível, um dia de cada vez, vou me manter viva. Leia-se: com sanidade e serenidade.

Mas, se eu quiser sair do bote para me juntar ao meu familiar alcoólico, que está no mar do seu próprio alcoolismo ativo, eu vou morrer, vou perder minha sanidade. Não posso obrigar o alcoólico a subir no meu bote, não cabemos nós dois. Preciso cuidar apenas de mim e confiar que o Poder Superior do meu familiar, também está disponibilizando um bote salva-vidas para ele, se assim ele quiser se salvar.

E sei que, se um dia eu recair e quiser nadar sozinha, o bote do Al-Anon e todos os instrumentos de recuperação estarão disponíveis para me salvar.

Priscila G. - Distrito 5



Editorial

Estimados leitores,

Nesta edição contamos com diversas experiências, tanto de recuperação como de serviço,

incluindo a Convocação para a 1ª Assembleia de Área de SP online, e informações importantes que constam na última página deste Boletim.

Tenham todos uma ótima leitura

*Maria Regina S.
Editora do BAESP*

15 de maio: dia do Al-Anon no Brasil

O dia do Al-Anon no Brasil, nestes tempos de pandemia, foi comemorado de modo especial. Costumava-se pedir para fazer a Oração da Serenidade às 15h00, como uma corrente de energia. Na minha experiência, depois dessa vibração, surgia alguma divulgação importante ou chegava um membro novo no Grupo, acontecia alguma coisa boa para o Al-Anon. Acredito que não é uma mágica, mas algo que nos anima a continuar no caminho da nossa recuperação e prestando serviço para que muitas pessoas se beneficiem do nosso maravilhoso programa. Este ano foram programadas reuniões on-line e foram muito importantes para mantermos a nossa Unidade.

A Área de São Paulo comemorou com uma reunião on-line no dia 15/05/2021, com o Tema: “O bem que o Al-Anon nos faz”, Palestrante: Jacira P. Foi muito bom rever, “nos quadradinhos da tela”, muitas pessoas que colaboram com o Al-Anon e compartilham desse bem-estar que o programa nos proporciona.

O ESGA programou a reunião on-line para comemorar 56 anos de Al-Anon no dia 22/05/2021, “56 anos de compromisso com esperança”, lembrando como tudo começou, “muitas portas se abriram e muitas

fecharam, muitos que chegam e saem”, mas continuamos com força e garra, a manter a esperança de continuar com as portas abertas, renovar e crescer.

Por que o dia do Al-Anon é comemorado em maio? Por que esta data? Em maio de 1951, Lois W. e Anne B. enviaram cartas aos 87 grupos de familiares de A.A. registrados. Esta carta está no arquivo histórico do ESM (Escritório de Serviços Mundiais) e está com a data rasurada, o dia 15 foi uma escolha aleatória. O objetivo da carta era saber se os grupos gostariam de formar uma unidade, utilizando os 12 Passos de AA. (B-31 – *Uma História Contada Por Muitas Vozes*, pág. 43 e a Circular nº 4/2020 do ESGA). Na Conferência de Serviços Gerais de 2012 foi aprovado, após estudos, maio por ser o mês da fundação do Al-Anon e já estava especificado

como o “mês de Informação ao Público (IP)”, o objetivo era alavancar a divulgação nacional.

Na época da fundação, o recurso mais utilizado para comunicação eram as cartas. Hoje temos uma tecnologia que nos permite passar mensagens instantâneas e nos reunir com pessoas de locais distantes e vê-las “nos quadradinhos da tela”. Formas diferentes de divulgação estão acontecendo através das reuniões on-line para recém-chegados e para profissionais.

Depois de viver situações difíceis, costumamos sair mais fortalecidos e experientes e nosso Al-Anon/Alateen vai se mantendo em Unidade e proporcionando bem-estar e esperança aos familiares e amigos de alcoólicos que ainda sofrem.

Vera S. – Delegada de Área de SP



O Al-Anon/Alateen lado a lado com as instituições



Estamos no mês de setembro, mês de CCP - Cooperação com a Comunidade Profissional.

Anteriormente recebemos do ESGA a GFA 134/2021 e a GFA 197/2021, com o objetivo de nos estimular a informar nossos amigos profissionais sobre a existência do Al-Anon e Alateen; sobre o que é o Al-Anon, o que faz, como faz e onde os Grupos podem ser encontrados.

Seguem algumas sugestões de como realizar esse trabalho:

1. Escolher os locais: Instituições, clínicas de reabilitação e de alcoolismo, universidades, escolas, vara da família, infância e juventude, instituições penais, RH de empresas, etc.

2. Estabelecer contato com os profissionais responsáveis por carta, telefone ou e-mail

3. Solicitar permissão para apresentar o programa Al-Anon/Alateen por meio de plataforma online.

4. Agendar reuniões online de acordo com a disponibilidade da instituição, e apresentar a plataforma digital a ser utilizada

Nesse projeto precisamos unir nossas forças de conhecimentos e apadrinhamento com os membros com mais experiência digital.

É um trabalho desafiador, mas não impossível.

Em tempos de pandemia, redobrar os cuidados se faz necessário, principalmente para quem for realizar esse trabalho presencialmente.

Precisamos nos organizar enquanto Grupo, Distrito e SIA.

A divulgação aos profissionais é uma porta aberta para levar a esperança às pessoas que sofrem com a

doença do alcoolismo na família.

Lembrar da Tradição Oito, reforça que o trabalho de divulgação do Al-Anon/Alateen deverá sempre permanecer não profissional. Porém, ao divulgar a nossa associação, a nossa linguagem deve ser de membros que compartilham a sua experiência de recuperação.

Queremos levá-los à compreensão dessa doença e encontrar serenidade, ajudando uns aos outros, e assim fortalecendo nossa associação. Muitas pessoas ainda desconhecem a existência do Al-Anon e do Alateen, e temos a responsabilidade de reavivar a esperança de dias melhores, com a nossa gratidão e o nosso trabalho!

Izilda P.

Coordenadora do serviço especial de Divulgação

Assembleia de Área 2021

Ela está chegando devagarinho, com muitas novidades, muito trabalho sendo feito, para nos ajustarmos a esta época de pandemia, em que é necessário ter distanciamento, usar máscaras, usar constantemente álcool gel e os eventos sendo cancelados ou adiados.

Por estes motivos, a nossa tão esperada Assembleia vai ser online, - não vamos ter dinâmicas, sorteios, nem baile, - mas vai ser realizada respeitando todas as leis do país, assim como os princípios do Al-Anon. Para isso, o Comitê organizador pediu ajuda aos colaboradores, com mais conhecimento em computação, para auxiliar nesta nova forma de fazer uma Assembleia online. Estamos fazendo reuniões online, testando e treinando para que tudo saia bem. Para muitos de nós, que pouco sabemos lidar com esta nova tecnologia, está sendo um desafio, mas iremos vencê-lo com a ajuda de todos, afinal “Juntos podemos fazê-lo”.

Peço aos membros votantes (RGs ou RGs Suplentes), que não deixem de participar. Vamos ter membros mais experientes para auxiliar. Peçam ajuda aos seus maridos, filhos, netos; peçam ajuda a outros membros, que não sejam votantes, para auxiliá-los. Não vamos sofrer com antecedência, como fazíamos antes do Al-Anon, vamos viver “um dia de cada vez” e “manter a mente aberta” - assim conseguiremos

chegar até a Assembleia, cientes do nosso dever.

Como todos já devem saber, o mandato da Diretoria vai se estender até 31 de dezembro de 2022, então não teremos eleição para servidores, mas temos outras decisões a tomar e precisamos da presença de todos os membros votantes, para

que a Assembleia seja realizada e enfrentaremos mais essa mudança, afinal aprendemos no Al-Anon que mudanças são necessárias para sairmos vencedores.

Sueli B.

Coordenadora do Comitê de Área



COMITÊ DE ÁREA AL-ANON DE SÃO PAULO

AVENIDA IPIRANGA, Nº 1097 - 9º ANDAR - CONJUNTO 92 - CEP 01039-000
Tele fax: (11) 3226-1996 - CAIXA POSTAL 546 - CEP 01031-970 - SÃO PAULO/SP
E-mail: alanonsp@ig.com.br site: alanonsp.com.br

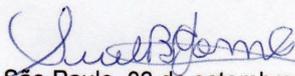
CAASP 20/2021

CONVOCAÇÃO DA 1ª ASSEMBLEIA DE ÁREA ONLINE

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 online** e prestação de contas, a ser realizada no dia **23 de outubro de 2021**, com a primeira convocação às 8h30 e a segunda convocação às 9h00, com a utilização da plataforma ZOOM. Informamos que a Assembleia será gravada para efeitos legais e as imagens serão protegidas segundo os princípios do anonimato.

