

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Março / 2025

Ano 44

nº 162

Al-Anon promovendo maravilhas em nossas vidas!

O alcoolismo nos trouxe para uma jornada de vida jamais imaginada. Chegamos ao Al-Anon há algumas décadas, frequentamos Grupos Al-Anon em São Caetano do Sul, São Paulo, porém em endereços diferentes. Aos poucos, fomos nos conhecendo e naturalmente foi surgindo uma amizade, fortalecida pelo apadrinhamento.

Inicialmente, nos envolvemos na prestação de serviço, cada uma representando seu Grupo e assim nos tornamos madrinhas de serviço uma da outra. Juntas participamos de muitas reuniões, intercâmbios, Encontros Estaduais, Regionais, Assembleias, Conferências e Convenções de A.A., com participação do Al-Anon. Ah, participamos ativamente das encenações de uma peça teatral, que divulgava o Al-Anon/Alateen em diversos eventos e locais.

Até que fomos agraciadas pelo Poder Superior e pudemos, em junho de 2024, fazer uma viagem internacional, sozinhas, duas avós, prontas para testar tudo que aprendemos na programação: serenidade, coragem, energia, mente aberta - vivendo plenamente.

O Al-Anon é mundial, e fomos convidadas a participar de um intercâmbio em Portugal.

Fomos, inicialmente, recebidas por uma querida companheira e amiga brasileira na cidade chamada Espi-



nho; ela, gentilmente, nos hospedou em sua casa. O intercâmbio foi uma experiência maravilhosa! Participamos de duas reuniões de Al-Anon em Portugal, conhecemos companheiros dos Grupos Alegria de Viver, em Valadares e do Grupo Vida e Esperança, localizado em Amora, Seixal. Vale dizer que para chegar ao Grupo Vida e Esperança em Amora, utilizamos como transportes: metrô, comboio, transporte fluvial, para atravessar o Rio Tejo e ao desembarcar fomos amorosamente recebidas por um companheiro do

Al-Anon, que nos levou para conhecer pontos turísticos maravilhosos e depois fomos ao Grupo Al-Anon.

As reuniões foram muito ricas; o intercâmbio internacional, com aquele sotaque luso, gostoso. Voltamos muito felizes com vontade de quero mais.

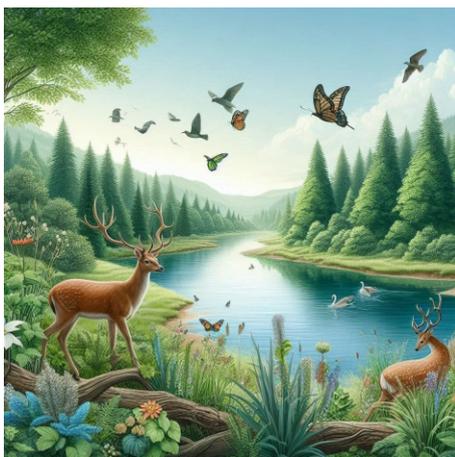
E nessas salas de Al-Anon continuamos uma jornada espiritual de uma vida jamais imaginada. Gratidão eterna!

Jacira P. e Liane P. - Grupo Al-Anon
Nova Gerty, Distrito 7

A natureza e a recuperação

Recentemente fui ao Parque Nacional de Itatiaia, é um parque de uma beleza exuberante cortado por muitas cachoeiras.

Ao apreciar esse espetáculo da natureza, fiz um paralelo entre o meu processo de recuperação e o das pessoas que comigo compartilham suas experiências, forças e esperanças. Observando aquelas águas passando por entre as árvores, folhagens e pedras, com movimentos diferentes, algumas desciam parecendo perfeitos véus de noiva, outras como fios sendo desfiados, outras espalhavam gotículas sobre as pedras, outras formavam uma



nuvem de fumaça, outras rodando por entre grandes e pequenas rochas, cada uma fazendo sua parte, dando seu melhor, compondo um esplendoroso cenário, que a cada segundo é diferente, mas caminhan-

do para o mesmo lugar.

Assim é nosso processo de recuperação e prestação de serviço: cada um de nós faz a sua parte, naquilo que sabe fazer ou se propõe a fazer, dá o seu melhor, compõe e participa da associação Al-Anon, preserva as Tradições, e está em constante progresso, num ritmo e num processo extremamente individual, assim como as águas, e todos, neste movimento, caminham para o mesmo objetivo que é ajudar familiares e amigos de alcoólicos, incluindo a si mesmo, com serenidade, coragem e sabedoria.

Suely M., Secretária do Comitê de Área Al-Anon de SP

Mãos estendidas

No primeiro dia ao abrir uma nova sala, em endereço novo, eu, Representante de Grupo Suplente do Grupo Casa Branca, caminhando até o local, encontrei uma mulher com uma criança, sentada no banco, debaixo de uma árvore, próximo ao local e puxei conversa com ela, mal sabendo da situação pela qual ela passava. Perguntei à mulher o que estava acontecendo, e ela disse que estava ali para passar o tempo, porque o marido estava em casa embriagado e a tinha expulsado de casa, juntamente com a filha de oito anos.

Naquele momento a convidei para participar da reunião do Al-Anon que acolhe as famílias que tem problemas com a doença do alcoolismo e imediatamente ela arregalou os olhos e disse que era disso que ela precisava. Caminharam até a sala, segurando nas mãos uma da outra e até hoje, mãe e filha, participam das reuniões e, assim sua situação familiar mudou.



Ver o sorriso e a mudança de vida desta família me ensinou que o Poder Superior sempre age no dia e hora certa e que Ele me deu forças necessárias para me aproximar daquela mulher. Apesar da distância, do meu cansaço e de minha insegurança acerca do novo local e dia da reunião, percebi que essa seria a

melhor decisão a ser tomada; aprendi que nada acontece por acaso e que o Poder Superior sempre estará onde mãos são estendidas.

Que minhas mãos sempre estejam ali para ajudar a quem precisa.

Cidinha, RG Suplente Grupo Casa Branca - Distrito 53

Divulgação – recordando experiências

Quando era RD Suplente do Distrito 2, não consegui fazer um Projeto de Divulgação. Mas, a partir da pandemia da COVID-19, quando a grande maioria não conseguia fazer divulgação, iniciei sozinha a cavar espaços no comércio local, Institutos, flats, consultórios... para deixar folhetos e cartazes do Al-Anon, fazendo um breve CCP (Cooperação com a Comunidade Profissional).

Junto dos profissionais de saúde (porque eu fazia um tratamento prolongado) foi possível fazer verdadeiros contatos, de toda minha alma e entendimento.

Logo depois surgiu uma oportunidade de trabalho de “Instituição” numa Clínica para dependentes, durante 1 ano e 7 meses, com a participação de 4 membros de 4 Grupos (Espe-



rança, das Rosas, Guarani e Paulista) onde percebemos o nosso crescimento e nossa recuperação com alegria, neste trabalho de apoio e alívio ao sofrimento de familiares.

Mas o mais intenso foi o Projeto da Área de São Paulo “Al-Anon na sala de A.A.”. Conseguimos visitar todos os Grupos de A.A. da nossa região ampliada, com a participação de

membros dos Grupos das Rosas, Guarani e Coragem e Ação. Fizemos os relatórios e vários artigos sobre esta experiência foram enviados para os Boletins.

Hoje estamos vendo os resultados, com os encaminhamentos dos membros de A.A. de familiares e amigos de alcoólicos para as salas de Al-Anon, as visitas programadas para as nossas reuniões, assim como o pedido ao Distrito 2 para abrir novos Grupos de Al-Anon e propostas de divulgação.

Isto se deve ao esforço de compromisso de algumas pessoas, disposição e principalmente de amor ao trabalho.

E assim, estamos crescendo como Grupo: pelo trabalho de divulgação.

Marluce M., Distrito 2

Abrindo as mãos

Querido Grupo, nesses anos de Al-Anon no Brasil, temos apenas uma certeza: os alicerces desta associação são feitos de mãos generosas:

- ❖ Mãos que abrem a sala para as reuniões;
- ❖ Mãos que atendem um telefone;
- ❖ Mãos que se colocam a serviço;
- ❖ Mãos que abrem páginas da literatura;
- ❖ Mãos que enxugam lágrimas de sofrimento;
- ❖ Mãos que abraçam com ternura o companheiro;
- ❖ Mãos que recebem o membro em potencial, garantindo que ele está no lugar certo;
- ❖ Mãos que acolhem um membro antigo que havia se afastado.

O Al-Anon é formado por membros amorosos, que com suas mãos unidas sustentam os seus três legados, sob a luz da Tradição Sete.

A Campanha Que Comece por Mim e a Campanha da Gratidão são algumas das formas de nos doarmos, de expressarmos o nosso amor, de devolvermos simbolicamente tudo o que recebemos, de demonstrarmos a nossa gratidão por esta associação que vem estendendo as mãos a tantos familiares e amigos de alcoólicos por tanto tempo e que precisa continuar oferecendo essa ajuda a tantos outros que ainda irão chegar.

Chegou a hora! Vamos abrir nossas mãos!

Izilda P., Distrito 51

Direitos autorais para mim...

Compartilho com vocês uma troca de e-mail com um membro Al-Anon interessado em obedecer ao que não é exigido.

“Olá, eu tenho uma dúvida sobre o compartilhamento da literatura no nosso grupo de WhatsApp do Grupo. Eu faço parte de outras irmandades de Doze Passos, e lá diariamente se compartilham trechos e áudios de literatura, o que ajuda muito em minha recuperação. Porém, para atender às Tradições, gostaria de saber se no Al-Anon também é permitido esse tipo de compartilhar.”

Minha resposta:

Antes de te responder "sim" ou "não", gostaria de compartilhar meu entendimento mais amplo sobre o assunto. Se o alcoolismo – a doença da família, é tríplice: física, mental e social, a recuperação também deve envolver o aspecto físico, mental e social.

Penso que respeitar os direitos autorais envolve esses três aspectos.

Me explico: Minha recuperação no Al-Anon envolve o aspecto físico – tenho que buscar ouvir o compartilhar, compartilhar minhas experiências, participar das reuniões, etc. Envolve o mental - ler a literatura,

participar das decisões de Grupo, buscar novas soluções para antigos problemas, ou como ouvimos nas reuniões, "aprender" a colocar nossos problemas em sua verdadeira perspectiva.

Envolve a recuperação social: aprendo a viver em Grupo, aprendo a escolher o bem-estar comum ao mesmo tempo em que respeito e suporto minhas necessidades pessoais.

O Al-Anon do Brasil recebe autorização do Escritório de Serviço Mundial (ESM), para publicar a literatura do Al-Anon em português. Os direitos autorais não são nossos, e toda literatura publicada tem uma observação que diz “nenhum trecho pode ser reproduzido sem autorização”.

Isso nos impede de reproduzi-la no todo ou em parte, por qualquer meio (transcrição, foto ou áudio). Na verdade, a lei brasileira de direitos autorais prevê isso para qualquer livro ou obra.

Respeitar os direitos autorais é buscar o bem-estar comum. Posso receber um certo alívio ao ler um trecho de um livro que alguém que não respeita os direitos autorais enviou, mas perderei muito se o Al-Anon deixar de ter a autorização para publicar esses livros. É uma nova for-

ma de estar no meu país, onde nem todos olham com cuidado o cumprimento de leis. Dessa forma, eu escolho não enviar e não receber trechos, fotos ou áudios contendo literatura do Al-Anon. Procuo adquirir cada livro publicado. Se não posso, peço emprestado, participo de consórcio ou sorteios no Grupo que frequento ou Distrito. Quando compartilho algo que aprendi pela leitura, seja por e-mail ou aplicativo de mensagens, cito onde li (código, nome e página) e em seguida escrevo meu aprendizado ou minha dúvida. Ao fazer isso pratico a Tradição Um, desenvolvo minha mente, desenvolvo minha autoestima e colaboro com o sustento do Al-Anon do Brasil.

Respondendo à sua pergunta, então: não é permitido reproduzir trechos da literatura em nenhum meio. O **GE-17 Para os direitos autorais no Al-Anon** traz todas as informações sobre assunto. Vale estudar e compartilhar o aprendizado com os membros do Grupo Al-Anon que você frequenta.

Obrigado por confiar sua dúvida a mim. Espero ter ajudado.

Paulo A., membro Al-Anon

Vontade de voltar

Nos dias 18, 19 e 20 de outubro de 2024, tive o privilégio de participar de mais um Encontro e Assembleia de Área Al-Anon de São Paulo.

Foram momentos de muita emoção, reencontros e novas amizades. Tive a oportunidade de receber informações do Al-Anon como um todo. Muita dedicação das companheiras que vem antes da nossa chegada; cada uma delas já estava lá na organização, dando o seu me-

lhor.

Tudo passa muito rápido, mas com bastante conteúdo, que faz com que a Assembleia seja de momentos valiosos e preciosos, com muito aprendizado e informações importantes.

Logo no início teve tumulto de alegria, abraços e reencontros com muitos sorrisos.

No final, a emoção da despedida, que é sempre preparada com muito carinho pela nossa querida compa-

nheira Izilda e membros do Comitê Organizador. Sempre nos surpreendendo com muita emoção da despedida no encerramento e, no coração a vontade de voltar na próxima e trazer mais companheiros.

Parabéns a todos que trabalharam para que fosse o sucesso que foi e parabéns para nós que pudemos usufruir de todos aqueles momentos.

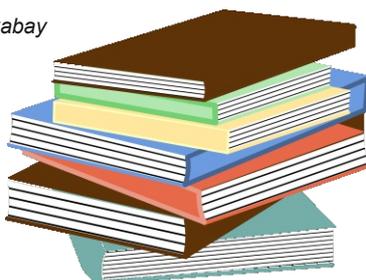
Célia N., RD do Distrito 57

Espaço da Literatura

Um **ME-8 Tradição Sete** (cartão de mesa) tem muita “informação rápida”. Ele é versátil!

Um lado explica do que se trata a Tradição Sete, traduzida em serviço ou contribuição financeira. Virando o cartão, o outro lado lembra da Campanha da Gratidão. Desmontando e remontando (do avesso) explica sobre as Despesas Niveladas e esclai-

Imagem de Clker-Free-Vector-Images por Pixabay



rece a que se destinam as contribuições recebidas.

Virando, montando, remontando, vou me lembrando que a minha contribuição é importante.

Renovar o cartão para que esteja sempre apresentável, demonstra zelo pelas coisas do Grupo. Seu Grupo merece um cartão de mesa da Tradição Sete (**ME-8**) novo?

Ano Novo, cartão novo...

Membro Al-Anon anônimo

Você está convidado(a) a compartilhar sobre sua peça da LAC preferida, destacando os pontos positivos e atrativos que encontrou nela. Neste espaço será publicado o seu texto.

CONTRIBUIÇÃO PARA CAMPANHA DA GRATIDÃO EFETUADA PELOS GRUPOS DOS DISTRITOS E REPASSADA AO ESGA PELO CAASP NO ANO DE 2024					
DISTRITO	GRUPO	VALOR	DISTRITO	GRUPO	VALOR
	Particular	120,00		Ação de Graças	550,00
3	Reviver	250,00	50	Poder Superior	540,00
	Sapopemba	300,00		Primavera	435,00
	Vila Prudente	25,00		Distrito	100,00
5	Distrito	680,00	52	Renascer (Limeira)	270,00
	Lapa	138,00		Rezende	450,00
	Primavera II	20,00			
6	Paz e Serenidade	5,00	55	Agua de Lindoia	480,00
	Piraporinha	25,00		Amor e Paz	15,00
	Reconstrutores de Vidas	431,00		Vivencia	10,00
	Unidade e Recuperação	30,00	62	Paz e Esperança	100,00
	Veleiros	50,00		Vida Nova	400,00
			CAASP	646,75	
				TOTAL	6.070,75

Editorial

Prezados leitoras e leitores,

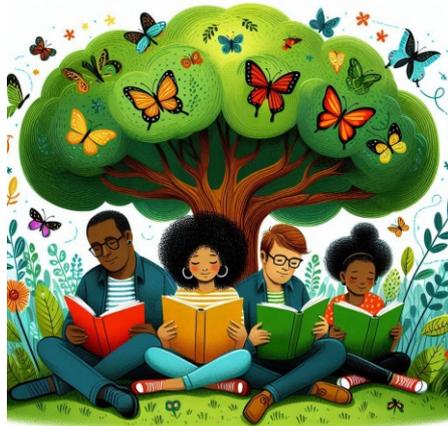
O ano de 2025 começa com muitos desafios: a participação dos membros em uma Assembleia de eleição da Área de São Paulo; a continuidade dos projetos de divulgação; o incentivo aos membros para a prestação de serviço, a sobrevivência do Al-Anon; o compartilhar de experiências de um programa de recuperação para seus membros e o esclarecimento das informações, tão fundamental para mantermos a estrutura funcionando. Nesta edição temos os relatos de membros Al-Anon que procuram mostrar, em variados aspectos e recursos, como esta associação ajuda familiares de alcoólicos. Agradeço a colaboração de todos. Boa leitura!

Alcione G. – Editora do Baesp

Uma experiência positiva

O Grupo Al-Anon Santa Bárbara, pertencente ao Distrito 51, aniversariou em novembro de 2024, celebrando seus 47 anos. No dia 23 de novembro, fez uma reunião aberta com o tema “Gratidão” focando no projeto “Alateen é Al-Anon”, sugerido pelo serviço especial Alateen da Área de São Paulo.

Neste dia, de muito enriquecimento com trocas de experiências que mostravam a gratidão pelo programa, foram expostas as peças da Literatura Aprovada pela Conferência (LAC), disponíveis para venda. E para a surpresa de todos, muitos



membros compraram peças, encomendaram algumas e demonstraram muito interesse por cada uma delas.

Dessa forma, demonstramos nossa

gratidão ao serviço especial de Literatura que vem orientando e sugerindo aos Grupos dispor um mostruário para esse fim.

Essa proposta trouxe resultados positivos ao Grupo que continua se fortalecendo com as peças da Literatura Aprovada pela Conferência (LAC).

Gratidão aos serviços especiais da Área de São Paulo que, incansavelmente, apresentam sugestões para o crescimento dos Grupos.

Com amor em Al-Anon.

*Grupo Santa Bárbara
Distrito 51*

Comunicado, convite ou convocação?

Nem bem começamos 2025, já estamos envolvidos com a preparação de nossa Assembleia anual. Além de cumprir as formalidades legais de nosso Comitê de Área Al-Anon de SP, nessa ocasião os membros dos Grupos da Área de SP têm um local certo para se encontrarem. Então, comunico que nossa Assembleia anual será novamente no Hotel Vila Rica, em Campinas, nos dias 24, 25 e 26 de outubro de 2025.

Estamos todos na fase do planejamento. O Comitê Organizador planeja o evento; os Distritos e Grupos planejam sua ida. Cada qual pode planejar, com tranquilidade e alegria, sua ida, seu envolvimento, sua participação. A jornada se inicia com um pequeno passo...

Se precisarem de **convite**, desde já se sintam todos convidados! Desejando a participação, ninguém convida às vésperas, não é mesmo?

Alguns receberão uma **convocação** para estarem presentes e representarem seu Grupo na tomada de decisões. É um papel importante no Al-Anon, uma formalidade legal. Suficiente sabedoria e coragem fazem parte da bagagem de cada Representante de Grupo, sustentado pelos outros membros de seu Grupo.

Todos “comunicados e convidados”, alguns “convocados” – hora de começar a colocar o plano em prática para ser concretizado... E nos encontrarmos em Campinas para nos abraçarmos!

Josabel S., Coordenadora de Área Al-Anon de SP

Em todas as nossas atividades

Quando ouvi pela primeira vez que o aprendizado que adquire no Al-Anon pode ser utilizado em todas as nossas atividades fiquei surpresa.

Na época eu estava muito focada no alcoolismo de meu ente querido e em resolver nosso problema. Todo o resto, isto é, minha vida, me parecia sob controle e considerar que eu poderia ter perdido a sanidade era apenas uma frase que se relacionava aos outros: elas/eles sim, eu não.

Foi uma longa jornada até iniciar o processo de aceitação e para que um pouco de sabedoria atravessasse a barreira de justificativas que fechavam minha mente hermeticamente. A frequência às salas, a prestação de serviço e a prática do programa, trouxeram grandes mudanças em pequenas doses. Comecei a enxergar as oportunidades de



aplicar o programa em outras atividades, conseguindo um resultado mais satisfatório e menos estressante na rotina, no dia a dia.

Os Lemas surgiam em minha mente nos momentos de crise e me levavam a ser mais assertiva. Adquiri o hábito de encerrar o dia fazendo um pequeno inventário e planejando meu melhoramento. Muitas vezes escapei das "armadilhas" que queri-

am capturar minha serenidade. Não caio nessa tão fácil.

Com certeza eu preciso continuar minha recuperação e investir continuamente no meu bem-estar, frequentando os Grupos Al-Anon e me utilizando de todos os recursos disponíveis. Sou grata, mesmo aceitando que a minha vida não é nada parecida com meu planejamento de décadas atrás. Eu também sou bem diferente daquela pessoa e atualmente me trato muito melhor.

Agradeço a todos que cruzaram meu caminho, às minhas descendentes - luz da minha vida, aos meus contemporâneos - amigos e companheiros e aos meus antepassados - que me permitiram esta aventura que é a vida. E, pela graça de Deus, amanhã tem mais!

Sita V., Grupo Primavera, Distrito 50

Experiência como Tesoureira

É a segunda vez que ocupo a posição de Tesoureira no Grupo que frequento. Na primeira foi para substituir provisoriamente e, na segunda, fui eleita.

Para nossa alegria, trabalhamos a Campanha Que Comece por Mim e a Campanha da Gratidão, não só com palestras, mas com mobilização dos membros do Grupo e com o apoio quase sempre dos outros Grupos que prestigiaram nossos eventos.

Também conseguimos fazer campanhas para compra do armário, filtro, cafeteira e, o mais importante, a compra de várias peças da LAC.

Usamos a seguinte estratégia: cada um trazia um produto para compor uma cesta, toda enfeitada. E foi a cesta junina que mais teve sucesso; sorteada no Grupo foi socializada com todos.



O que mais importa é ter transparência nos nossos atos: além de anotar no caderno, imprimo um demonstrativo financeiro e apresento mensalmente o extrato das contribuições pagas por meio eletrônico do Grupo.

Colocamos à disposição do Grupo uma latinha de moedas, para os membros que quisessem, contribuir para a Campanha da Gratidão, e ao final do período de 1 ano, o valor arrecadado foi considerado uma

vitória, por se tratar de um Grupo com poucos membros. Temos também várias doações dos membros como café, açúcar, água, doces, bolachas e bolos. Economizando nessas despesas, temos recursos financeiros para outras despesas nas quais o Grupo é responsável, facilitando o trabalho da Tesoureira.

E principalmente praticando o Conceito Quatro: "Participação é a chave da harmonia".

Marluce M., Distrito 2

- ❖ De 08 a 11 de abril acontecerá a 46ª CSG e o Delegado estará lá! Para todos os participantes desejamos unidade e sabedoria.
- ❖ Não perca: toda 4ª quinta-feira do mês Passe adiante o Entendimento - um tempo de estudo sobre diversos assuntos. Você, membro AI-Anon da Área de SP, está convidado!
- ❖ Como iremos organizar Maio - mês de I.P.?
- ❖ E o dia 15 de maio? Já pensou como seu Grupo irá comemorar o Dia do AI-Anon no Brasil?
- ❖ A Assembleia de Eleição está marcada para 24, 25 e 26 de outubro; aguardamos a sua inscrição.

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

Reunião para aqueles que ainda não conhecem o programa de recuperação AI-Anon

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

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



SIPALANON - Serviço
de Informação Paulista
AI-Anon

sipalanon@gmail.com

(0xx11) 3228-7425 



SIACAR - Serviço de informação
AI-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

2025: AI-Anon do Brasil – 60 anos celebrando a vida, um dia de cada vez

O **BAESP** é uma publicação do CAASP - Comitê de Área AI-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 AI-Anon de São Paulo, Delegado, Delegado Suplente,
Coordenadores dos serviços especiais, RDs, colaboradores e membros do AI-Anon e Alateen.

Colaborem com o nosso Boletim.

Mandem matérias e informações para alanonsp2016@gmail.com

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO