

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Dezembro / 2025

Ano 44

nº 165

Minhas impressões da Assembleia de 2025

Acervo CAASP

Chegamos ao final de outubro, quase no término de meu mandato como Coordenadora do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo. Muitas experiências que contribuem para a minha evolução como ser humano, minha recuperação na doença de familiar de alcoólico(s) e como servidora agraciada pelo Poder Superior.

Do bolo comemorativo de **60 Anos de Al-Anon no Brasil**, retirei um coração púrpura no qual estava escrito **PACIÊNCIA** – exercitei bastante! Deus (como eu O concebo) proporcionou muitas oportunidades para eu adquirir e aprimorar esse “dom”: no escutar das repetições, tão penosas para mim, na espera das compreensões e respostas que precisavam vir e ser dadas; a paciência para esperar o tempo dos outros. Progresso sim, não perfeição – ainda tenho um longo caminho a trilhar para continuar me lembrando que sempre necessitarei da **PACIÊNCIA**!

Nos preparativos para as **eleições de novos servidores**, algumas coisas importantes foram consideradas: que os membros se candidatassem a prestar serviço sem ficarem presos a comparações com seus antecessores – todos nós temos talentos, experiências do programa, padrinhos à disposição e boa vontade para superar obstáculos, dentro da disponibilidade e capacidade pessoal, cientes de nossas imperfeições. Também trabalhamos para que o processo fosse dinâmico,



claro e simples, apesar das formalidades necessárias. Fiquei satisfeita com a forma e o resultado.

A **evolução** é constante: às vezes requer velocidade da urgência, outras vezes a prudência do estudo e ponderação para dar o próximo passo, sem ferir Tradições e nos mantermos em unidade. Procuramos, neste ciclo de três anos (2023 a 2025) fazer disso uma constância; sempre bem-sucedidos? Talvez não, mas tentamos.

Até o final de 2025 ainda teremos o prazer de servir no **acolhimento e apadrinhamento aos novos servidores**, para que haja uma continuidade natural, sem “solavancos” nem dificuldades acerca “do novo”. Não tenho como antecipar o futuro – isso é por demais angustiante! – mas posso confiar que o Poder Superior nos capacitará sempre com a sabedoria, coragem e serenidade neces-

sárias na nossa prestação de serviço.

No balanço final destes três anos na Coordenação do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, fico com a sensação de que fiz o que estava ao meu alcance nas situações rotineiras, inesperadas ou diferentes, algumas fora do “script”. E como nada se faz apenas “individualmente”, muito contribuíram para esse “bem-estar” a sabedoria e paciência de minhas companheiras da diretoria, do Delegado, da Delegada Suplente e das Coordenadoras dos serviços especiais que me acompanharam nesta jornada.

Juntos, pudemos atravessar três anos de serviço e, ao olhar para trás, observar muitos sorrisos, receber abraços, e falar repetidas vezes, **MUITO OBRIGADA!**

Josabel S.,

Coordenadora do CAASP

Tempo para ser feliz

A expressão acima foi vista por mim recentemente e chamou minha atenção. Houve uma carinhosa identificação com o seu sentido.

Hoje com 67 anos e frequentando as reuniões de Al-Anon, lendo a Literatura Aprovada pela Conferência (LAC), ouvindo e dando meus depoimentos e prestando serviço há muitas vinte e quatro horas, percebo que muita coisa mudou em minha vida.

Mudou a ilusória concepção que muito fortemente eu trazia, de que eu poderia controlar a maneira de ser das outras pessoas para que elas pudessem ser felizes.

Mudou a insana percepção que eu trazia, de que de alguma maneira eu teria causado a doença do alcoolismo ao familiar de minha convivência e que estaria em minhas mãos a possibilidade de curar e controlar a doença, além de eu também ter vivido por décadas responsabilizando a tudo e a todos pela falta de cuidados

e amor comigo.

Isso tudo e muitos outros comportamentos doentios e anteriormente imperceptíveis me envolviam desastrosamente.

Lenta, mas progressivamente, fui percebendo que essa concepção que eu trazia do mundo não estava sendo produtiva. Fui percebendo que o resultado não veio e nem viria conforme eu planejo e só me aprisionava em sentimentos de medo e culpa, distanciando-me da serenidade.

Veio com isso uma nova percepção do mundo e o libertador entendimento de que mesmo com as coisas não saindo como planejado, a felicidade não estava distante de mim como eu imaginava.

Tal como acontecia em minha infância e adolescência, voltei a pensar que a alegria poderia sim se fazer presente com muito mais frequência em minha vida.

Tenho hoje a maturidade necessária para perceber que não serei feliz o

tempo todo, mas terei muitos e muitos momentos felizes. E, como diz minha madrinha, com a programação Al-Anon a gente percebe que podemos até cair, mas nos levantamos.

Percebo hoje que não tenho mais tempo para permanecer infeliz. Tenho ainda conflitos para administrar, mas a escolha da maneira como vou administrar os conflitos é minha e tenho confiança em mim mesma do potencial que tenho para fazer boas escolhas, não mais para o outro, mas para mim mesma.

Para mim, uma importante escolha é continuar voltando às reuniões de Al-Anon que me ofereceu um rumo mais benéfico para meu viver.

Eu não tenho mais tempo para queixumes, autopiedade, retorno a velhos costumes e tudo mais. Só tenho tempo para seguir o programa Al-Anon e ser feliz.

*Silvia Lara,
Grupo Gomes Cardim, Distrito 8*

Editorial

A última edição deste ano nos traz a alegria e a satisfação das experiências vividas na Assembleia de Área, da prestação de serviço no mandato que se finda em 2025 e os novos desafios dos servidores depois de eleitos. Também há o relato da recuperação de familiares de alcoólicos e a oportunidade de divulgação da programação do Al-Anon. Desejo que usufruam de uma boa leitura.

Aproveito para agradecer a oportunidade de aprendizado, o apadrinhamento de serviço e a colaboração de todos os envolvidos em cada edição do Baesp, que permitiram a minha prestação de serviço de 2023 a 2025.

Coloco-me à disposição para auxiliar no que for necessário. Muito obrigada.

Alcione G. – Editora do Baesp

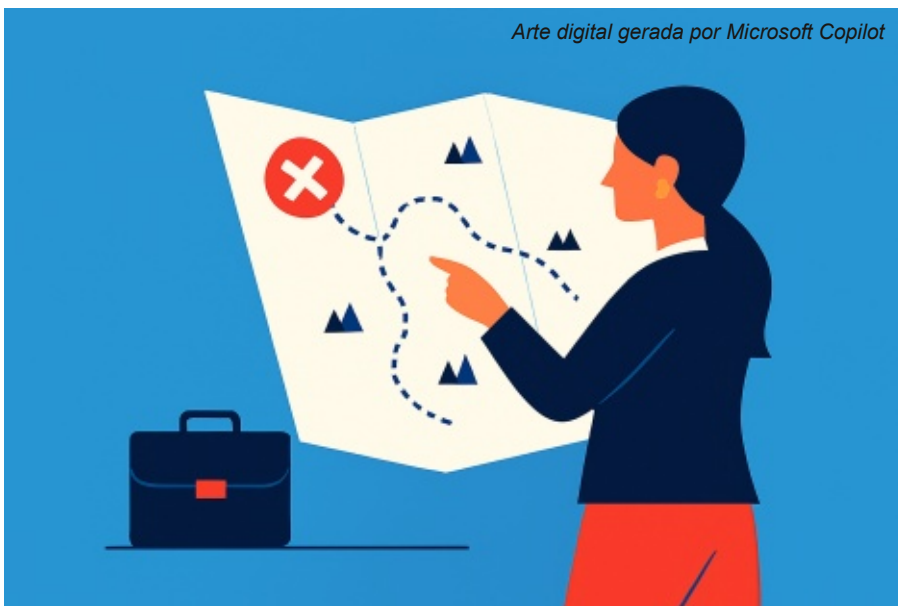
Planejar é preciso – implementar o plano também

No início de janeiro de 2023, recebi um telefonema da nova Coordenadora do Comitê de Área, convidando-me a colaborar com o Serviço especial de Divulgação da Área de São Paulo. Eu confessei o meu desejo de cooperar com o Serviço especial de Literatura. Ela me informou que para esse serviço, um outro membro já havia sido convidado e tinha aceitado. E havia pensado em mim para a Divulgação.

A reunião seria dia 05. Comuniquei que estava com passagem comprada para viajar exatamente naquele sábado. Sugeri que apresentasse meu nome, mesmo eu estando ausente. Ela disse-me que não. Que era necessária a minha presença na reunião, nem que eu saísse antes do término da reunião. E assim foi feito. Lembro-me de pegar os documentos que estavam na Caixa de Divulgação, sem a mínima noção do que fazer com eles. Porém, recebi também o Guia **S-26 – Para Coordenador do serviço especial de Divulgação** e o apoio da servidora anterior, me oferecendo apadrinhamento em serviço, colocando-se inteiramente a minha disposição, sempre que eu precisasse.

Aí, despedi-me dos companheiros, e fui viajar.

Uma das sugestões do Guia, é que o Coordenador apresente um plano de trabalho, um projeto para divulgação. Após várias reuniões com os servidores do Comitê de Área, com os Coordenadores dos SIAS e Coordenadores de Comitês de Divulgação de Distritos, fizemos o esboço de um Plano de Ação para divulgação do Al-Anon: Por que divulgar? Porque o Al-Anon é um recurso para familiares e amigos de alcoólicos. Para quê divulgar? Para torná-lo



mais conhecido.

O Plano continha duas etapas: a primeira contemplava o estudo dos Guias, organização de equipes, levantamento de materiais a serem utilizados, mapeamentos para o direcionamento e os custos; a segunda, era um checklist, para acompanhamento do Plano. Ah, e o mais importante, enviar os relatórios das divulgações realizadas, para acompanhamento da implementação.

Foi gratificante ver e acompanhar a participação e engajamento de todos. Porém, aos poucos, aquele ânimo enfraqueceu, as divulgações diminuíram, parecia que havia esfriado todo aquele entusiasmo do início.

Fiz uma breve comparação desse episódio, com minha história de vida antes de conhecer o programa Al-Anon. Eu começava entusiasmada, vários projetos sem planejamento, porém, aos poucos, eles eram deixados pelo caminho, esquecidos e abandonados. Eu acumulava muitas frustrações por conta disso. Desanimava diante da menor dificuldade e ficava perdida sem saber o que fazer ou como fazer, para continuar a busca dos meus objeti-

vos.

Hoje, eu planejo, eu estudo, eu peço apadrinhamento e até refaço o plano, com a orientação do meu Poder Superior, caso algo não dê certo. Hoje, eu não deixo um projeto inacabado na minha vida. Lembro-me também, que muitas vezes eu planejava e não implementava, ficava paralisada, esperando fazer perfeito.

A prestação desse serviço, me lembrou que posso me aperfeiçoar, à medida que faço.

Por isso, estou chegando ao término dessa prestação de serviço agradecida a todos que me ajudaram a implementar o Plano de Ação para Divulgação. A incumbência que recebi foi “tornar o programa Al-Anon mais conhecido”, creio que eu contribuí para isso, pelo menos não deixei o Plano de Ação pelo caminho e devo ter crescido um pouquinho mais.

Acredito que planejar é preciso e implementar o plano, também!

Denair S.

Coordenadora do serviço especial de Divulgação da Área de SP

Alegria e, até mesmo, felicidade!

Um questionamento recebido para o Repasse da 46ª Conferência de Serviços Gerais Al-Anon durante nosso 22º Encontro e Assembleia de Área tem ocupado minha mente: “o que estamos fazendo para entender o porquê de tantos Grupos estarem fechando?”. Fico pensando: será que aqueles que saem do Al-Anon são os que tem algo a nos ensinar sobre “ser Al-Anon”? Sou membro Al-Anon há algumas 24h, e ao olhar pra trás não consigo mensurar o quão longe a prática do programa tem me levado. Nos últimos três anos, particularmente na posição de Delegado de Área, tenho vivido com tal intensidade que, ao colocar o meu problema em sua real perspectiva, percebo que ele perde o poder de dominar meus pensamentos e minha vida. Nunca foi tão claro perceber que minha doença não veio da forma de beber de meu familiar, mas de minha reação à forma de ele beber.

Atuar pela observância da prática das Tradições tem me mostrado o quanto o básico do Al-Anon é vital para minha saúde física, mental, social e espiritual. Houve situações complexas a serem tratadas, houve relações tensionadas a serem abrandadas e algumas situações

que requereram estudo mais aprofundado de nossas Tradições e Conceitos de serviço: todas essas situações ligadas ao básico do programa Al-Anon.

Chego à conclusão que estar semanalmente na reunião do Grupo-base a que pertencço foi, sem dúvida, a atividade mais importante que desempenhei durante esse período. Acolher membros em potencial; compartilhar minha experiência, força e esperança sem interferir ou aconselhar; levar tudo à consciência de Grupo; buscar soluções com as quais o Grupo possa conviver e cooperar; respeitar o anonimato em toda dimensão espiritual; ouvir mais e falar menos. Penso que a recuperação acontece no Grupo, e o serviço apenas garante que existam Grupos com ambiente dócil à recuperação – o pensamento que instituiu nossa Conferência.

O **PEP-24/27 Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen 2023** cita que a responsabilidade compartilhada, o espírito de solidariedade e o autoaperfeiçoamento são fatores importantes para o sucesso e a harmonia de um Grupo Al-Anon ou Alateen.

O autoaperfeiçoamento, não o beber ou o comportamento do outro, tem sido minha motivação, muito

distante daquele primeiro objetivo que me trouxe à minha primeira reunião. Muitos membros experientes tiveram paciência com meu lento processo de recuperação e me permitiram servir ao Al-Anon, mesmo sem eu compreender a profundidade do programa.

Sigo em busca de minha recuperação, um dia de cada vez, alegre por servir e feliz por experimentar em minha vida que não existe situação sem esperança.

A Declaração de Unidade do Al-Anon afirma que nossa recuperação depende de nossa necessidade mútua – eu preciso de vocês, e, como citado no **PEP-24/27 Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen 2023**, se o Al-Anon será continuamente o que seus membros fizerem dele, que comece por mim:

- minha recuperação;
- minha obediência ao que não é exigido; e,
- meu sim ao serviço, que é fundamental para garantir que outros possam ter a mesma oportunidade de recuperação que tenho tido.

*Paulo A., Delegado de Área de SP
2023-2025*

Um novo desafio

Quando sempre, por meio da prece, da meditação e do apadrinhamento, o conhecimento da vontade do Poder Superior, fui eleita para mais um triênio entre os servidores do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo. Agradeço toda ajuda que recebi de todos para chegar ao final do mandato de

Secretária. Peço ao Poder Superior que, para servir na posição de Coordenadora, me mantenha de mente aberta, me dê discernimento com sabedoria e saiba acolher os novos servidores, com a certeza de que trabalhando juntos, podemos continuar o único propósito do Al-Anon e Alateen que é ajudar familiares e

amigos de alcoólicos.
Feliz 2026.

Coragem e perseverança no próximo triênio para todos nós!

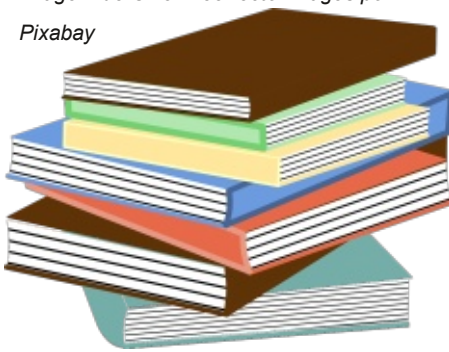
*Suely M.,
Grupo Nova Gerty, Distrito 7*

Espaço da Literatura

Desde a época da pandemia, temos recebido nos Grupos um número expressivo de pais de alcoólicos. Percebo que nem sempre conseguem identificar as coisas comuns aos alcoólicos, pois o sentimento que os une ao doente é bem específico – de pai ou mãe!

Nessas ocasiões, uma leitura do **P-16 Aos pais de um alcoólico** sempre ajuda. Parece que o texto conversa com cada progenitor, esclarecendo e traduzindo seus sentimentos e as situações em que se

Imagem de ClikFreeVectorImages por Pixabay



encontram - da culpa ao constrangimento, da vergonha à rendição. As histórias compartilhadas geram em-

patia, esclarecimentos e esperança.

Certamente há entre nós aqueles que têm outros parentescos com pessoas alcoólicas, mas sabemos que a Literatura Aprovada pela Conferência (LAC) sempre é um recurso disponível para auxiliar quem pede ajuda. Vale adquirir, ler e colocar na programação do Grupo o **P-16 Aos pais de um alcoólico**. Você conhece?

Membro do Distrito 55

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.

Comemoração dos 60 anos do Al-Anon no Brasil

Esse momento especial aconteceu no 22º Encontro e Assembleia de Área de São Paulo, e ficará marcado na nossa história. Foram três dias de prestação de serviço, momentos de emoções na dinâmica da Tradição Sete e nas eleições dos novos servidores para o triênio 2026 a 2028. Enfim, uma Assembleia iluminada com a luz do Poder Superior.

A sobrevivência e a responsabilidade de seguir adiante e a capacidade dos servidores que abraçam o serviço com sentimentos de pertencer e fazer seu melhor; os anos que se passaram com as dificuldades sendo superadas, a unidade que se faz presente; mãos e corações que se colocam a serviço... e assim os 60 anos se completam. Para encerrar o evento, uma comemoração foi preparada com carinho. Todos receberam um coração colado num palito e cada membro escreveu no coração

um sentimento.

Em um grande círculo, todos foram convidados a participar dessa linda festa. Um grande bolo adentrou o salão ao som de fundo musical que contagiou a todos. A mensagem de esperança continua viva através de nossos serviços, gratidão e amor. E todos foram convidados a espetar o coração no bolo, como forma de agradecimento, apresentando os sentimentos de fazer parte dessa associação e de desfrutar de uma vida mais tranquila, serena e feliz.

Cantamos parabéns e fomos convidados a levar um daqueles corações (aleatório) como lembrança.

Voltamos mais fortalecidos, com a coragem que precisamos para estender as mãos àqueles que ainda sofrem com o alcoolismo e precisam encontrar um Al-Anon vivo e atuante. Nosso compromisso é estar lá para receber, acolher e levar a dádiva da esperança e transformar vidas.

Com gratidão.

Izilda P., Distrito 51

Acervo CAASP



Gratidão e Pertencimento

Arte digital gerada por Microsoft Copilot

Não costumo escrever com frequência, porém sinto a necessidade de expressar meus sentimentos em relação à participação no **22º Encontro e Assembleia de Área 2025**.

Sempre aguardo esse encontro anual com grande expectativa. Admiro cada momento: desde as risadas gostosas e as histórias compartilhadas pelas amigas durante a viagem de carro, passando pela acolhida carinhosa na chegada ao hotel, pelas palestras e votações, pela comida saborosa, pelo baile encantador com personagens divertidos, pelo Repasse da Conferência, repleto de informações valiosas, e encerrando com uma dinâmica acolhedora, na qual é impossível conter as lágrimas e não começar a sentir saudades de tantas experiências boas.

Para mim o período de outubro de 2024 até o presente foi cheio de desafios, marcados por questões de saúde e pela dolorosa perda de uma neta muito amada e querida.

Entretanto, a **programação do Al-Anon** tem sido fundamental para me ajudar a atravessar esses momentos com aceitação, serenidade e coragem.

Desde os primeiros meses após ser acolhida em uma reunião de Grupo, compreendi que a melhor forma de agradecer por tudo o que recebi seria contribuir para que o Al-Anon mantivesse suas portas abertas, acolhendo e apoiando outras pessoas que, como eu, sofreram ou sofrem com os efeitos do alcoolismo de um ente querido. Assim, logo comecei a prestar serviço e a interessar-me por tudo o que acontece em nossa associação.

Este ano de eleições trouxe-me

dúvidas e incertezas sobre a melhor forma e o local onde poderia prestar serviço. As conversas foram surgindo, o medo e a sensação de incapacidade aparecendo, mas a lembrança da palestra sobre **pertencimento**, realizada em setembro no aniversário do Distrito 5, e a leitura da correspondência da Coordenadora da Área, com reflexões sábias e preocupadas sobre a importância do preenchimento da posição de **Delegado(a) de Área**, definiram que era o momento de me candidatar.

Fiquei tocada pela acolhida amorosa e confiante que recebi de todos ao ser eleita. Confesso que o frioziinho na barriga ainda não passou, mas sei que não estou sozinha. Posso contar com o apadrinhamento

dos que já exerceram essa função e com a colaboração de todos os demais membros. Desejo e espero sinceramente realizar um bom trabalho, protegendo as Tradições e demais legados do Al-Anon, mantendo seu objetivo primordial.

Tenho plena consciência da responsabilidade assumida e das ações que precisam ser realizadas.

Que o **Poder Superior** possa nos guiar e fortalecer, proporcionando mais um período de trabalho, aprendizado e realizações positivas e concretas em prol da **unidade e do fortalecimento do Al-Anon**.

*Dione F., Grupo Perseverança,
Distrito 5*



De gota em gota

Participar das reuniões do Al-Anon é “viver o presente” da melhor forma que posso viver. É estar de corpo e alma no aqui e agora, quer ativando memórias dolorosas de um lar alcoólico, quer reconhecendo minha impotência, diante do alcoolismo de alguém que amo, ou não, quer trabalhando minha humildade diante de meu Poder Superior, como eu O concebo. Nesse movimento de pura entrega, vou realizando minha recuperação a cada encontro, a cada doação na

prestação de serviço e na resignificação de minha própria vida, gradativamente.

Iniciei no Al-Anon em busca de uma fórmula que transformasse o outro, porém encontrei a mim mesma, nos olhares acolhedores, nos abraços carinhosos, nos depoimentos verdadeiros, nas reflexões carregadas de significado, nas lágrimas e nos sorrisos por conquistas já alcançadas.

São sentimentos e emoções compartilhadas em duas horas, que fazem com que eu me sinta “viva”

diante da vida.

Gratidão ao meu Poder Superior por me indicar o caminho, aos meus companheiros que trilham, como eu, e a mim por ter aceitado e acolhido esse programa de recuperação em meu coração.

24 horas de serenidade e paz a todos.

*Elisabete,
Grupo Guarani, Distrito 2*

Serviço prestado

Serviço prestado, coração cheio.
Gratidão que transborda, em cada gesto feito.
Foi um prazer ajudar, fazer a diferença,
ver o sorriso no rosto, a alegria que se sente.

Cada momento foi especial, cada detalhe foi pensado para que tudo saísse perfeito, sem nenhum erro.
A satisfação de ter feito bem feito,
é o que me motiva a continuar.

Gratidão ao trabalho, gratidão ao próximo,
por permitir que eu ajude, por confiar em mim.
É um privilégio servir, é um prazer ajudar.
E saber que fiz a diferença, é o que me faz feliz.

*Luzinete T.,
Coordenadora do serviço especial
de Alateen*

Nossos agradecimentos!

Neste ano de 2025 encerramos nosso mandato de três anos. Queremos agradecer a todos o apoio, a colaboração, a participação e a compreensão que recebemos de todos os membros da Área de SP. Foi um período de muitos desafios e também de muito aprendizado. Esperamos ter contribuído para o fortalecimento, a recuperação e o crescimento do Al-Anon como um todo.

Desejamos aos servidores eleitos coragem e sabedoria para lidar com os novos desafios: estruturar para acolher e divulgar para voltar a crescer, confiando na orientação do Poder Superior. Feliz 2026!

*Diretoria do Comitê de Área
Al-Anon de São Paulo*



❖ No período entre 22 de dezembro de 2025 e 4 de janeiro de 2026, não haverá expediente no escritório do CAASP. Atendimento volta ao normal (das 9h40 às 16h) a partir da segunda-feira, 5 de janeiro de 2026.

❖ Muitos adquiriram o Resumo da 46ª Conferência de Serviços Gerais. Alguns participaram de repasses feitos pelo Delegado, outros o leram e estudaram. Ao final existe um questionário “Conferência chegando ao Grupo” (p.99). A opinião dos membros é muito importante. Caso ainda não tenham enviado, ainda dá tempo de o fazerem. Eles precisam estar no ESGA até dia 30 de janeiro/2026.

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 Al-Anon

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

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

EM 2025, REUNIÕES ATÉ DIA 21 DE DEZEMBRO. RETOMAMOS DIA 11 DE JANEIRO DE 2026.



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 47ª CSG – 2026:

60 anos de Al-Anon no Brasil: Estruturar para acolher, divulgar para voltar a crescer

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

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

site: www.alanonsp.com.br

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