

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Junho/2024

Ano 43

nº 159

O Plano saiu do papel

Praticando o Lema “Juntos podemos fazê-lo”, formamos um Comitê de Divulgação para elaborar um Plano de Ação para divulgarmos o Al-Anon.

Por que divulgar o programa Al-Anon? **Porque o Al-Anon é um recurso para familiares e amigos de alcoólicos.**

Para quê divulgar? **Para torná-lo mais conhecido.**

Partindo dessas premissas, elaboramos o Plano por etapas. Nosso objetivo era colaborar com os Grupos e auxiliá-los a levar a mensagem. Para isso, precisávamos saber o que já vinha sendo feito e o que pretendiam fazer. Precisávamos saber o que vem impedindo que sejam feitas divulgações. Precisávamos saber de onde chegam os familiares que nos procuram. E tantas outras perguntas nos fizemos, com o objetivo de pormos em prática o Passo Doze.

Elaborarmos essas perguntas e tentarmos respondê-las - não é por mera curiosidade, mas sim pelo interesse

de que este programa possa alcançar tantos corações que sofrem por causa da doença do alcoolismo. Daí veio a inspiração para começarmos a implementação do Plano pelas salas de Alcoólicos Anônimos, afinal, foi onde tudo começou. E até hoje, ainda é o lugar onde “...grande número de confusos e desesperados parentes de alcoólicos” vão em busca de ajuda.

À medida que os Grupos enviam as etapas sugeridas, podemos analisar as respostas, conhecer as dificuldades e oferecermos sugestões para seguirem em frente.

Pudemos conhecer um pouco mais os Grupos “por dentro”: poucos membros frequentes e sobrecarregados com a prestação de serviços, falta de servidores nas diversas posições da estrutura do Grupo e do Distrito, distâncias físicas, incompatibilidade de horários das reuniões, informações desatualizadas no site de A.A. (quanto a dia e horário de reunião de Grupos), alguns membros de A.A. recusando a visita de membros Al-Anon, falta de

recursos financeiros para aquisição de material de divulgação etc. Porém, não podemos desanimar. Podemos encontrar sugestões criativas através das trocas de experiências, compartilhadas nos relatórios que retornavam.

Foi gratificante ver o entusiasmo e o empenho de todos, para realizarem mais divulgações. Os Grupos dos Distritos se uniram para se fortalecerem. Vários Distritos formaram Comitês de Divulgação, com o intuito de fazerem as divulgações e outros para ampliarem as divulgações que já realizavam. Outro ponto gratificante foi saber que os Grupos ficaram entusiasmados com as sugestões propostas.

O Plano de Ação não tem tempo determinado para ser implementado e pode servir de base para gerar outros projetos, de acordo com a autonomia do Grupo.

Ficamos com uma certeza: quando um plano sai do papel, muitas coisas acontecem!

Denair S., Coordenadora do serviço especial de Divulgação

Editorial

Prezados leitores,

O Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo (Baesp) deste trimestre está composto de compartilhar de experiências que informam e incentivam a nossa recuperação pessoal e a prestação de serviço à nossa associação. Vindas da Conferência de Serviços Gerais, da preparação do 21º Encontro e Assembleia de Área, das divulgações, do aniversário do Serviço de Informação Paulista Al-Anon, das reuniões dos Grupos de Al-Anon, de melhoria de documentos e trajetórias pessoais, essas experiências abrem leques de possibilidades que podem nos auxiliar a trabalhar o programa Al-Anon e acolhermos familiares e amigos de alcoólicos. Boa leitura!

Alcione G. – Editora do Baesp

Continuamos trabalhando juntos

Gosto de pensar que estamos em constante evolução, crescendo espiritualmente e em sabedoria. Pelo menos foi isso que o Poder Superior me proporcionou nesse período, que se iniciou em janeiro de 2023.

A prestação de serviço nos reserva agradáveis surpresas, acreditem! Nossa capacidade intelectual, aliada às ferramentas do programa Al-Anon, consegue nos impulsionar a navegar pelas questões rotineiras do dia a dia assim como a lidar com o inesperado. O amor pelo Al-Anon, mais a preciosa colaboração dos membros e a inspira-

ção do Poder Superior, têm conduzido minha prestação de serviço – agora e desde sempre! Então posso afirmar que *quando prestei serviço me senti melhor, sem demagogia.*

Quem disse que *eu entro com a disposição e o Poder Superior com a inspiração*, sabia das coisas. Nossa ousadia de organizar um almoço comunitário no final do ano é a prova disso. Lançado o convite, não imaginávamos quantas adesões viriam. Quando chegou em 40 pessoas, fiquei pensando onde nos sentaríamos e colocaríamos o prato... Entreguei ao Poder Superior e fui dormir. No dia se-

guinte, nas buscas pela alimentação, o gerente sugeriu que em vez de ele fornecer o assado, o grupo poderia almoçar lá mesmo no restaurante. Agradecemos e aceitamos! Ao final do almoço ele disse “obrigado, vocês animaram o nosso dia!”.

Manter simples, entre outras coisas, pode significar essa entrega ao Poder Superior, acreditar e aceitar as “soluções” que surgem, porque não ficamos de braços cruzados, estamos fazendo a nossa parte, cuidando do bem-estar comum, com responsabilidade e alegria.

Josabel - Coordenadora do CAASP



Apadrinhamento urgente!

Divulgar o Al-Anon é uma prática que precisa ser constante. Queremos tornar o Al-Anon conhecido, para que aqueles que são ou foram afetados pelo alcoolismo de alguém próximo encontrem a ajuda e os benefícios que nós encontramos.

É fundamental estruturar bem os Grupos para proporcionar um acolhimento especial aos membros em potencial e aos recém-chegados. E o livreto **P-31/51/88 Apadrinhamento - tudo a respeito** deve ser estudado constantemente.

O apadrinhamento, em todos os níveis, precisa ser praticado sempre, desde as primeiras reuniões e em toda caminhada de recuperação.

Você e seu Grupo conhecem e utilizam todos os tipos de Apadrinhamento?

- ♥ ao recém-chegado;
- ♥ de membro a membro;
- ♥ ao membro veterano;
- ♥ de serviço;
- ♥ Alateen;
- ♥ nas reuniões online de acolhimento;
- ♥ nas reuniões dos Grupos eletrônicos.

Apadrinhamento com amor, responsabilidade e compromisso, oferece benefícios mútuos; aplique e utilize sem moderação!

Jacira P., Grupo Nova Gerty, Distrito 7

O bom Coordenador/Líder

Imagem de Peggy und Marco Lachmann-Anke por Pixabay



1 Está familiarizado com os princípios do Al-Anon (Passos, Tradições, Conceitos, Garantias, Lemas, etc.)

2. Tem serenidade, estabilidade emocional e responsabilidade.

3. É simpático, agradável e esperançoso.

4. É pontual e assíduo às reuniões, para poder conhecer todos os membros do Grupo e saber se há membros em potencial.

5. É humilde: quando não estiver bem emocional ou fisicamente, passa a coordenação a outro membro experiente.

6. Não é o chefe do Grupo ou da reunião, mas um servidor de confiança e, como tal, deve ser responsável, chegando mais cedo para preparar a sala e recepcionar os demais, principalmente os membros em potencial.

7. Quando não puder coordenar e abrir o Grupo, solicita, com antecedência, a outro membro para fazê-lo.

8. Inicia a reunião pontualmente e não permite que se ultrapassem os dez minutos para o intervalo.

9. Lê o preâmbulo e o encerramento sugerido em todas as reuniões.

10. Permite somente a utilização da Literatura Aprovada pela Conferência (LAC), isso proporciona um melhor entendimento do programa e preserva nossa Unidade.

11. Fala sobre o Anonimato em todas as reuniões que tenham membros novos ou não, para garantir que não se quebre o anonimato no Grupo.

12. No início da reunião, fala sobre o cartão de mesa **S-24 Aqui se fala Al-Anon**, alertando os membros e esclarecendo os novos sobre o propósito da associação.

13. Está familiarizado com o tema da reunião e sabe como conduzi-la, preparando-se com antecedência para a coordenação.

14. Cuida para que não se fale (nem em depoimentos) de religião, política

ou de outros grupos anônimos frequentados por membros.

15. Dá a palavra ao membro em potencial e, em seguida convida para falar um membro experiente (ou o Representante de Grupo) sobre o que é e como funciona o programa.

16. Não opina, nem faz comentários ou dá sugestões após qualquer depoimento.

17. Não permite conversas paralelas, fazendo uso da campainha quando isso ocorrer; se não resolver, chama a atenção verbalmente.

18. Convida todos os presentes para falar e, quando houver muita gente, diminui o tempo do depoimento para dar oportunidade a mais pessoas.

19. Está atento a tudo que se passa na sala e a todos, e mantém a ordem dos assuntos propostos na reunião.

20. Percebe quem está mal e necessitando falar ou de uma palavra de esperança, após o depoimento da pessoa, convida um membro experiente para falar, de forma positiva da aplicação do programa.

21. Esclarece a finalidade do dinheiro da sacola ou pede a outra pessoa que o faça, mesmo que só haja membros antigos na sala - a Tradição Sete é importante.

22. Cuida para que um membro não monopolize a reunião, incentivando todos a participarem.

23. Alterna depoimentos com a leitura de pequenos trechos da literatura programada para a reunião.

24. Cita a importância da literatura e

apresenta o mostruário da LAC.

25. Dá espaço aos servidores do Grupo para passarem as informações necessárias.

26. Não abandona nunca o seu posto durante a reunião e nem incentiva os membros a deixarem a sala, mesmo que seja para assistir a uma reunião de A.A.

27. Se um membro atrapalha a reunião entrando e saindo da sala frequentemente, solicita o respeito aos demais membros presentes.

28. Mantém o foco no tema da reunião; não altera a programação estabelecida.

29. Se sobrar tempo poderá também dar o seu depoimento ou esclarecer alguma dúvida sobre o programa. Caso não saiba fazê-lo, solicita a outro membro experiente que o faça.

30. É o que menos fala durante as reuniões. Deve se conscientizar de que está lá para conduzir a reunião, tratando a todos com respeito e consideração, sem, porém, perder o controle da reunião. Uma boa reunião depende muito de uma boa coordenação.

Trabalho elaborado e apresentado por Cidinha B., membro do Grupo Santo André do Distrito 7, em 10/05/2000. Companheira do Al-Anon já falecida, foi Coordenadora do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo (CAASP), Delegada de Área de SP, entre outras posições.

A unidade tem pressa!

Olá, sou Paulo, sou familiar de alcoólico e frequento as reuniões buscando minha recuperação. Ao me identificar como membro do Al-Anon reafirmo meu compromisso de praticar os Doze Passos de A.A. - eu mesmo, de encorajar e compreender meu familiar alcoólico e, de acolher e proporcionar alívio a familiares de alcoólicos.

Acolher e proporcionar alívio pode significar oferecer um lenço ao membro em potencial que chora ao compartilhar em sua primeira reunião, oferecer um folheto relacionado ao problema que ele relata, dar meu depoimento na reunião falando como o Al-Anon tem me ajudado, ou oferecer meu número de telefone. Entre tantas coisas possíveis, entendo, no entanto, que acolher e proporcionar alívio é, principalmente, fazer o melhor para que a mensagem do Al-Anon esteja disponível para quem entra pela porta de uma sala ou clica em um link de um Grupo eletrônico.

O meu compromisso com o Al-Anon se expressa na prática do Passo Doze e na garantia da autossuficiência financeira e de serviço. Não há muito mistério ou mística: Posso fazer tal serviço? Posso aprender algo novo? Posso lidar com uma dificuldade pessoal? Posso reorganizar minha agenda? Posso contar com ajuda para fazê-lo? Sempre que respondo sim, me benefico. Prestar serviço requer

praticar ‘Primeiro as primeiras coisas’. Lembro-me que minha família não aceitou bem meus atrasos em eventos de sábado por conta de minha reunião, mas se habituou, criou alternativas, e tem se beneficiado pela minha presença cada vez mais serena, sábia e corajosa em nossas atividades familiares.

Neste segundo ano na posição de Delegado de Área pude experimentar a participação presencial em uma Conferência de Serviços Gerais, a 45ª CSG dos Grupos Familiares Al-Anon do Brasil. Agradeço, imensamente, a cada membro que contribuiu para as despesas niveladas do Delegado. Lembro-me dos meus primeiros tempos de Al-Anon quando ia a pé ao Grupo para colocar o dinheiro da condução na sacola – sei que, para muitos de nós, a contribuição não é o que está sobrando, é a expressão contada da gratidão pela recuperação. Vivenciar a prática das Tradições e Conceitos em unidade com familiares do Brasil inteiro foi uma das experiências mais enriquecedoras que pude ter até esse momento no Al-Anon. Mal posso esperar pelo nosso 21º Encontro e Assembleia de Área para conversarmos em detalhes durante o Repasse da Conferência – você irá?

Mas temos pressa! O tema escolhido para a 46ª CSG 2025 é “Princípios acima das personalidades – a unidade tem pressa”. Pressa sim, porque ain-

da sofremos os impactos da pandemia de Covid19 e do incêndio em nossa sede. Me sinto grato por termos fechado o exercício 2023 com superávit, porque os Grupos eletrônicos estão se sedimentando como uma possibilidade de recuperação e serviço, e porque novos servidores estão assumindo desafios em todos os níveis de serviço. Por que a pressa, então?

Há muito a ser feito para os que não conhecem o Al-Anon. Temos pressa, também, para acolher e proporcionar alívio àqueles membros que, mesmo frequentando as reuniões, resistem à recuperação, ao serviço, à estrutura, que não substituem seus padrões antigos na prestação de serviço. Lideram pelo exemplo negativo, que agem como “nós contra eles”, ou como “se não for do meu jeito, não participo”. Temos pressa para suplantar esses problemas e usar nossa estrutura e nossa energia para cumprir nosso propósito espiritual primordial, apenas. No Al-Anon falamos a linguagem do amor.

Gosto de estar na posição de quem procura participar para gerar harmonia. Esse é meu convite a você: Vamos colocar os princípios do Al-Anon acima de nossas personalidades?

Venha logo, há muito a ser feito!

Paulo A., Delegado do CAASP

Formulários renovados

Olá, vocês viram que temos formulários de cara nova? No intuito de facilitar o preenchimento e melhorar a comunicação das informações, nós da diretoria do CAASP em conjunto com o Delegado de Área e a Delegada Suplente criamos formulários com cara nova. São eles: a Ficha de Coleta de Dados

do Grupo e Atualização (FCD – Grupo 2024), a Ficha de Coleta de Dados do Distrito e Atualização (FCD – Distrito 2024), a Ficha de Situação do Grupo (FSG – 2024) e a Ficha de Situação do Distrito (FSD – 2024). Todos esses formulários já foram encaminhados digitalmente, estão disponíveis também no CAASP e po-

dem ser enviados pelo email, quando solicitado.

Qualquer observação que venha contribuir com nosso trabalho será muito bem vinda.

Solicitamos que as Fichas anteriores sejam descontinuadas.

Suely M., Secretária do CAASP

45 anos do Sipalanon você faz parte dessa história

No dia 27/04/2024, nas dependências do escritório do Sipalanon, na Av. Ipiranga, nº 1097, sala 92, membros Al-Anon se reuniram para juntos comemorarem o aniversário de 45 anos do Sipalanon.

Foi como acessar uma máquina do tempo e voltar há 45 anos, no dia 27/04/1979 quando foi realizada a primeira reunião do Sipalanon. O ambiente era propício para esta sensação. Arquivo Histórico exposto pelo Comitê de Área Al-Anon de São Paulo (CAASP), para visita dos membros interessados em viajar no tempo. Companheiras pioneiras como Maria do Carmo T. e Iracema B. deram o pontapé inicial nessa viagem no tempo, contando histórias, descrevendo



momentos marcantes e emocionantes desta orgulhosa história. Logo após esta enxurrada de emoção, representantes de cada Grupo avançaram no tempo, um a um, contando, de maneira breve, a história de seus Grupos, que de maneira fundamental contribuíram para a continuidade do serviço no Sipalanon. Em seguida, avançando nessa máquina do tempo, um tema vem a nossa mente e coração: Passo Doze. Por meio de uma dinâmica, todos nós nos lembramos do papel primordial deste órgão de serviço: levar a mensagem de força e de esperança do Al-Anon a todos que ainda sofrem pela maneira de beber de alguém. Divulgar o Al-Anon.

A máquina do tempo é ligada novamente. Estamos próximos do momento atual. Agora, estamos olhando para dentro de nós mesmos e lembrando que alguém nos auxiliou na nossa jornada de recuperação. O padrinho, a madrinha. Alguém que atendeu um telefonema inesperado apenas para nos ouvir, alguém que nos apresentou o serviço e nos orientou à luz das Tradições do Al-Anon, alguém que nos orientou sobre o Alateen. Chegamos ao momento atual. Estamos todos juntos.



E juntos podemos entender que fazemos parte dessa história grandiosa do Sipalanon e que, se juntos continuarmos, daremos continuidade à linda história escrita pelo serviço de grandes pioneiras.

Que dia! Obrigado a todos que participaram desta viagem. Obrigado ao CAASP pelo lindo trabalho com o Arquivo Histórico. Parabéns, Sipalanon.

Aos membros: Você faz parte dessa história!

Fábio M.

Coordenador do Sipalanon

Vamos nos reunir?

É com carinho que estamos preparando mensalmente nosso 21º Encontro e Assembleia de Área 2024, para que tudo saia em perfeita unidade. Estamos trabalhando cuidadosamente, pensando em cada detalhe, para que vocês possam se sentir abraçados por todos nós e voltem enriquecidos com a troca de experiências de recuperação e pres-

tação de serviço.

Você não vai ficar fora dessa!

Veja quanta coisa boa esse Encontro e Assembleia pode te proporcionar: local agradável, novas amizades, intercâmbio com outros Grupos, momentos de descontração, votações importantes, Repasse da Conferência de Serviços Gerais (CSG) pelo Delegado de Área, dinâmicas para fortale-

cer nossa estrutura, manifestação da gratidão (Tradição Sete) e oportunidade de ampliar a recuperação.

Momentos como esses não podemos perder, faça sua inscrição, ainda dá tempo.

Até lá!

*Izilda P., membro do Comitê
Organizador do CAASP*

Estudar é bom demais

Estudar é bom. Estudar nossa programação, melhor ainda. E estudar nossa programação objetivando fortalecer as divulgações do Al-Anon? É perfeito. E foi perfeito participarmos do X Ciclo de Estudos do 8º Distrito de A.A. que aconteceu no dia 14/04/2024, na sala do Grupo Al-Anon Rosário. Tivemos a oportunidade de estar em algumas reuniões do planejamento prévio e no dia do Ciclo de Estudos tínhamos uma sala disponível para nós. Sala lotada com a presença de nosso Delegado de Área, Coordenador e Secretária do Siplanon, Secretária de Área, companheiros de vários outros Distritos, além do Distrito 8.

Aos membros participantes da sala de estudos do Al-Anon foram distribuídos: Calendário anual de divulgação, *G-29 Para o Serviço de Cooperação com a Comunidade Profissional (CCP)*, *G-9 Para reunião de Al-Anon e Alateen em Instituições*, *G-10 Para o serviço Al-Anon e Alateen de Divulgação*, *G-22 Para uma reunião de apre-*

sentação do Al-Anon/Alateen e cópia do “Power point” apresentado para esclarecimentos quanto a Cooperação com a Comunidade Profissional (CCP).

Companheiros de Al-Anon explicaram sobre divulgações para: profissionais, público e instituições. Após as explicações, todos se reuniram em uma sessão plenária e um relator de cada grupo apresentou as conclusões dos trabalhos. O grupo de estudo do Al-Anon relacionou pontos considerados importantes:

- nosso interesse em conhecer melhor a estrutura de A.A., para divulgar nas salas de A.A. e ao mesmo tempo informar como funciona o Al-Anon;
- nosso desejo de estarmos próximos aos familiares dos alcoólicos, participando de encontros com A.A.
- a importância do Lema “Que comece por mim”, comum ao A.A. e ao Al-Anon, porque essa mensagem é única para aqueles que sofrem e dependem de nossa ação;
- as dificuldades para obter servidores

ocasiona a sobrecarga de serviços aos servidores ativos; a importância da responsabilidade compartilhada;

- a necessidade de recursos financeiros para a divulgação;
- a importância do apadrinhamento ao membro que participa da divulgação;
- a importância dos estudos dos Guias do Al-Anon que auxiliam na divulgação;
- a liderança pelo exemplo;
- a necessidade de evitar dupla administração.

Tudo isso envolto em muita serenidade, alegria, harmonia e lanches deliciosos.

A Literatura Aprovada pela Conferência (LAC) também teve um lugar de destaque, para exposição e venda. Enfim, Al-Anon sendo Al-Anon.

Era um domingo e o Ciclo de Estudos aconteceu durante todo o dia. O cansaço físico se rendeu ao grato sentimento de alegria e de dever cumprido, com a recuperação muito bem exercitada.

Silvia Lara, Distrito 8

Gratidão ao Al-Anon

Sou mãe de dois alcoólicos e ingressei no Al-Anon por causa da situação com meu filho mais velho que, devido ao alcoolismo ficava muito doente - tinha convulsões e precisava ficar em hospital, tinha abstinência, ficava restringido. Aconteceu que precisei fazer um curso de batismo e lá conheci membros de A.A. que estavam divulgando a programação deles. Quando cheguei em casa, convidei meu filho para conhecer o A.A. e ele foi comigo; lá na sala aceitou a programação, mas no decorrer do tempo começou a pôr defeito nos companheiros e parou de frequentar as reuniões. Passaram-se

dois anos, até que um dia ele ficou muito mal com convulsões e precisamos interná-lo. Passou uma semana no hospital. Quando teve alta, sua esposa me falou que qualquer dia o médico poderia matá-lo com medicamentos fortes, porque uma vez ele não estava bem, foi levado ao Pronto Socorro e o médico deu um remédio muito forte e no dia seguinte ele não conseguia nem levantar a cabeça. Então lhe perguntei: você quer morrer? Ele disse “não”. “Então vamos pedir ajuda na reunião de A.A.”. Ele me disse que iria sozinho e realmente ele foi para reunião e a frequenta até hoje, há 18 anos.

Graças ao Poder Superior, uma

companheira de A.A. me mandou recado por ele dizendo que tinha também reunião para familiares de alcoólicos e comecei a frequentar as reuniões do Al-Anon. O outro filho continuou bebendo e, depois de alguns anos, adoeceu, não quis se tratar e quando foi para o hospital não teve mais jeito: faleceu. Comecei a frequentar as reuniões e aprendi que o alcoolismo é uma doença. Agradeço o aprendizado, um dia de cada vez. Estou feliz com a ajuda das peças de nossa literatura e o compartilhar das companheiras.

Muita gratidão!

*Neide - Grupo Novo Amanhecer,
Distrito 5*

Quando prestei serviço, me senti melhor!

Quando cheguei ao Al-Anon eu não admitia que meu familiar tinha problema de alcoolismo, não tinha conhecimento da doença, pensava que o local não era para mim. Mesmo assim comprava e lia literatura do Al-Anon em abundância, ia à sala toda semana e só ouvia os depoimentos. Levou meses para eu começar a falar do meu familiar alcoólico e das situações de vergonha.

Passei a ter percepção dos servidores na sala, a mesa da coordenação e cadeiras em ordem, mesa do lanche com café quentinho. Senti necessidade de ajudar, me oferecendo para fazer o café. A gratidão, o incentivo dos membros e o apadrinhamento me fizeram sentir fazendo parte do Grupo.

Estava aprendendo a escutar e refletir, comecei a falar de mim, dos meus sentimentos. Assumir a secretaria foi um gesto de coragem, pois haveria mais exposição e responsabilidade perante os membros. Mais uma vez, o apadrinhamento amoroso foi importante. O passo seguinte foi assumir como Coordenadora de Programa junto com uma companheira veterana. A sensação de bem-estar por participar e dividir atividades na sala foi extremamente importante para eu continuar voltando. Passei a trabalhar alguns dos meus defeitos de caráter, particularmente meu ego exacerbado, a baixa autoestima, o medo de não

ser perfeita.

O grande passo foi assumir como Coordenadora/Líder, pela minha dificuldade para falar em público; novamente fiz uso do apadrinhamento. Nesse serviço, passei a ouvir melhor o depoimento do outro, ficar atenta à dinâmica da reunião, a delegar atividades de recepção ao recém-chegado ou separar a literatura para sorteio e praticar um relacionamento saudável com as pessoas. Consultando o Manual de Serviços e os Guias do Al-Anon, passei a entender melhor as atividades do Representante de Grupo e do Representante de Grupo Suplente e sua importância.

Um dia, por curiosidade, fui a uma reunião do Distrito e fiquei impressionada com a estrutura do Al-Anon, e a cadeia de membros prestando serviço por gratidão ao programa. Tomei consciência da importância da Tradição Sete que, além de manter a porta do Grupo aberta e acolher o familiar de alcoólico em busca de ajuda, permite que os Grupos mantenham os órgãos de serviço e possibilita a edição e venda da literatura do Al-Anon.

No Distrito fui convidada a assumir a posição de Secretária, em seguida como Tesoureira e atualmente estou como Representante do Distrito 2. Tive a oportunidade de participar da Assembleia e Encontro da Área de São Paulo por diversas vezes, evento on-

de se respira prestação de serviço - mais de 100 membros reunidos com o propósito de trabalhar a unidade da associação.

Levei essa experiência da prestação de serviço para a vida profissional, passei a ouvir mais a opinião dos outros e, mesmo não concordando, conseguia conversar sem agressividade.

No Grupo continuo fazendo minha recuperação e prestando serviço, pois tudo começa e termina no Grupo. A minha gratidão ao programa cresce dia a dia. O sentimento de pertencimento e a minha participação na manutenção da estrutura do Al-Anon contribuem de forma concreta para o meu bem-estar e recuperação pessoal.

Embora meu familiar alcoólico não esteja em recuperação, prestando serviço não tenho tempo, só por hoje, para ficar alimentando ansiedades e temores pelas decisões e comportamento dele.

A minha relação com o Poder Superior, da forma como eu O concebo melhorou muito, graças ao meu crescimento espiritual.

Por isso posso dizer com convicção que, quando prestei serviço, me senti melhor!

Márcia P. – Grupo Guarani, RD Distrito 2

A semente lançada

Na reunião do Distrito 6, uma companheira falou que no ônibus, ela estava lendo o livro **B-16 Coragem Para Mudar – Um dia de cada vez no Al-Anon II** e,

dentro deste livro tinha um convite para uma reunião do Alateen que caiu por duas vezes. Um rapaz que estava ao seu lado, pegou e lhe devolveu o convite. Quando ela se levantou,

entregou o convite ao rapaz, que aceitou e sorriu.

Agora, o Poder Superior agirá. A semente foi lançada.

Vilma, RD Suplente do Distrito 6

* Escreva uma matéria para compartilhar como o Grupo/ Distrito comemorou o 15 de maio.

* Está chegando Agosto - o mês de Apadrinhamento Alateen! O que seu Grupo fará para divulgar a existência desse recurso para os familiares adolescentes de alcoólicos? Compartilhe!

* 21º Encontro de Área Al-Anon da Área de SP: anime-se e venha participar. O evento é para todos os membros. Faça sua inscrição! Sua presença fortalece a unidade!

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

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

A PARTIR DE 16 JUNHO 2024 SERÁ REALIZADA APENAS ESTA REUNIÃO

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



SIPALANON - Serviço
de Informação Paulista

Al-Anon

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

(0xx19) 3236-4398

Tema da 46ª CSG

2025: Princípios acima das personalidades – a unidade tem pressa

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

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO