

# BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Dezembro/2021

Ano 36

nº 149

## Vamos bater um papo?

Uma das situações que eu percebo que aprendemos logo no início, nas reuniões de Al-Anon, é que o compartilhar entre nós, nos ajuda muito na nossa recuperação. Os fatos ocorridos na vida de um recém-chegado, podem ser em maior ou menor intensidade, mas consigo perceber algo importante: que essas situações não acontecem só na minha vida, mas são recorrentes na vida de quem convive com um doente alcoólico. Começamos a valorizar aqueles que de uma forma ou de outra fizeram essa mensagem chegar até nós. Começamos a ouvir como é importante, fazer ou participar em levar a mensagem para

outras pessoas que, de qualquer forma, convivem com um alcoólico. De início levamos a mensagem por gratidão, mas logo percebemos que nossa mente vai se abrindo e percebemos que, além de tentar ajudar, nós vamos nos sentindo melhor e nossa autoestima vai melhorando.

Durante a pandemia as agressões em famílias aumentaram, e nós sabemos que na sua maioria o álcool está envolvido. Portanto essa situação nos leva a uma maior responsabilidade de levar a mensagem de forma organizada, prestando serviço em Informações ao Público – IP - proporcionando assim que o maior número de pessoas atingidas pelo alcoolismo saiba que existe uma maneira de melhorar suas vidas, entendendo e aprendendo sobre os tentáculos dessa doença.

Para levar essa mensagem de forma correta precisamos nos preparar, procurando as informações nos Guias *G-1 Para membros do Al-Anon e Alateen interessados em falar em público*, *G-27 Para uma reunião aberta de informação ao público* e outras peças da

LAC (Literatura Aprovada pela Conferência) que nos orientam, e com um bom conhecimento das nossas Tradições, vamos ficando preparados para participar de qualquer tipo de Divulgação do Al-Anon.

Da pessoa inútil que eu achava que era, pois não conseguia fazer com que o alcoólico parasse de beber, passei a ser útil na família, nos Grupos Al-Anon e na minha comunidade. Ajudar os Grupos a estarem bem estruturados, receber o recém-chegado com interesse e compreensão também faz parte do programa Al-Anon. Manter nosso endereço, horário das reuniões de Grupo sempre atualizados é uma parte importante da Divulgação.

Não se deve ter medo de fazer uma divulgação, lembremo-nos sempre que é só falar com o coração - com isso vamos aprendendo a ser pessoas melhores com os outros e solidárias com os recém-chegados.

Ana Maria T.

Membro Al-Anon - Distrito 50

### Editorial

#### Queridos leitores e leitoras,

Neste BAESP encontraremos diversas matérias escritas e compartilhadas por membros com sinceridade, amorosidade e sobretudo gratidão ao Al-Anon. Em todas elas existem ações concretas,

demonstradas na caminhada de recuperação de cada um, por meio dos Doze Passos, bem como pela prestação de serviço nesta 1ª Assembleia de Área híbrida (online e presencial) do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, realizada em 23 de outubro de 2021.

Não deixem de lê-las, e aproveitem para divulgar nosso Boletim, incluindo-o na programação de estudo dos Grupos Al-Anon e Alateen.

Maria Regina S.  
Editora do BAESP



# Eu e o Alateen

**E**u sempre enfrento as minhas dificuldades, pois acredito que são desafios. Mas quando eu as coloco na mão do Poder Superior, e Ele vai à frente, fica mais fácil.

Comecei um desafio quando ouvi dizer que o Alateen estava acabando! Eu comecei a pedir para to-

dos me ajudarem nesse desafio, pedi para divulgarem o Alateen e aquela luz está acendendo novamente.

O Poder Superior tocou corações e as reuniões com padrinhos/madrinhas e os treinamentos com membros experientes de boa vontade têm acontecido online com regularidade e participação assí-

dua, desde 2020.

Aos poucos os Grupos Alateen da Área de São Paulo também têm retomado as reuniões, algumas presenciais. E eu agradeço ao Poder Superior e a todos de coração!

*Luzinete T.*

*Coord. do serviço especial Alateen*

## Faça parte do Arquivo Histórico

**V**ocê é pioneira(o) ou veterana(o) do Al-Anon ou do Alateen?

Estamos aguardando seus depoimentos ou relatos de sua caminhada em nossa associação. Se você tiver alguma dificuldade para fazer seu relato, o CAASP pode lhe fornecer um formulário que

contém algumas perguntas que poderão auxiliá-lo(a) a elaborar sua própria história. Contamos com sua colaboração.

*Iolanda G.*

*Coordenadora do serviço especial de Arquivos*

## Juntos podemos

**E**m 2021 após muitas conversas, reuniões, sugestões, a Área de SP decidiu que faríamos a nossa Assembleia de Área online.

Muitas dúvidas, reuniões e tentativas de imaginar como fazer, como treinar, como ajudar os membros votantes a exercer o seu direito de votar, quem faria o quê e como... Confesso que às vezes eu pensava: será que vai dar certo?

E no dia 23/10/2021 um mix de sentimentos tomou conta de mim.

Pronta e atenta para fazer o meu melhor, à medida que as votações foram sendo feitas por aclamação ou por formulário, as

dúvidas sendo esclarecidas e todos os documentos apresentados, planos para volta de reuniões presenciais; outros assuntos... Deu tudo certo! Essa é a mágica e/ou a surpresa da nossa próxima reunião - no caso, Assembleia.

O encerramento com as palavras da companheira Izilda P. e aquela música sugestiva (O tempo não espera ninguém), traduziu o espírito do Al-Anon. Fechamos com chave de ouro!

Por isso digo e repito “Juntos podemos fazê-lo”, que sempre vai dar certo...

*Eliana L. - Colaboradora  
e Membro do Comitê  
Organizador*



# E aconteceu nossa 1ª Assembleia híbrida

**E**m 23 de outubro de 2021, aconteceu a nossa primeira Assembleia de Área Al-Anon de SP híbrida, iluminada pela luz do Poder Superior. Correu tudo maravilhosamente bem, superando minhas expectativas. Depois de muitas reuniões com o Comitê Organizador, procurando o melhor meio para as votações serem simples, mas seguindo as leis vigentes no país e no P-24/27 *Manual de serviços do Al-Anon/Alateen-2014*, após algumas tentativas e treinamentos com os RGs, conseguimos um programa que facilitou as votações.

A Assembleia teve início com as boas vindas e o Hino Nacional Brasileiro, foram aprovadas as mudanças necessárias em nosso Estatuto, para que a Assembleia pudesse ocorrer online; também

foram aprovados os Relatórios dos servidores da Área, o Livro Diário e o orçamento-programa. Após a apresentação do Tópico e do Tema escolhidos em votações feitas entre os RGs em seus Distritos, foi a vez da eleição do Candidato a candidato a Curador indicado pela Região Sudeste. Tivemos nosso candidato eleito, agora é esperar a Conferência de Serviços Gerais de 2022, para sabermos o resultado final. Logo depois do encerramento oficial, houve o sorteio de alguns “mimos” para os Distritos e um momento espiritual. Quero parabenizar o Comitê Organizador, por seu empenho em procurar dar o melhor para que tudo isso se realizasse.

Embora a Assembleia tenha sido um sucesso, senti falta “do

presencial”, de ver a ansiedade nos olhos de quem participa pela primeira vez, da correria para assinar o livro de presença e ir para o dormitório, de saber a que horas será o jantar e, principalmente, dos sorrisos e dos abraços dos membros que vejo só neste evento.

Este ano trouxe muitas coisas novas não só no Al-Anon como em nossas vidas particulares, perdas e ganhos, mas vamos ficar com a esperança de que o próximo ano estaremos todos juntos entre risos e abraços, elegendo os novos servidores do Comitê de Área para o triênio de 2023 a 2025. E para isso vamos viver: “Um dia de cada vez”, acreditando em um Poder Superior.

Sueli B.

Coordenadora de Área de SP

# Repasse da CSG e Assembleia de Área online

**E**m 2021, o Comitê de Área de São Paulo e eu, na prestação de serviço como Delegada, enfrentamos um grande desafio, que foi fazer o repasse da 42ª CSG e realização da primeira Assembleia online!

Particularmente, senti muita ansiedade e tensão, pois havia muita coisa para resolver em pouco espaço de tempo. No caso do repasse, que ocorreu em 18/10/2021, foi um desafio transmitir em poucas horas a prestação de contas do ESGA referente a dois anos (2019 e 2020),

da maneira mais clara possível, sem cansar demais. Neste dia, foi feito um treinamento para a votação eletrônica, o sorteio de uma assinatura do Boletim Al-Anon Informativo Nacional e foi colocada a música “Avião”, que foi abertura dos trabalhos na Conferência. No início e no final, uma parte da letra diz: “A vida é tão rara e sonhando juntos podemos vencer”. Verdade.

Isto ocorreu na Assembleia de Área no dia 23/10/2021, onde todos os servidores trabalharam em conjunto, alguns com suas especiali-

dades profissionais. Enfim, deu tudo muito certo e de forma harmoniosa! Assisti, diante de meus olhos, na prática, o Tema da 43ª CSG – 2022: Recuperação, Unidade, Serviço – sobrevivência do Al-Anon.

Sim, nossa associação vai sobreviver e todos nós vamos nos encontrar em breve, nos abraçar e continuar a manter vivo o propósito de ajuda a familiares e amigos de alcoólicos.

Um abraço a todos! Gratidão!

Vera S. – Delegada de Área de SP

# Impressões sobre a Assembleia/2021

## DISTRITO 3

Realmente gostei muito dessa Assembleia de Área, primeira online. Se pudesse ser sempre assim, para mim, seria maravilhoso. Mas como eu sei que não dá...mas eu achei muito bom mesmo. Na minha visão, a pandemia nos ensinou muitas coisas e fortaleceu o Al-Anon ainda mais. Como sempre, o Poder Superior está sempre nos orientando, e nada pode dar errado mesmo. Beijos. Helenice (RD)

## DISTRITO 6

Graças ao Poder Superior e a dedicação dos membros correu tudo bem, gratidão a todos. Grande abraço pelo carinho e atenção. Aparecida Maria (RD)

## DISTRITO 53

Foi uma experiência nova para mim, mas gratificante. Precisei superar minhas dificuldades para poder participar e ao mesmo tempo orientar a RG do Grupo Al-Anon Casa Branca, que veio até a minha casa para juntas participarmos desta 1ª Assembleia híbrida. Graças ao apadrinhamento de membros do Comitê Organizador em treinamentos anteriores e no dia da As-

sembleia, pude com confiança e serenidade, superar vários obstáculos. Graças ao Poder Superior, foi um momento único em minha vida, e tudo transcorreu com muita presteza e tranquilidade.

Gratidão a todos os envolvidos para que eu vencesse mais essa etapa em minha vida. Melinda (RD).

Falando um pouco da minha experiência na Assembleia de Área híbrida de 23/10/2021, foi muito gratificante para mim, porque tenho dificuldade com o celular, mas tive muito apoio da Melinda, da Regina e de todos vocês.

Naquele momento vi que não estava sozinha e sabendo que teria também o apoio de vocês, deixei o orgulho e o medo de lado e pedi ajuda até dos filhos.

Pensei muito na minha prestação de serviço e de minha responsabilidade como RG, e não podia ficar de fora da Assembleia. Graças ao Poder Superior, havia os membros do Comitê Organizador nos apoiando.

Com o apadrinhamento, pudemos juntas superar obstáculos e participar desta linda Assembleia, com um encerramento tão bonito e emocionante, com aquela música maravilhosa. Peço

desculpa pela minha escrita, mas estou aprendendo em cada reunião. Terezinha S. (RG do Grupo Casa Branca)

## DISTRITO 54

Agradeço o Poder Superior por estar prestando serviço para o meu Distrito, sempre tenho alguma

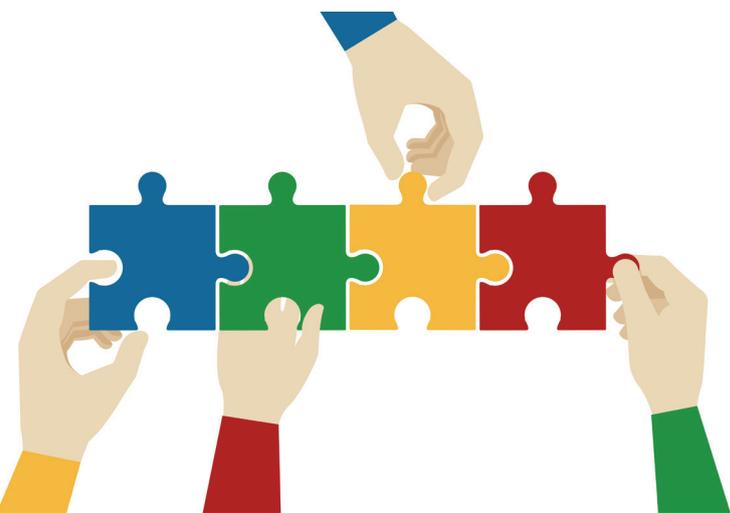
coisa para fazer, hoje estou na Assembleia de Área. Que trabalho bonito, feito pelos servidores da Área e o Apoio! O que me chama a atenção é o Apoio, acho que não vai ser difícil ter candidatos para o novo Comitê de Área.

Aconteceu algo durante a segunda votação. Me chamou muito a atenção a Tradição Sete – e minha mente divagou... Na última Assembleia de Jundiá o valor apurado da Tradição Sete foi de aproximadamente R\$ 1.865,00, e eu pensei que se hoje este valor pudesse ser ultrapassado, seria muito bom. Devido a pandemia, meu Grupo não gastou com condução, lanche, inscrição e enfim, tudo que seria gasto para participar de uma Assembleia presencial e como RD também não gastei. Como RG eu não gastei com coisas pessoais, como roupas, sapatos, manicure, cabeleireira, malas, cópias, compra da LAC, vaquinha para o motorista, não levei prenda para o Bazar. Então eu estava pensando em uma sacola muito boa – isto aconteceu na hora da votação -, e imaginei que o valor da sacola, seria de uns R\$ 4.000,00! Eu me arrepiei muito quando escutei o valor que já tinha sido recebido! Eu estava pensando em fazer algo neste sentido, mas já estava acontecendo!

A música do encerramento foi linda demais! Tudo deu tão certo, foi emocionante! Iracema (RD)

## DISTRITO 55

Eu tenho muito a agradecer a todos do CAASP e ao Comitê Organizador, por tanto empenho, dedicação, carinho e paciência que vocês tiveram com todos os membros... A abertura foi linda e o final muito emocionante. Gratidão e muito Amor ao Al-Anon. Miriam (RD)



# Manifestações dos participantes...

• Tudo é novidade para mim, principalmente on-line, foi mais um aprendizado excelente que tive em nossa associação, com vários apadrinhamentos. Parabéns a todos os envolvidos pela realização da Assembleia on-line ter transcorrido com responsabilidade, amor, alegria e serenidade.

• O Poder Superior sabe de tudo! Só estou podendo participar, porque esta Assembleia está sendo on-line. Tudo aconteceu com muita serenidade! Adorei.

• Agradeço pela confiança, porque me permite crescer espiritualmente, votando, me expressando. Obrigada.

• Foi mais ágil que a presencial.  
• Juntos podemos fazê-lo... Foi maravilhoso! Gratidão!  
• Assembleia de Área histórica. Prestar serviço, é um crescimento!! Parabéns a todos!! Até 2022.

• Gostei pela responsabilidade, persistência e mente aberta dos participantes, a solução dos formulários de votação, a paciência do Comitê Organizador em resolver problemas.

• Minha participação foi falha.

• Pontualidade

• A dedicação de todos coroou de êxito esta Assembleia! Gratidão!

• Participação com muita harmonia, respeito e amor à associação - gratidão - ação

• Fiquei sem som.  
• Sensacional - o segredo estará na próxima Assembleia.

• Com muita gratidão ao Poder Superior e aquele abraço virtual... com saudades de todos vocês

• Parabéns pela dedicação; certamente mesmo nos desafios todo aprendizado do Al-Anon nos nutre!!

• Espero que a próxima seja presencial; mesmo assim on-line, foi ótima, parabéns a todos pela participação.

(retirado das avaliações da Assembleia)

# Fazendo História

Um ditado antigo diz que *a necessidade põe as lebres a caminhar*, e é bem certo!

As muitas coisas diferentes desde março de 2020 fizeram-nos pensar e viver de forma diferente, e me questionar: *até que ponto é importante* a minha recuperação? É importantíssima! E os membros se organizaram para que as reuniões continuassem acontecendo, mesmo que online!

Primeiro a recuperação, logo em seguida a prestação de serviço – reuniões de Distrito, Acolhimento aos familiares, Divulgação - e o Al-Anon continuou vivo e atuante. Porém, na velocidade do tempo atual, mudanças precisam também de ser “regulamentadas ou legalizadas”, seguindo os sábios princípios do Al-Anon, e a consciência de Grupo precisa ser consultada em Assembleia de Área.

Mantendo a mente aberta, escutando e aprendendo, pensando, estabelecendo primeiro as primeiras coisas,

soltando e entregando a Deus – assim trabalharam os membros do Comitê Organizador desde julho quando se decidiu preparar uma Assembleia da Área de São Paulo online em 23 de outubro!

Não se mediram esforços intelectuais, nem foram esquecidas as formas habituais das Assembleias presenciais. Tudo era importante: o Hino Nacional, a participação dos Representantes dos Grupos, as votações que dessem legitimidade às decisões dos votantes, um momento espiritual. Ao mesmo tempo havia também a preocupação com a comunicação, a fluidez do evento, a ajuda aos membros com dificuldades.

Desta vez não houve lembranças para preparar! Mas teremos boas lembranças de sobra - cada membro que participou desta primeira Assembleia de Área híbrida! De nada adiantaria um Comitê Organizador se os membros, conscientes e responsáveis, não tivessem se empenhado na sua participação atenta e ativa. Guardare-

mos na memória os treinamentos, os apadrinhamentos, a superação das dificuldades, a cooperação de uns com os outros, e aquelas horas em que estivemos juntos decidindo, em unidade, coisas importantes para o Al-Anon de São Paulo. Certamente teremos muitas histórias para contar!

“Nós nos esforçamos para melhorar, não apenas como indivíduos, mas como um todo, como associação, cada cooperação que você oferece mantém o Al-Anon melhorando e crescendo.” (B-31 *Uma história contada por muitas vozes*, p.413)

Somos Pioneiros de tempos futuros, construídos no presente, com base nos aprendizados das experiências do passado de nossa associação. Somos cada vez mais gratos por fazer parte desta associação e esperamos que em 2022 os abraços sejam reais e ao vivo!

Josabel – Colaboradora e membro do Comitê Organizador

## Como tenho experimentado a comunicação?

De 2019 até quase no final deste ano de 2021, toda a forma de comunicação tem sido experimentada. Jornal, televisão, rádio, mídias sociais, telefones – com fio, sem fio, celulares – são veículos de comunicação. Mas de nada servem se não existir mensagem e, no mínimo, duas pessoas! Como tem sido importante me comunicar bem! Como tem sido importante escutar, compreender o que escuto e leio, e transmitir informações corretamente!

Um episódio recente, na minha instituição religiosa, chamou minha atenção. Depois de tanto tempo, as rotinas iam ser retomadas naquele dia. Muitos lembretes para que tudo corresse bem, sem aglomerações desnecessárias, mantendo máscaras

e cuidados de higiene. Rapidamente, as pessoas foram lembrando de detalhes e compartilhando as dúvidas e as soluções. Todos a postos para iniciar, chegou uma pessoa que nos recordou como seria o encerramento. Escutamos com atenção e tudo aconteceu em harmonia.

Ao final, um dos participantes confidenciou: “Antes de começar, nem tinha me atentado que encerraríamos no modo *normal*”. Eu também não. Naquele instante constatei que a atenção de todos foi fundamental para o êxito assim como a forma da mensagem; mais ainda: ninguém tinha questionado, nem comentado, simplesmente escutou e fez a parte que lhe cabia. “Escute e aprenda”, também pode ser *escute e coloque em prática*.

Minha mente de familiar de alcoólico, tumultuada e imediatista, às vezes “atrapalha” a recepção da mensagem. Por isso escutar com atenção e me permitir um tempo para “pensar” antes de sair executando ou questionando, podem ser um bom começo para prestar qualquer serviço, em qualquer circunstância. Caso eu não tenha a certeza acerca do que foi dito, considero que esclarecer minhas dúvidas antes de começar também ajuda, e muito. Em tudo isso, manter minha humildade é fundamental: reconheço a orientação de pessoas mais experientes, e presto meu serviço com atenção e com espírito colaborativo.

Josabel – Colaboradora do CAASP

# Divulgação – Esperança para 2022

Agradeço ao Poder Superior por esse momento tão diferente e desafiador, de imenso aprendizado que provocou em todos, membros e servidores de confiança, uma parada para refletir. Em muitos aspectos de nossas vidas aprendemos a dar valor às coisas simples: na recuperação e no trabalho compartilhado, nas amizades que nasceram dentro da associação. Muitas situações novas estão se apresentando desde o início da pandemia. Não foi um ano fácil para ninguém, mas é pelo serviço prestado com gratidão que mantemos nossa associação viva e sempre de portas abertas, para acolher aqueles que sofrem os efeitos da doença do alcoolismo. Com o retorno das reuniões presenciais, vamos ter que reestruturar nossos Grupos, recomeçando com entusiasmo, força, responsabilidade e trabalho. Somos bons naquilo que nos esforçamos!!!

Superamos nossos medos, nossas adversidades e desafiamos a nós mesmos muitas vezes, e assim fomos capazes de nos sentirmos fortes. Para-

béns a todos os que não desistiram de buscar, em meio a tantas dificuldades, uma transformação, com atitudes de igualdade e respeito mútuo.

Vamos seguir em frente em **unidade** para o crescimento do Al-Anon e Alateen. Divulgação é para garantir que outras pessoas tenham a oportunidade de viver uma vida melhor, longe da ansiedade, do medo, da violência. Acreditamos que 2022

trará muitas coisas boas, dedicação e comprometimento na vivência do momento atual. Finalizo com meu agradecimento e humildade, na capacidade de sempre servir.

Parafraseando Michel Teló, “O tempo não espera ninguém”...

Izilda P.

Coordenadora do serviço especial de Divulgação



## Você já adquiriu o seu B-33?

Chegou a mais nova integrante da nossa LAC, o *B-33 Intimidade nos relacionamentos com alcoólicos*. É uma peça que mostra como o programa Al-Anon pode ajudar num assunto tão delicado como intimidade.

Neste livro vamos encontrar, no compartilhar das experiências, força e esperança, intimidades que vão desde o simples

ato de segurar as mãos de uma pessoa, passam pela intimidade sexual e chegam à intimidade consigo mesmo, algo, às vezes, difícil de conseguir.

Desejo que a leitura traga a todos profundas reflexões e uma boa alavancada na recuperação.

Suely M.

Coordenadora do serviço especial de Literatura



O Comitê de Área Al-Anon de São Paulo agradece a todos os companheiros que prestaram serviço com amor e dedicação em mais um ano de desafios.

E deseja a todos Boas Festas e que o ano de 2022 seja de plenas realizações, paz, esperança e serenidade, e que o Poder Superior ilumine a todos nós na unidade e gratidão ao Al-Anon.

**ANOTE!**

Membros do Comitê de Área, preparemo-nos para a volta da reunião do CAASP presencial! O encontro está marcado para 8 de janeiro de 2022!

Já leu o Resumo da 42ª CSG? Corra para se informar e dar tempo de entregar sua opinião à Delegada, no início de 2022!

## 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](mailto:alanonsp2016@gmail.com)

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO