

# BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Março/2024

Ano 43

nº 158

## Meu Grupo, meu lar!

**D**esde que li a mensagem do dia 1º de janeiro no **B-27 Esperança para hoje** (no original, em inglês) que traz a frase “home-sweet-home Group” (*lar-doce-Grupo lar*) tenho pensado nas inúmeras passagens de nossa Literatura Aprovada pela Conferência (LAC) que comparam um Grupo a um lar.

Sendo um filho adulto de alcoólico, no Grupo encontro a possibilidade de aprendizado de atitudes que não pude vivenciar ao crescer em uma família afetada pelo alcoolismo.

Quando era recém-chegado, era uma alegria ir para o Grupo. Sempre encontrei um ambiente alegre e acolhedor. Percebi que o Grupo era um lugar seguro, acolhedor, inclusivo e que oferecia oportunidade de crescimento e desenvolvimento pessoal.

Nestes tempos, em que se questiona o porquê da diminuição de Grupos, a baixa frequência nas reuniões, e porquê membros em potencial não retornam, chego a pensar que o que me fez voltar foi o fato de me sentir em casa, sentir que o Grupo era um lar.

Hoje, penso que ajudo a manter o ambiente do Grupo seguro e acolhedor quando:

- respeito o anonimato de todos, não comentando, não aconselhando, não me promovendo;
- pratico os Passos, Tradições, Conceitos, Lemas e a Oração da Serenidade, e uso minhas oportunidades de fala para compartilhar como aplico esses princípios em todas as minhas atividades;

- digo sim ao serviço, aplicando o princípio do rodízio;

- trato a todos com igual atenção, carinho e respeito, evitando a formação de panelinhas;

- evito fofocas, discussões sobre religião ou qualquer outro assunto que não diga respeito ao Al-Anon;

- digo sim ao apadrinhamento; tanto solicitando ajuda como aceitando os convites de apadrinhamento;

- contribuo para a autossuficiência do Grupo e da estrutura do Al-Anon;

- me informo sobre os assuntos trazidos pelos Representantes de Grupo, de Distrito, Delegado;

- participo da consciência de Grupo dando minha opinião e voto conscientemente;

- participo dos eventos e intercâmbios de Al-Anon, e, eventualmente, de AA;

- valorizo cada servidor, incentivando-os a oferecer o seu melhor ao invés de sua perfeição;

- aceito as oportunidades de prática do Passo Doze, pois compartilhar é a melhor maneira de conservar as dádi-

vas do Al-Anon;

- sou confiável na prestação de serviço, respeitando prazos e horários;

- sou gentil comigo mesmo para que, mesmo quando não estiver nos meus melhores dias, possa oferecer um sorriso sincero aos demais membros do Grupo;

- quando retorno ao Grupo, mesmo que esteja tudo bem, para poder compartilhar que o programa funciona com aqueles que estão passando por situações difíceis.

Ao praticar o programa, cresço, e meu crescimento pode ser usado pelo Poder Superior para incentivar a prática do programa e influenciar positivamente o ambiente do Grupo.

Como é bom ouvir “que bom que você veio”, “obrigado” ao fim de cada compartilhar e “continue voltando”. Isso me faz sentir que, a cada reunião, estou chegando no meu “Lar-doce-Grupo Lar”.



Paulo A.

Delegado de Área de SP

CONTRIBUIÇÃO PARA CAMPANHA DA GRATIDÃO EFETUADA PELOS GRUPOS DOS DISTRITOS E REPASSADA AO ESGA PELO CAASP NO ANO DE 2023					
DISTRITO	GRUPO	VALOR	DISTRITO	GRUPO	VALOR
3	Vila Prudente	279,37	50	Ação de Graças	150,00
	Sapopemba	300,00		Poder Superior	310,00
5	União de Osasco	90,00		Primavera	380,00
	Lapa	80,00		Renascer	285,00
	Primavera II	30,00		Distrito	100,00
6	Reconstrutores de Vida	500,00	54	Vida Nova	100,00
	Unidade e Recuperação	140,00		Perseverança	200,00
8	Chega Mais	650,00		Esperança	40,00
	Gopouva	100,00	Tietê	30,00	
	Boturussu	50,00	55	Águas de Lindóia	100,00
	Mogi	150,00	62	Paz e Esperança	100,00
	Só por Hoje	100,00		Perseverança	351,00
	Rosário	400,00	CAASP		650,00
	Belém	550,00	TOTAL		<b>6.215,37</b>

## Uma boa experiência

**E**u, atualmente na posição de Representante do Distrito 57, tive a oportunidade de participar do 20º Encontro e Assembleia de Área nos dias 20 a 22 de outubro de 2023.

Estávamos em 5 membros: um filho adulto de alcoólico, membro do Grupo Central, uma jovem que está há pouco tempo frequentando o Al-Anon, do Grupo Mãos Dadas, a Representante do Grupo Mãos Dadas e a Secretária

do Distrito.

Foi maravilhoso, voltamos com a sensação de gratidão e esperando que na próxima Assembleia, mais companheiros possam participar.

*C.N., Representante do Distrito 57*

## Campanha “Que comece por mim” - 2024

**A** Campanha “Que comece por mim” tem a finalidade de incentivar as contribuições para o Escritório de Serviços Gerais Al-Anon (ESGA). Foi criada na 43ª Conferência de Serviços Gerais 2022 e sua arrecadação deve ser feita no primeiro semestre de cada ano, até dia 31/05.

Durante a Conferência, uma Delegada apresentou uma proposta para uma Campanha de arrecadação de fundos durante o primeiro semestre, pois os demonstrativos sempre apre-

sentam saldo negativo nessa época. Ela estudou a Tradição Sete pelo livro **B-24 Os caminhos para a recuperação**. Nas páginas 221 e 222, verificou que o Escritório de Serviço Mundial (ESM) envia cartas apelo para os Grupos incentivando os membros, individualmente, a fazerem uma contribuição demonstrando sua gratidão, por isso a ideia do nome “Que comece por mim”. Os Representantes de Grupo (RGs) ou os Tesoureiros podem cooperar, ajudando no envio ou repasse dos valores para o ESGA.

No **PEP-24/27 Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen 2023**, páginas 146 (Finanças e orçamento do Grupo) e 265 (Contribuições ao ESGA) podemos encontrar as informações sobre o assunto.

A escolha da data de encerramento da Campanha, foi porque no mês de maio se comemora o dia do Al-Anon do Brasil. Vamos incentivar a arrecadação para essa campanha e manter viva a nossa associação!

Que comece por mim!

*Vera S. - Tesoureira de Área de SP*

# Por que divulgar o Al-Anon em salas de AA?

Foto de Patrick Fore na Unsplash

**P**or conta do Projeto Divulgação em Ação que teve início na metade do segundo semestre de 2023, iniciamos nossas visitas em salas de A.A. Fizemos contato com os Grupos de Alcoólicos Anônimos mais próximos da região do Grupo das Rosas, e para nossa surpresa e felicidade, conseguimos agendar visitas em 12 Grupos.

No início visitávamos de 1 a 2 salas por semana, posteriormente optamos por fazer somente 1 visita semanal. Atualmente estamos finalizando nossas visitas em sala de Alcoólicos Anônimos.

Ao analisarmos nossa pequena trajetória, chegamos à conclusão de que as salas de A.A são locais importantes para divulgar o programa Al-Anon, pois é onde se encontram alguns dos principais divulgadores do programa que são os alcoólicos sóbrios, já que convivem diretamente com os familiares afetados pela doença do alcoolismo no seu seio familiar.



As pessoas afetadas e adoecidas por causa do alcoolismo podem ser: esposas, filhos, netos, avós, pais, esposos, parentes próximos, amigos e, até aquele alcoólico sóbrio que também pode ser um familiar de alcoólico e não sabe dessa sua condição (encontramos alguns casos em nossas visitas).

Portanto, pelo exposto, concluímos que o Projeto Divulgação em Ação é de muita valia para divulgação do Al-Anon, pois nos fizeram enxergar um campo, amplo e fértil de divulgação que são as salas de A.A.

*Fátima S. e Marluce M., Grupo das Rosas – Distrito 2*

## Editorial

Prezados leitores,

Novo ano, novos projetos! É tempo de estimularmos a prestação de serviço para que o Al-Anon continue a cumprir o seu objetivo primordial, prestar ajuda a familiares e amigos de alcoólicos. E no Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo (Baesp) encontramos o compartilhar de experiências de recuperação e de serviço de seus membros, proporcionando o conhecimento de como o programa Al-Anon pode beneficiar quem o procura. Agradeço aos membros que colaboraram nesses ricos registros.

Aproveitem a sua leitura.

*Alcione G. – Editora do Baesp*

# As palavras difíceis

Imagem de David por Pixabay



**Q**uando entrei na escola, já estava alfabetizada e sabia o básico da aritmética - minha mãe havia me ensinado. Mesmo assim, iniciei na sala da primeira série; poucos dias depois mudei para a segunda e precisei fazer uma prova para deixar documentada essa "promoção" por conhecimento.

Quando cheguei ao Al-Anon já sabia que alcoolismo é uma doença; venho aprendendo desde então as suas características, o impacto que isso causou e ainda causa em mim. Tenho aprendido também como lidar com os sentimentos e escolhido as ferramentas do programa disponíveis para melhorar como pessoa.

Na escola, a professora escolhia as palavras de ortografia difícil e mandava escrever 5 vezes para memorizarmos - escrever corretamente é base importante do idioma.

No Al-Anon, também encontro *palavras difíceis*... de praticar! Então preciso usar a mesma técnica da repetição, para incorporar o seu sentido (ou o que significam para mim)...

Eis algumas palavras difíceis para mim:

**Continue voltando** - escuto desde a 1ª reunião; garante minha assiduidade e favorece minha recuperação.

**Tradição Sete** - escutei no 1º dia; entendi que meu dinheiro ajuda na continuidade da existência do Grupo e órgãos de serviço; com o tempo, compreendi que é mais abrangente - envolve doação de serviço.

**Prestar serviço** - na 1ª reunião observei que existiam membros que "faziam" coisas: um coordenava a reunião, um contava o dinheiro da sacola, um mostrava a Literatura Aprovada pela Conferência (LAC), um falava da reunião do Distrito, outro da reunião do Serviço de Informação Al-Anon (SIA). Um tempo depois se escolheram outras pessoas para dar continuidade...

**Que comece por mim** - a frase começou a ser mais repetida com a Declaração do Al-Anon. Mais do que uma simples declaração ou memorização, ela indica que eu me disponho a ajudar quem solicita. Então posso fazer

isso de diversas formas: dar um depoimento na reunião, me oferecer para abrir a sala, preparar uma divulgação, coordenar uma reunião, me dispondo a prestar serviço em alguma posição específica quando outro membro está para terminar seu mandato. Quando alguém em qualquer lugar pedir ajuda, que a mão do Al-Anon e Alateen esteja sempre ali... vai além de indicar uma sala, é também fazer o Grupo funcionar, com harmonia, autossuficiência e servidores comprometidos.

Aos poucos, essas *palavras difíceis* foram se tornando de simples entendimento e aceitação, graças à prática dos Três Legados, com a ajuda de apadrinhamento, da literatura e de tudo o que tenho à disposição para progredir.

Pode ser que existam outras palavras difíceis dentro do Al-Anon... Você também tem *palavras difíceis*? Gostaria de compartilhar?

Josabel S  
Coordenadora de Área de SP



# Cuidando de mim

Imagem de Kei por Pixabay

**M**oro em Jacareí, e sou um membro Al-Anon em recuperação desde 22/02/2021.

Tive que cair no fundo do poço! Mesmo assim não conseguia pedir ajuda, meu desespero era tanto que eu já não sabia mais o que fazer; caí em uma profunda depressão, só pensava em morrer; procurei ajuda com psiquiatra, psicóloga, mas foi no Al-Anon que me encontrei. Meu despertar foi quando, após uma das várias brigas com meu alcoólico, encontrei o meu filhinho escondido, lá no fundo, debaixo de sua cama, todo encolhido, assustado e com medo; então chorei muito, “não quero isso mais para meu filho”.

Eu sabia da existência do Al-Anon e fui em busca de ajuda para mim. Lá fui bem acolhida e ouvi vários depoimentos. Assim, a cada reunião fui absorvendo e colocando em prática a programação, em gotinhas homeopáticas. Após alguns “Só por hoje”, fui me libertando do medo e das brigas. Voltei a estudar enfermagem, hoje trabalho nessa área e até tirei carta de motorista.

Meu marido está sóbrio “Só por hoje”. Parei de contar quantas vezes tentou. Minhas vitórias: por quê? Passei a cuidar de mim e a viver a minha vida e continuei a frequentar o “tal Al-Anon” - era assim que meu marido falava. “O que você vai fazer lá?” Eu sempre dizia que era este “tal de Al-Anon” que sustentava nosso casamento. Sou grata ao Poder Superior – para mim é Deus - e aos meus companheiros de Al-Anon por tudo que recebi e assim mantenho-me, serena e em paz, um dia de cada vez.

Hoje, 26 de outubro de 2023, reescrevo minha história para enviar a este Boletim. Participo do Grupo Central e Grupo Rosas de Maio, ambos do Distrito 57.

Meu marido ainda está sóbrio “Só



por hoje”, e eu estou serena. Sou grata pelo Al-Anon existir.

*Ivone S., Grupo Central e Grupo Rosas de Maio – Distrito 57*

# Nossa Literatura, nossa riqueza!

**E**ncerramos em janeiro de 2024 o Projeto “Nossa LAC ao alcance de todos” com o sorteio da peça **B-33 Intimidade nos relacionamentos com alcoólicos** e o Grupo contemplado foi o Primavera II do Distrito 5.

Este projeto teve como objetivo fortalecer a importância de manter nos Grupos um mostruário de Literatura Aprovada pela Conferência (LAC), para dar a oportunidade a todos os membros Al-Anon de conhecer a riqueza que temos ao alcance de nossas mãos e incentivar sua aquisição.

Se lermos como foi o início dos Grupos Familiares Al-Anon, talvez não tenhamos a consciência real de quanto

amor, dedicação e trabalho foram necessários para que hoje possamos ter nossa Literatura. Nos nossos livros encontramos trechos contando a dificuldade do início, que nas reuniões utilizavam “livros de fora”, que foram progredindo para textos mimeografados e como tudo começou devagar até termos nossas peças como são hoje: livros, livretos, folhetos, marcadores de livro, material de divulgação, Guias entre outros.

Quantas pessoas compartilharam suas vidas nessas peças e que nos ajudam a todo momento! Não consigo imaginar como seria minha recuperação se eu não tivesse um livro ou folheto para poder ler e me ajudar em

um momento de crise. É tanta gratidão que não consigo descrever.

Como seria bom se todas as pessoas que sofrem com o alcoolismo tivessem a oportunidade de conhecer essa riqueza, vocês não acham?

E por fim, gostaria de agradecer a todos os Grupos e Distritos que participaram de alguma forma desse Projeto. Deixo a sugestão para estudo e reflexão do texto: “lendo a nossa literatura” nas páginas 177 e 178 do livro **B-29 Abrindo nossos corações, transformando nossas perdas**.

*Rita S. - Coordenadora do serviço especial de Literatura*

## Alcoolismo, a doença da família

**N**o livreto **P-4 Alcoolismo, a doença da família**, encontrei um relato sobre os “Silvas”. Ali percebi que os “Silvas” podem ser qualquer família, inclusive a minha.

Também encontrei os “lemas” que são importantes para poder viver e deixar meus familiares viverem do je-

to que escolherem, com a Graça de Deus.

A “lista de verificação” para avaliar a minha maturidade, me traz benefícios diários.

“Pensamentos para serem vividos” me tiram de antigos pensamentos destrutivos levando meu emocional para um patamar mais sadio.

E o “deve e não deve” continua a me indicar como evoluir um dia de cada vez.

Que livreto maravilhoso tenho à disposição todos os dias para trabalhar em mim, só por hoje, e viver melhor.

*Cida D.,  
Grupo Novo Amanhecer - Distrito 5*

## As Tradições e o serviço

**O** ano de 2024 começou com muitos desafios na prestação de serviço e na minha vida pessoal, que fizeram com que eu pusesse em prática muitos dos princípios do programa.

Aceitar o que não posso modificar e coragem para modificar aquilo que posso. E para modificar busquei ajuda nas Tradições.

A Tradição Um me inspirou compartilhar para as pessoas envolvidas no

serviço minha situação para que todos pudessem saber o que fazer com a minha ausência. Não que eu seja insubstituível ou imprescindível, mas eu tinha funções que teriam de ser feitas por outros membros e esses precisavam estar preparados. Com isso foi possível manter o bem-estar comum.

Na dúvida de como prestar um serviço, que envolvia o Distrito, em vez de decidir por mim mesma, coloquei em prática a Tradição Quatro e a Tradição

Dois. Após compartilhar a situação com os RGs e servidores do Distrito e ouvir suas manifestações, a decisão foi tomada em conjunto. E com isso ganhei serenidade para continuar prestando serviço no Al-Anon.

Gratidão ao Poder Superior que tudo conduziu e aos membros que me ajudaram na prática deste programa.

*Suely M.,  
Grupo Nova Gerty – Distrito 7*

# Aritmética da recuperação

Foto de Hannah Busing na Unsplash

**1** familiar + 1 familiar pode iniciar um Grupo Al-Anon. Somando mais familiares, teremos um Grupo mais “interessante” e motivador; receberemos mais abraços. Adicionando Passos, Tradições, Conceitos e Literatura à nossa vida, alcançaremos serenidade, coragem e sabedoria para transformar o presente e o futuro.

Se me subtraio da participação regular no Grupo e da prática dos princípios, fico prejudicada e recaio com mais facilidade e a vida volta a ser irritante e sem cor...

Ao compartilhar minha evolução e os benefícios que o Al-Anon tem me proporcionado, divido com os outros e os estímulo com esperança e “outras possibilidades”. Assim multiplicam-se as opções de trilhar novos caminhos,



fortalecer a minha recuperação e proporcionar o bem-estar que acolhe familiares que ainda sofrem porque

alguém que amam tem problemas com a ingestão de álcool.

*Josabel S., Distrito 55*

## Muito feliz!

**C**onheci o Al-Anon há cerca de um ano. Apesar de todos os convites feitos no Grupo para participação na Assembleia, não estava nos meus planos participar. Porém tivemos uma desistência de última hora e uma inscrição foi doada. E essa inscrição foi oferecida a vários membros, mas sem êxito, pois achar alguém de última hora é difícil.

Por obra do Poder Superior, o convi-

te chegou até mim e eu respondi que sim, que aceitaria. Na dinâmica da Tradição Sete retirei a frase **Estou feliz?**

Muito feliz! Cresci muito, estou mais serena, generosa e grata. Voltei a sorrir; entendi que o alcoolismo é uma doença e que nada que eu faça ou deixe de fazer irá modificar a maneira de beber do alcoólico. Hoje sou mais empática e atenciosa com todos.

Conheci pessoas maravilhosas que me ajudaram, me estenderam suas mãos e ofereceram um ombro amigo para me confortar nos momentos difíceis, sem me desesperar. A dinâmica me despertou que preciso ser grata por tudo o que recebi e ainda recebo.

*Carmelita R.,  
Grupo Raio de Sol – Distrito 51*

**Vem aí...**

**... o 21º Encontro de Área Al-Anon de São Paulo!**

Estamos empenhados em prepará-lo com muito carinho para que o maior número de membros possa estar junto, em Campinas, de 18 a 20 de outubro deste ano.

Planeje com carinho, organize-se e faça a sua inscrição, acreditando que será possível! Estar nessa grande reunião traz um novo ânimo, incentiva a nossa recuperação e renova a esperança que precisamos transmitir àqueles que ainda sofrem com os efeitos do alcoolismo.

**Não fique de fora! Aguardamos você.**



\* A 45ª CSG acontecerá entre os dias 9 e 12 de abril em São Paulo. Certamente serão dias de compartilhar de experiências ricas em sabedoria; desejamos serenidade e que as decisões sejam tomadas em unidade para o bem-estar de todos os membros.

\* Estudando os Conceitos! Sempre é tempo de participar. Vamos compartilhar...

\* Maio – mês de IP – Tempo de começar a preparar.

\* Comemorar o dia 15 de maio – Dia do Al-Anon no Brasil. Como será?

\* Campanha Que Comece por Mim – contribuições a serem enviadas ao ESGA até 31/05/2024.

## REUNIÕES ON-LINE DE ACOLHIMENTO A FAMILIARES DE ALCOÓLICOS SIPALANON/ÁREA DE SÃO PAULO

<https://us02web.zoom.us/j/83498882695> (DOMINGO, 19H30)

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

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


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



SIPALANON - Serviço  
de Informação Paulista

Al-Anon

[sipalanon@gmail.com](mailto:sipalanon@gmail.com)

(0xx11) 3228-7425 



SIACAR - Serviço de informação

Al-Anon/Alateen

de Campinas e Região

Atendimento: 2ª e 5ª - das 14h às 16h

[siacar.alanon@hotmail.com](mailto:siacar.alanon@hotmail.com)

(0xx19) 3236-4398

## Tema da 45ª CSG – 2024

Divulgação – rumo certo para o crescimento e fortalecimento do Al-Anon/Alateen

## 2024: Manual de Serviços – conhecer para praticar o programa Al-Anon/ Alateen

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:** Alcione G. - **Diagramação:** Alexandre F.

**Colaboradores:** Diretoria do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, Delegado, Delegado Suplente,  
Coordenadores dos serviços especiais, RDs, colaboradores e membros do Al-Anon e Alateen.

Colaborem com o nosso Boletim.

Mandem matérias e informações para [alanonsp2016@gmail.com](mailto:alanonsp2016@gmail.com)

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO