

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Março/2022

Ano 36

nº 150

O tempo está passando muito rápido!

Todos nós já usamos essa frase; quando estamos preparando algo, logo acontece. Meses, dias, horas, tudo parece acelerado demais. Pensando nisso me veio em mente: ah! Já podemos ir nos preparando para a *campanha de IP (Informação ao Público)*, que acontece em maio, quando também se comemoram os 57 anos do Al-Anon no Brasil. Por que não preparar algo unindo esses momentos tão especiais da nossa associação?

Contatar pessoas da mídia, revistas, rádios locais, jornais da região etc. Podemos usar nossa palavra escrita ou falada e até mesmo de forma online, utilizando as plataformas digitais que tanto nos têm ajudado neste tempo em que ficamos ausentes das divulgações presenciais. Ainda temos o recurso dos nossos cartazes, o “esquecimento” e as mensagens nas salas de A.A.

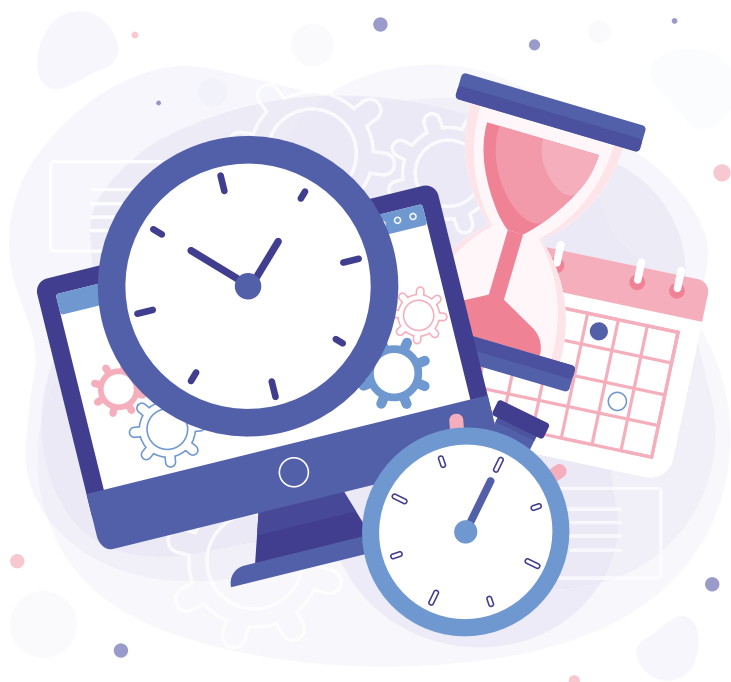
Vamos unir nossos esforços, o Al-Anon e Alateen vem tentando manter o seu propósito de continuar levando esperança e força a todos que delas necessitam. Porém

precisamos que cada membro, Grupo, Serviço de Informação Al-Anon (SIA) e Distrito se organize para acender essa luz no fim do túnel para muitos familiares e amigos de alcoólicos.

Se vocês não sabem por onde começar, o Guia *G-27 Para uma reunião aberta de Informação ao Público* pode ajudar a acelerar esse trabalho. En-

quanto florescer o entusiasmo em levar a mensagem com a prática do Passo Doze, estaremos ajudando familiares e amigos de alcoólicos a encontrar um Grupo e iniciar a sua recuperação.

Izilda P.
Coordenadora do serviço
especial de Divulgação



Editorial

Caros leitores e leitoras,

Chegamos na edição nº 150 de nosso querido BAESP.

Parabéns a todos(as) que colaboraram e continuam enviando suas matérias como prestimosa prestação de serviço ao Al-Anon

e ao nosso Boletim. Que o Poder Superior os(as) recompense por toda esta dedicação voluntária e amorosa, que contribui para a realização de cada edição. Desta forma deixamos brevemente registrado nosso trabalho, seja no Grupo, Distrito ou na Área

de São Paulo, prestando serviço e ajuda ao sermos convidados a fazê-lo.

Tenham uma ótima leitura!

Maria Regina S.
Editora do BAESP

30 Anos de amor e dedicação!

Em meados de 1990, contávamos com o número de 06 Grupos Al-Anon e um Grupo Alateen na cidade de Americana. Esses Grupos eram afiliados e participavam das reuniões do Distrito de Campinas e do SIACAR, antigo SIACAMP. Os Grupos estavam todos estruturados, transmitindo segurança e participação ativa dos servidores, daí surgiu a ideia de fundar o Distrito 51 de Americana. A data do registro do Distrito foi em 19 de janeiro de 1992. Com muita coragem foi eleita e formada a primeira equipe de servidores do Distrito.

Nessa mesma época, os 04 Grupos Al-Anon da cidade vizinha de Santa Bárbara do Oeste, que até então eram afiliados ao Distrito de Piracicaba, foram convidados a participarem do Distrito de Americana. Aceitaram o convite por ser menor a distância para comparecer às reuniões mensais de Distrito. Foi um fortalecimento muito valioso para nós. Houve muita dedicação de todos os membros para que o Distrito fosse estruturado, principalmente na responsabilidade de enviarmos o RD para as reuniões mensais do Comitê de Área. Ah, foram experiências inesquecíveis! Acreditem, com

a colaboração de todos os membros envolvidos, fizemos jantares dançantes com a participação dos membros de AA e seus familiares. Foram elaborados com muito sucesso. Da minha parte é com muita satisfação e sentimento de dever cumprido, que hoje parabeno o Distrito 51 pelos seus 30 Anos, pela sua sobrevivência através da perseverança e união de todos os companheiros.

Viva o Al-Anon! Viva o Distrito 51! Viva uma boa ideia!

Cacilda O. (primeira RD eleita)

Janeiro/2022

Comemoramos 30 anos!!!

No dia 19 de janeiro, o Distrito 51 completou 30 anos de existência. Olhando para trás, posso imaginar o tamanho da coragem e determinação de nossas Pioneiras para iniciar esse trabalho tão bonito. Também posso imaginar quanta Gratidão foi transformada em ação para dar continuidade a esse trabalho, tão necessário para os Grupos localizados em Americana e Santa Bárbara d'Oeste.

Quis o Poder Superior me apresentar com a oportunidade de prestar serviço como Representante do Distrito, num momento tão atípico como este que estamos vivendo (quem poderia imaginar?!). Acredito que o Poder Superior só me deu a chance de crescer, aprender e colocar em prática muita aceitação. Não posso afirmar que este seja o momento mais difícil na prestação de serviço do Distrito 51, porque imagino quantas dificulda-

des já foram enfrentadas durante todos esses anos pelos servidores se dispuseram a prestar serviço no Distrito.

Por isso, só posso deixar registrada aqui a minha gratidão a todos os servidores que passaram pelo Distrito 51 nesses 30 anos e pedir ao Poder Superior que conceda muita coragem para os próximos os servidores que virão... e que venham mais 30, 40, 50, 60 anos!

Rita S. – RD do Distrito 51

Uma caminhada de 30 anos

Os anos se passaram, substituindo o medo por coragem. Estas foram as palavras das primeiras pioneiras e servidoras. Foram muitas horas de reuniões para chegarem à decisão da fundação do Distrito 51. Alguns membros concordavam, outros temiam pelos compromissos, porém ficou marcado que dia 19/01/1992 os Grupos se reuniram para eleger a primeira equipe de servidores - RD Cacilda O., RD

Suplente Ana Maria Z., Tesoureira Irma P., Secretária Cristina.

Muitos outros membros prestaram serviço nessa caminhada de 30 anos, muito trabalho, esforços não medidos, por parte de todos.

Da minha experiência como RD por 3 mandatos posso falar que muitas vezes passei por momentos difíceis, e somente a gratidão e a responsabilidade foram a minha fortaleza para vencer os obstáculos.

Hoje, olhando todos esses anos de serviço prestado, a estrutura que o Distrito tem e a responsabilidade com os órgãos de serviço, só posso agradecer ao Poder Superior por ter nos sustentado todos esses anos.

Um aprendizado incrível junto com a recuperação, é apadrinhar novos membros para dar continuidade ao trabalho.

Izilda P. - Distrito 51

Meus Lemas para 2022

Quando em 2018 foi eleita a nova diretoria do CAASP, nosso triênio seria de 2019 a 2021. Não podíamos imaginar que continuaríamos por mais 1 ano, por motivos sobre os quais não tínhamos controle - não só a diretoria como os serviços especiais, Delegada e Suplente e os servidores dos Distritos e Grupos. Sabemos que para alguns de nós um ano a mais será um pouco difícil: já havíamos feito planos para esse ano, como prestar outro tipo de serviço dentro do Al-Anon. Mas vamos viver só por hoje, um dia de cada vez, quem sabe a res-

posta está neste ano que foi acrescentado, ou temos algo a aprender neste ano. Vá com calma e mantenha simples para deixar tudo mais fácil; façamos primeiro as primeiras coisas e veremos que, aos poucos, tudo vai se resolvendo, tudo deixa de ser difícil. Mantenha a mente aberta a tudo que acontece - assim aprenderemos mais. Quando acharmos que vai ser difícil isso tudo, solte-se e entregue-se a Deus, deixe o Poder Superior trabalhar, deixe-O no controle, e as respostas virão.

E pense: este ano teremos eleições! No Al-Anon aprende-

mos que o rodízio de servidores é importante para que todos os membros possam ter a oportunidade e assim ser ajudado; porque serviço e recuperação andam de mãos dadas. Apadrinhe um membro - o aprendizado é muito grande. E àqueles que entregarem seus currículos: saibam que estaremos sempre prontos para apadrinhar. O aprendizado foi muito grande durante estes anos, e não vamos deixar de passar adiante.

Sueli B.

Coordenadora do Comitê de Área de SP

Passe adiante o entendimento

Objetivo principal deste programa maravilhoso, - além de proporcionar a recuperação pessoal na questão da convivência com um parente ou amigo alcoólico, zelar pela estrutura dos Grupos e Serviço e man-

tendo tudo em Unidade, - é levar a mensagem ao maior número de pessoas, com organização, segurança e harmonia.

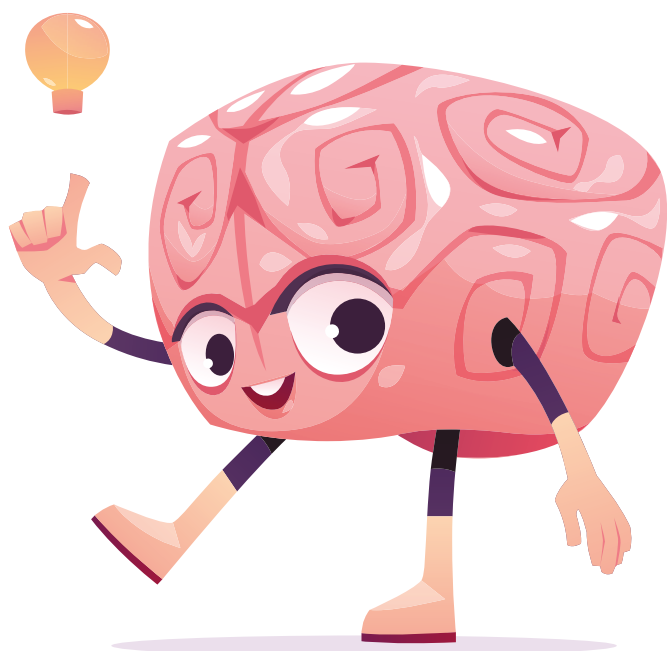
O Tema da 43ª CSG – 2022: Recuperação, Unidade e Serviço – sobrevivência do Al-Anon, sugere que “passar adiante o entendimento” dos nossos Legados é fundamental para a sobrevivência e o crescimento da nossa associação.

Conversando com muitos membros, percebo que alguns têm dificuldade para entender determinados termos ou relatórios, e esta frase veio à minha mente neste ano de 2022,

assim como os Lemas que nos socorrem: “vá com calma”, “pense”, “primeiro as primeiras coisas”... E, assim, vou tentar transmitir da forma mais clara e simples possível as informações e orientações importantes aos Grupos. Sugiro aos servidores de confiança, eles de comunicação, os Representantes de Distrito e Representantes de Grupo, estudar, ter em mente nossos princípios, e levar adiante o entendimento aos futuros servidores.

Termino aqui, desejando a todos que este ano de prorrogação seja bem produtivo, vencendo as dificuldades com amor e confiança. E segue outra frase, tendência de 2022, que tenho escutado muito por aí: obrigado por sua amorosa prestação de serviço! Um abraço!

Vera S. – Delegada da Área de São Paulo



Carta da Celeste!!!

São Paulo, novembro de 2021.

Queridos companheiros!

Como passei a pandemia do Coronavírus: em março de 2020, a pandemia me deixou presa dentro de casa. Sei que não fui só eu, mas todas as pessoas do mundo. Eu precisava me conformar e ter muita pa-

ciência, só por Deus pude aguentar.

A reunião presencial do Grupo Al-Anon em que participo “fechou”. No começo eu ligava para as amigas do Al-Anon e elas também me ligavam constantemente. A Dona Maria ligava, conversávamos e fazíamos a Oração da Serenidade. Eu orava bastante por todas as pessoas que perdiam seus

entes queridos, para Deus dar força, eu chorava, e durante esse tempo procurei não me desesperar. Eu não tinha visitas e nem ia visitar ninguém. Foi muito desesperador.

Às vezes eu fazia uma leitura de algum livro do Al-Anon, era muito bom. Eu lia também páginas do B-16 Coragem para Mudar e sentia muita força e esperança. Que bom que o Al-Anon existe!

Quando veio a vacina, começou a ter uma luz no fim do túnel. Era janeiro de 2021. Mesmo assim, eu continuava em casa. Em março de 2021 tomei a vacina. Foi um alívio, continuava em casa, eu precisava me cuidar. Fiquei 1 ano e meio sem pegar ônibus ou trem. Em setembro tomei a vacina de reforço.

A sala de Al-Anon reabriu e as companheiras me avisaram, e eu pedi para minha filha me levar: foi maravilhoso rever as companheiras!

Já comecei a andar de ônibus, é uma alegria. Ainda saio muito pouco, mas neste ano de 2022 vou voltar às reuniões. Apesar de tudo, eu fiquei bem e minha família também. Deus nos abençoou. Um beijo a todos e muita serenidade...

Celeste

Grupo Al-Anon Veleiros – D.6



Aprendizado

Eu já me considerava “conhecedora” do Al-Anon, pois já havia vivido no programa por muitas 24 horas. Qual não foi minha surpresa, quando resolvi me candidatar a RD do Distrito da minha região e fui eleita, descobrir, a partir deste momento emocionante que ainda tinha muito aprendizado a ser vivido. Levei isso para a

minha vida como “nunca há experiência demais”, sempre teremos algo a ser melhorado ou aprendido dentro e fora do Al-Anon. Então o negócio é “arregaçar as mangas” e ir à luta.

Elisabete S. – Distrito-7

Compartilhar em Al-Anon/Alateen

Compartilhar é a oportunidade única de dividir momentos e somar experiências. O ser humano é solitário por natureza. Nasce, pensa e morre sozinho. Os momentos de convivência, de troca de afeto e amizade oferecem satisfação e a sensação de felicidade.

O ser humano é um ser sensorial. Vive a partir das sensações percebidas, prazer e dor, calor e frio, tristeza e alegria. Ninguém é tão autossuficiente que nunca necessite de assistência. A sociedade humana é marcada por violência e falta de esperança em toda a sua história. O tom que dita o dia a dia é o egoísmo.

Comunicação. Foi a primeira coisa que aprendi na vida. O engraçado é que depois que cresci e aprendi as palavras, ficou mais difícil saber o que dizer. Sempre

achei que escrever fosse a forma mais pessoal de comunicação. Algumas frases nem quero ouvir. E certas coisas digo porque não posso mais ficar calada. Algumas palavras vão além do significado, têm a força de um ato. Certas coisas digo porque não há outra escolha!

O programa Al-Anon tem uma forma muito simples de expor seus segredos. E eu muitas vezes não estou pronta para o momento em que a verdade vem à tona. Esse é o problema dos segredos. Como as desgraças, eles adoram companhia. O jeito como às vezes me sinto, é razão pela qual acredito em meu Poder Superior. Porque, se eu não acreditasse, essa impotência me comeria viva.

O programa Al-Anon

me oferece a possibilidade de me livrar dos meus segredos. Quer sejam positivos ou negativos. Hoje eu não preciso mais me esconder atrás deles. Com isso em mente, aprendi que existem mais coisas reservadas para minha vida do que jamais imaginei. Existem mais coisas na minha história do que aquilo que já li!

E. Girassol - D.57



As Doze Tradições do Al-Anon e do Alateen

Na apresentação dos enunciados das Tradições é afirmado que “essa orientação é uma forma de promover harmonia e crescimento nos Grupos Al-Anon e na associação mundial do Al-Anon como um todo”.

Visando essa harmonia e crescimento nos Grupos Al-Anon e Alateen, que estão retomando suas reuniões presenciais ou mantendo-as online, segue uma sugestão de peças da LAC que podem contribuir para o fortalecimento e unidade dos Grupos Familiares

Al-Anon:

B-3 Alateen Esperança para filhos de alcoólicos – (Ed. 2011) p. 27

B-8 Os Doze Passos & As Doze Tradições do Al-Anon – (Ed. 2016) p. 77

B-22 Como o Al-Anon funciona para familiares e amigos de alcoólicos – (Ed. 2020) p. 115

B-23 Coragem para ser eu mesmo – convivendo com o Alcoolismo – (Ed. 2013) p. 199

B-24 Os caminhos para a Recuperação – (Ed. 2020) p. 155

B-30 Descobrimos Escolhas –

(Ed. 2013) p. 261

P-18 Doze Passos e Doze Tradições para o Al-Anon e Alateen – (Ed. 2014) p. 27

P-78 Quando prestei serviço me senti melhor – (Ed. 2016) p. 46

Explorar o tesouro que é a nossa LAC (Literatura Aprovada pela Conferência) ajuda muito na recuperação, tanto pessoal, quanto a do Grupo.

Boas leituras e ótimas reuniões!

Suely M.

Coordenadora do serviço especial de Literatura

Alateen:



anos de Brasil

Eu tenho uma notícia boa para dar: o Alateen faz 50 anos no Brasil em 2022! O Alateen está em festa – vamos comemorar! Para esta comemoração ser perfeita precisamos dar as mãos e juntos unir nossas forças para divulgar mais o email do Alateen, para podermos receber os adolescentes!

Com as reuniões mensais de treinamento de Padrinhos/Madrinhas Alateen – toda 1ª segunda-feira do mês, - esperamos motivar e preparar os membros

para prestar esse serviço. Também temos esperança de que membros se candidatem a prestar serviço como Coordenador do serviço especial Alateen no próximo ano. Faça parte dessa história!

Luzinete T.

*Coordenadora do
serviço especial Alateen*

CONTRIBUIÇÃO PARA CAMPANHA DA GRATIDÃO					
EFETUADA PELOS GRUPOS DOS DISTRITOS					
E REPASSADA AO ESGA PELO CAASP NO ANO DE 2021					
DISTRITO	GRUPO	VALOR	DISTRITO	GRUPO	VALOR
2	Guarani	500,00	7	Parque das Nações	165,00
	Alateen Força Jovem	5,00	8	Chega Mais	500,00
3	Vila Prudente	422,25		Caminhos da Recuperação	500,00
	Reviver	375,00	9	Vila Flávia	500,00
	Nascente	120,00	50	Ação de Graças	20,00
	Distrito	375,00	52	Renascer (Limeira)	50,00
5	União de Osasco	80,00		Seguidores de Lois	200,00
	Primavera I	35,00	53	Esperança	550,00
	Novo Amanhecer	50,00	54	Laranjal	20,00
	Perseverança	130,00		Nova Luz	100,00
	Lapa	135,00	55	Itatiba	10,00
	Primavera II	50,00	62	Esperança Renovada	150,00
6	Cidade Dutra	150,00		Perseverança	150,00
	Reconstrutores de Vida	375,00	CAASP		3.000,00
	Piraporinha	375,00	TOTAL		9.092,25

Ano adicional na prestação de serviço

No início deste ano adicional de mandato de servidores eleitos, julgamos oportuno abrir um espaço para compartilhar experiências dos Representantes de Distrito em sua prestação de serviço. Foram colocadas duas questões:

Iniciando um ano adicional do seu mandato, como você faz um inventário dos três anos concluídos como Representante do seu Distrito?

Você está disposto(a) a enfrentar o desafio de prestar serviço em um novo cargo? Qual seria? Porquê?

Eis as respostas recebidas:

Sinto que, até aqui, consegui cumprir o meu mandato com confiança e o fiz com segurança. Dei o meu melhor!

No atual momento, sinto que devo me dedicar mais ao meu trabalho, pois estou na linha de frente do combate à pandemia, e portanto, trabalhando mais horas por dia. Continuarei prestando serviço ao Al-Anon, no entanto, através de um cargo em meu Grupo. Espero, futuramente, estender este serviço aos outros órgãos, assim que as condições de meu trabalho permitirem.

(Helenice F. – D-03)

**Prestar Serviço 3 anos +1?
Prestar Serviço sempre!**

Quando houve a eleição do Distrito, foi eleita outra RD e eu seria a Suplente, mas uma doença fez com que a RD eleita se afastasse, e eu assumi.

Tenho muito apreço em prestar serviço como RD e quando presto serviço cresço!

Com a pandemia tive mais um ano de mandato. Não me assustou, pois tenho tido a amorosa ajuda dos servidores do Distrito e dos membros da Área de São Paulo, que respondem minhas dúvidas com prontidão, paciência e clareza.

Obrigada ao Al-Anon por me dar oportunidade e condições para prestar serviços.

Obrigada companheiras e companheiros que me ajudam nessa jornada.

Serenidade sempre.

(Cida D. – D-05)

Vejo que 2019 a 2021 foram de grandes aprendizados; o primeiro ano foi tranquilo; a partir de 2020 precisei lidar com tecnologia para realizar reuniões online e trabalhar com os grupos remotamente. No início foi bem complicado, porque precisei aprender como realizar essas reuniões, além de incentivar e orientar os RGs, mas com a colaboração de todos os servidores do Distrito e da Área conseguimos ter boas e produtivas reuniões online.

Quando recebi a informação de que, por motivo da pandemia, os servidores da Área de SP continuariam por mais um ano no mandato, inicialmente minha reação foi de preocupação - se eu estava preparada emocionalmente para continuar, - mas depois percebi que era uma oportunidade a mais para adquirir conhecimentos e vi a

alegria da possibilidade do retorno das reuniões presenciais com novas experiências.

Agora me sinto grata pela oportunidade de continuar por mais um ano e estou analisando uma mudança de cargo na prestação de serviços para os próximos anos.

(Miriam D. - D-55)

Muitos foram os desafios e penso que eles só colaboraram para minha recuperação.

Procurei neste período repassar aos Grupos todos os assuntos discutidos nas reuniões da Área e da Conferência, e estimulei os membros a lerem com atenção o Resumo da Conferência.

Conscientizo sempre os membros dos Grupos sobre a importância da Tradição Sete.

Tenho participado das reuniões online e estimulado os membros a participarem.

Venho trabalhando muito nas divulgações na minha cidade, em colaboração com o CAPS.

Disposta a prestar serviço, recentemente aceitei o desafio de fazer parte do Comitê de Serviços aos Grupos/Alateen do ESGA.

(Ivana C. – D-59)

** Maio – mês de I.P.: Podemos pensar desde já o que o Grupo fará e como o fará.*

** A 43ª CSG acontecerá entre os dias 3 e 6 de maio de 2022. Manifestemos nossa unidade com vibrações positivas e mensagens.*

** Planeje um 15 de maio – Dia do Al-Anon no Brasil com gratidão e em unidade!*

** Retome seus projetos de estar presente na XX Convenção de AA e na Assembleia de Área de SP, ambos em outubro/2022. A participação dos membros fortalece a unidade do Al-Anon!*

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

2022: NOSSA CASA RENOVADA TE ESPERA DE CORAÇÃO E BRAÇOS ABERTOS

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