Pauta:

- a) Oração da Serenidade e Declaração do Al-Anon;
- b) Aprovação da ata da Assembleia anterior (de 19 e 20/10/2019);
- c) Aprovação do Estatuto do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo;
- d) Leitura dos relatórios das atividades da diretoria executiva do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, das atividades das Delegadas de Área e dos Coordenadores dos serviços especiais da Área e dos Serviços de Informação (SIAs), no período de outubro/2019 a setembro de 2021;
- e) Aprovação dos relatórios anuais;
- f) Aprovação da previsão orçamentária para o exercício de 2021/2022;
- g) Aprovação do Livro Diário;
- h) Outros assuntos


São Paulo, 03 de setembro de 2021.

Sueli de Barcelos Gomes
Coordenadora de Área de São Paulo

PS: Não esquecer de ter ao lado:

- Ata da Assembleia Geral Ordinária da Área Al-Anon de São Paulo de 19 e 20/10/2019.
- Estatuto do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo atualizado
- Relatórios dos servidores
- Orçamento-programa / 2022
- P-24/27 Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen-2014.

Tema da 43ª CSG – 2022: Recuperação, Unidade, Serviço – sobrevivência do Al-Anon
2021: LITERATURA AL-ANON/ALATEEN - LEIA, AME E DIVULGUE!
GRUPOS AL-ANON E ALATEEN – para familiares e amigos de alcoólicos

Responsabilidade nas reuniões

A presença de recém-chegados em um Grupo Al-Anon é motivo de alegria por eles terem oportunidade de recuperação e é um estímulo aos demais membros do Grupo para contribuírem para o bom andamento da reunião.

A pandemia fez com que membros de outros bairros, cidades, es-



tados viessem a assistir as reuniões online dos Grupos de Al-Anon e Alateen, aos quais perguntar “De onde você está falando?” tornou-se muito comum. Com o atendimento feito pelo ESGA e o serviço das reuniões online para recém-chegados na Área de São Paulo, mais familiares e amigos de alcoólicos são informados de que há uma programação de Doze Passos ao seu alcance. Depois de algumas reuniões de “acolhimento”, lhes é sugerido que continuem a sua recuperação nas reuniões online dos Grupos.

Nossa responsabilidade, enquanto membros Al-Anon, é receber estes familiares e amigos com a mesma acolhida que eles tiveram nas reuniões online para recém-chegados. Podemos torná-las mais

atrativas: com uma programação de estudos que utilizem peças diversificadas da LAC, com espaço para perguntas, tanto no momento do estudo, quanto no momento das informações dadas pelos servidores do Grupo. As reuniões de serviço podem ser objetivas e dinâmicas. O apadrinhamento de serviço e de recuperação são recursos preciosos que devemos utilizar em nossa caminhada nesta programação.

Eu me lembro de entrar em uma sala de Al-Anon pela primeira vez e dos sorrisos que me foram dirigidos. Eu tive a impressão de que eu estava no lugar certo para falar da minha dor. E estava. Continuo voltando...

Alcione G.

RG do Grupo Coragem Para Mudar de SP – D.2

Al-Anon – Um programa espiritual

Nosso Passo Onze diz: “Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, *como nós O concebíamos*, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e a força para realizar essa vontade”. Para nos aprofundarmos neste Passo, temos em nossa biblioteca uma excelente peça, *B-11 Como nós O concebíamos*. Nela temos vários capítulos e quero destacar dois: o Capítulo 6 – Prece e Meditação e o Capítulo 7 – Praticando a Vida Espiritual.

Leitura e prática nos levam a uma paz interior de valor inestimável.

Boa leitura e boa meditação!

Suely M.

Coordenadora do serviço especial de Literatura



Reuniões online, um grande desafio

Este foi o tema da reunião do dia 21/06/2021 do Gr. Nova Gerty, aqui do D-7 da Área de São Paulo, em comemoração aos 15 meses, - isso mesmo, mais de um ano em reuniões online. E como tudo começou?

Na segunda quinzena de março de 2020, lá por volta do dia 15, fomos pegos de surpresa com o anúncio que a epidemia da Covid 19, que teve início lá na China, chegava muito rápido a todos os países e havia se tornado uma pandemia, atingindo então o Brasil. Sendo assim teríamos, a partir da segunda feira seguinte, que entrar em “Quarentena”.

O Grupo tem três reuniões semanais, às segundas, quartas e sábados, e naquela semana já tínhamos tido a reunião da segunda e da quarta, e no sábado deveríamos fechar a sala. Como dividimos o espaço com o AA, imediatamente o Gr. AA Nova Gerty convocou uma reunião na sexta feira dia 20, para decidirmos os próximos passos, comparecendo nossa RG, seu marido, que também é membro Al-Anon, e nossa Tesoureira.

Estávamos às vésperas do aniversário de 35 anos do Grupo, com a agenda de abril toda fechada com palestras e comemorações e tudo foi suspenso - afinal uma quarentena compreende 40 dias e tudo voltaria ao normal ao final da quarentena. Amargo engano!!

Já tínhamos um grupo de WhatsApp com os membros para nos comunicarmos com mais velocidade e naquele sábado, 21/03/2020, nos reunimos através do WhatsApp para tomarmos a decisão do que fazer, e ali meio que no improviso, realizamos uma reunião de serviço, onde a manifestação de um Deus amoroso se fez presente em nossa consciência de Grupo e decidimos “nos encontrar” nos dias e horários das reuniões e todos os dias as 18hrs com a Oração da Serenidade, pelo WhatsApp.

No começo de abril, mais precisamente dia 08, tivemos uma reunião com 12 pessoas, sendo que nesse dia se faziam presentes membros dos Grupos Santo André e Ferrazópolis, todos acudados em suas casas, precisando de recuperação e ávidos por informações de como proceder nas reuniões.

Sempre baseados no *GE-5 Para a Coordenação de uma Reunião de Al-Anon ou Alateen*, fazíamos nossos estudos, dávamos nossos depoimentos em mensagens curtas de 1 minuto para que desse tempo de todos ouvirem, enquanto gravávamos a mensagem seguinte e ao final da reunião, pedíamos para que todos apagassem tudo, garantindo assim privacidade e anonimato.

Estava ficando difícil, os depoimentos eram restritos. Nosso companheiro Al-Anon, marido de nossa RG e ela, estavam sempre dispostos a ajudar,

mesmo que à distância, a entender como manusear o celular ou o computador nas reuniões, com muita paciência, procurando sempre nosso bem-estar comum e pesquisando pla-

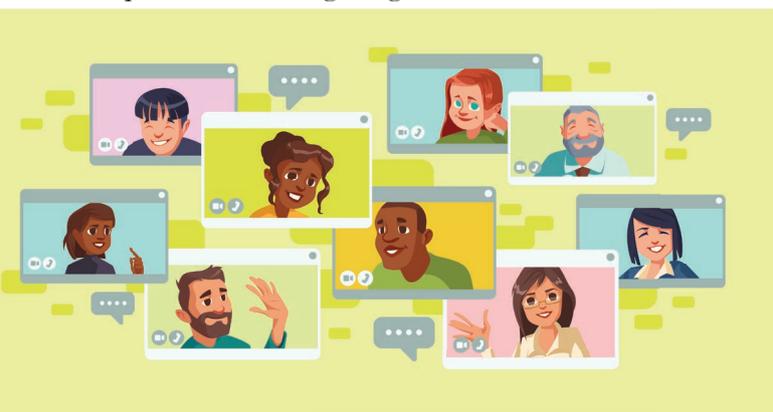
taformas para reuniões mais produtivas. Então fomos em 15/04, testar a plataforma Zoom, depois em 06/05 fomos para o Duo; mas precisávamos de uma plataforma que comportasse um maior número de participantes e que fosse gratuita. Assim, em 16/05, fomos para o Google Meet, onde permanecemos até hoje. Nesses meses que se passaram, muita coisa aconteceu: o Grupo fez 36 anos, conseguimos cumprir com nossos deveres - isso inclui a Tradição Sete! -, fizemos nossas reuniões mensais de serviço, alguns contraíram a Covid-19, se recuperaram, outras pessoas não tiveram a mesma felicidade, alguns perderam familiares ou amigos, mas em nenhum momento deixamos de nos ajudar, levar a mensagem ou de acolher um recém-chegado. Sim, porque nesse tempo foram instituídas reuniões online para os recém-chegados pelo nosso Serviço de Informação, e muita gente que ainda sofre com a maneira de beber de alguém, teve a oportunidade de conhecer o Al-Anon.

Nossas reuniões presenciais continuam fechadas, aos poucos os membros vão se vacinando, mas continuamos com as três reuniões semanais online (segunda às 15h, quarta às 20h e sábados às 18h), acolhendo todos, de norte ao sul do país e até de outros países. Em 06 de junho de 2021, tivemos nossa primeira palestra com a Secretária Geral, “Em tempos de pandemia – Que Comece Por Mim” alcançando a participação de 100 membros, o limite de participantes no Google Meet.

E agora que tudo parece voltar ao normal, precisamos usar o Lema “Pense” com muito carinho em relação as reuniões online, uma inovação que tem somado e talvez vindo para ficar.

Siomara S.

RG Suplente Grupo Nova Gerty



Minha escolha

Minha tomada de decisão tem a ver com realizar escolhas, que vão determinar todos os resultados que vou alcançar. Assim, quando chego numa encruzilhada e tenho de escolher que caminho seguir, há os caminhos conhecidos, já muito percorridos que vão me levar apenas até o ponto que já cheguei antes.

Quando vim para o Al-Anon conheci um novo caminho, desconhecido, mas que me apresenta

princípios básicos do programa... Viver “Um dia de cada vez”, que descortinou paisagens maravilhosas e inéditas. A maioria das pessoas vai escolher as estradas pavimentadas e seguras do conhecido. A maioria! Entretanto, alguns, apenas alguns, vão se arriscar pelas novas e desafiantes trilhas da autogestão. Esses ousados desbravadores vão descortinar novas paisagens. E não é só isso. Vão viver uma experiência única, exclusiva e

pessoal, que só se vive quando se empreende com o equilíbrio dos instrumentos do programa. Então eu consigo construir caminhos que mudarão para sempre a paisagem. A visão da paisagem intocada, só tem quem se arrisca a fazer esta escolha.

A autogestão nada mais é do que o autoconhecimento aliado a tomada de decisões. Uma equação simples que vai produzir resultados de vida muito mais realizadora. Não importa qual minha atividade, função ou cargo, eu preciso me ver como uma empresa. Uma organização que precisa gerar lucros (pessoais). Uma empresa Pessoa Física Limitada ou Ilimitada, se eu preferir. Mas preciso me transformar em empresária da minha vida. Devo aplicar os Passos, as Tradições, os Conceitos e os Lemas de nossa programação! Escolher e ajustar o foco, ter ouvidos atentos e todos os dias buscar a gratidão.

E.A. Distrito 57



Agosto – Mês do Apadrinhamento Alateen



Que tal explorarmos sobre o Apadrinhamento Alateen em peças da LAC (Literatura Aprovada pela Conferência) como:

P-31/51/88 – *Apadrinhamento – tudo a respeito*

B-3 – *Alateen – Esperança para filhos de alcoólicos*

B-23 – *Coragem para ser eu mesmo – Convivendo com o Alcoolismo.*

São ótimas oportunidades para conhecermos esse serviço e fortalecer a nossa recuperação.

Suely M.
Coordenadora do serviço especial de Literatura

LEMBRETES IMPORTANTES

- ⇒ Em 18 setembro, 9h, Repasse da 42ª CSG pela plataforma Zoom. Prepare-se para participar! Membros votantes: teremos treinamento para a Assembleia! Não falte! Sua presença é importante para a manutenção da Unidade!
- ⇒ Membro votante (RG ou RG Suplente): prepare seu equipamento, sua conexão de internet, peça ajuda a pessoa de sua confiança, para que sua participação na Assembleia de Área (dia 23 de outubro, 8h30, pelo Zoom) seja plena!
- ⇒ Membros Al-Anon/Alateen da Área de SP: no dia da Assembleia todos teremos a oportunidade de demonstrar nossa recuperação e gratidão a este programa que nos ajuda – mantendo a mente aberta, escutando e aprendendo e obedecendo ao que não é exigido.

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 43ª CSG – 2022

Recuperação, Unidade, Serviço – sobrevivência do Al-Anon

2021 – LITERATURA AL-ANON/ALATEEN: LEIA, AME E DIVULGUE!

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

Ô SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO