

# PARTILHAR

**A nossa reunião impressa**



**"Liberdade"**

**"Sem dor não há crescimento"**

**"O meu alcoolismo e o Covid"**

# OS DOZE PASSOS DE ALCOÓLICOS ANÓNIMOS

Estes são os Passos que seguimos, sugeridos como um programa de recuperação:

- 1.º Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que as nossas vidas se tinham tornado ingovernáveis;
- 2.º Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos nos poderia restituir a sanidade;
- 3.º Decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como O concebíamos;
- 4.º Fizemos, sem medo, um minucioso inventário moral de nós mesmos;
- 5.º Admitimos perante Deus, perante nós próprios e perante outro ser humano a natureza exacta dos nossos erros;
- 6.º Dispusemo-nos inteiramente a aceitar que Deus nos libertasse de todos estes defeitos de carácter;
- 7.º Humildemente Lhe pedimos que nos livrasse das nossas imperfeições;
- 8.º Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem tínhamos causado danos e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas;
- 9.º Fizemos reparações directas a tais pessoas sempre que possível, excepto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a outras;
- 10.º Continuámos a fazer o inventário pessoal e quando estávamos errados admitíamo-lo imediatamente;
- 11.º Procurámos através da oração e da meditação melhorar o nosso contacto consciente com Deus, como O concebíamos, pedindo apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e a força para a realizar;
- 12.º Tendo tido um despertar espiritual como resultado destes passos, procurámos levar esta mensagem a outros alcoólicos e praticar estes princípios em todos os aspectos da nossa vida.

(Copyright – Alcoholics Anonymous World Services Inc.)

# PREÂMBULO

Alcoólicos Anônimos © é uma comunidade de homens e mulheres que partilham entre si a sua experiência, força e esperança para resolverem o seu problema comum e ajudarem outros a se recuperarem do alcoolismo. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de beber. Para ser membro de AA não é necessário pagar taxas de admissão nem quotas. Somos auto-suficientes pelas nossas próprias contribuições. AA não está ligado a nenhuma seita, religião, instituição política ou organização; não se envolve em qualquer controvérsia, não subscreve nem combate quaisquer causas. O nosso propósito primordial é mantermo-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançar a sobriedade.

Copyright © "The AA Grapevine, Inc."; reproduzido com autorização.

# DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO

“**Partilhar**” é a revista de Alcoólicos Anónimos de Portugal. Escrita, ilustrada, editada e lida por membros de AA e outros interessados no programa de recuperação do alcoolismo, é uma linha de vida que une um alcoólico a outro e um veículo para levar a mensagem de AA.

“**Partilhar**” é também uma reunião impressa. Transmite experiência, força e esperança e as participações devem reflectir as várias sensibilidades de AA.

“**Partilhar**” deve ser economicamente auto-suficiente.

“**Partilhar**” considera bem-vinda a experiência de qualquer membro sempre que se enquadre nos princípios de AA, pois é o caminho que cada um escolheu para trabalhar o programa.

“**Partilhar**” em particular ou AA como um todo rejeitam qualquer endosso referente às opiniões expressas nos materiais publicados; estes reflectem somente a posição individual de quem os subscreve.

“**Partilhar**” será a única reunião impressa de Alcoólicos Anónimos de Portugal. No seu propósito de transmitir a mensagem de esperança de AA deve ser também um factor de Unidade.

## EU SOU RESPONSÁVEL

Sempre que alguém,  
onde quer que seja, peça ajuda,  
eu quero que a mão de AA esteja sempre presente.  
E, para tal, eu sou responsável.

# PARTILHAR

*Revista de AA Portugal - Extra Online*  
*Outubro de 2020*

Envia a tua colaboração para:  
Praça D. Miguel I, n.º 3 C  
2660-310 Santo António dos Cavaleiros

Ou através de e-mail para:  
[publicamos@aaportugal.org](mailto:publicamos@aaportugal.org)

Telefone: (Ajuda) 217 162 969  
Telefone: (Serviço) 217 167 840

## Sumário

Nota de Abertura	7
A virtualidade	8
Liberdade	9
Sem dor não há crescimento	11
O meu alcoolismo e o Covid	14
Recuperação e serviço em reuniões online	15

### **EXONERAÇÃO DE RESPONSABILIDADE:**

Não obstante a revista Partilhar não ser sujeita ao processo de aprovação em Conferência, esta reconhece-a como a Revista de Alcoólicos Anónimos de Portugal”.

## SERÁ QUE AA É PARA SI?

1. Alguma vez tentou parar de beber por uma semana ou mais, mas só conseguiu por alguns dias?
2. Acha que as pessoas se deviam meter na sua própria vida no que diz respeito à sua maneira de beber – deviam deixar de dizer o que você tem de fazer?
3. Alguma vez tentou mudar de um tipo de bebida para outro na esperança de que isso o impedisse de se embriagar?
4. Alguma vez bebeu de manhã durante o último ano?
5. Sente inveja das pessoas que conseguem beber sem arranjar problemas?
6. Tem tido problemas relacionados com a bebida durante o último ano?
7. A sua maneira de beber causou problemas em casa?
8. Alguma vez tentou arranjar “mais” bebidas em festas porque não lhe davam o suficiente?
9. Alguma vez se convenceu de que conseguia parar de beber quando quisesse, apesar de continuar a embriagar-se sem querer?
10. Alguma vez faltou ao trabalho por causa da bebida?
11. Tem “apagamentos”?
12. Alguma vez sentiu que a sua vida seria melhor se não bebesse?

Respondeu SIM quatro vezes ou mais? Se assim foi, tem provavelmente um problema com álcool. Porque é que nós dizemos isso? Porque milhares de pessoas em AA o disseram durante muitos anos. Descobriram a verdade sobre si mesmas da maneira mais dura.

Prontificamo-nos a mostrar-lhe como nós próprios parámos de beber. Entre em contacto connosco. Procure Alcoólicos Anónimos através do telefone **217 162 969** ou do e-mail [ajuda@aaportugal.org](mailto:ajuda@aaportugal.org)

# NOTA DE ABERTURA

## A ALEGRIA DA CONTINUIDADE

E em menos de nada, o segundo número da nossa revista digital!

Continuando o Mundo a viver “tempos complicados”, continua a nossa Comunidade a manter a porta aberta para quem chega. Uma porta digital mas, mesmo assim, uma porta aberta com Amor e Fé, uma porta que se abre para uma Nova Vida.

E se, em alguns momentos, poderemos sentir preocupação, temos em nós as ferramentas e a resiliência necessárias para ultrapassar os momentos difíceis, continuando todos a fazer a nossa parte.

Prova disso é a capacidade de, em tão pouco tempo, lançarmos este segundo número, pois não só o interesse e a procura têm sido grandes, como os testemunhos que nos chegam e que irão ler nesta revista são reveladores da nossa perseverança.

Sabendo que esta nossa revista pode ser lida, em português, em qualquer ponto do Globo, é este mais um motivo para continuarmos, sempre que possível e exequível, a editar mais números digitais da revista.

A nossa mensagem é forte, é de esperança e fé e chega mais e mais longe. Com a participação e o empenho de todos!



## A VIRTUALIDADE

Estou habituado a ver o brilho no olhar de quem partilha nas reuniões presenciais, fruto da acção colocada na vida por via deste Programa de Recuperação, o ar de felicidade, de serenidade, de paz estampado num sorriso, num olhar... Indícios que detecto em companheiros quando partilham ou quando ouvem, absortos nas narrativas que escutam, ou no entusiasmo com que relatam um acontecimento superado, serenamente. Tudo isto, embora se recorde, perdeu-se por agora, por via da pandemia.

Inicialmente, sobreveio a tristeza, que rapidamente foi superada pelo espanto com o aparecimento das reuniões online, pela possibilidade de, num ápice, poder estar com companheiros de norte a sul, alguns que só nos eventos nacionais encontro e revejo com gáudio. É certo que falta o abraço, o carinho, a nossa roda de mãos dadas, mas, por outro lado, realizo o que há muito tenho mantido em agenda, embora virtualmente, e que não me tem sido possível fazer por força dos problemas de saúde: reatar um procedimento que outrora floresceu na nossa Comunidade, que é a participação em reuniões de outros Grupos como forma de dinamizar a nossa unidade.

Tenho feito reuniões umas atrás das outras e, qual não é o meu espanto quando, num destes dias, ao fazer o meu inventário diário, dei-me conta de que consigo perceber a felicidade, a alegria dos reencontros online, pela entoação da voz! Admirável esta capacidade que se adquire de sentir, ouvindo, o que se sentia presencialmente através da visão e do tacto.

Como alguns companheiros sabem, tenho estado afastado de alguns dos eventos e reuniões durante estes quase três últimos anos e, sempre que estou a recuperar a capacidade de me deslocar às reuniões, passado pouco tempo vejo-me remetido ao enclausuramento em casa por via de um agravamento da minha situação clínica. Agora, em isolamento, com tempo para meditar, retiro ensinamentos da minha clausura: bem vistas as coisas, ela até me estruturou emocionalmente para a presente situação. Promoveu a apetência pela leitura, que, embora ainda ténue, floresce a cada página lida.

Em suma, é sempre possível aprender com as situações, se quiser e me predispuer a olhá-las pela positiva. Cabe-me a mim, fruto da minha recuperação, enaltecer a positividade das circunstâncias em detrimento da sua negatividade. Cabe-me a mim modificar o que sinto, olhar em frente e, sempre que necessário, arrear caminho com a vossa ajuda.

João E.



# LIBERDADE

Enquanto bebi, fui prisioneira de muitos cárceres: obsessão, visão distorcida da realidade, ressentimento, mentira, solidão, vida desgovernada, preguiça... A obsessão não me deixava optar por não beber, mesmo que o desejasse. O álcool distorcia o meu juízo, tornando-me reactiva às situações, trouxe-me atritos, problemas financeiros e desequilíbrio emocional. O ressentimento alimentava a minha insanidade, pois o pensamento ficava preso num ciclo negativo, em que revivia situações difíceis, e levava-me à autopiedade.

Embora tenha sido uma pessoa que estimava valores como a verdade, ao fazer os Quarto e Quinto Passos dei-me conta de inúmeras vezes em que distorcia a realidade, conforme me dava mais jeito. As "verdades" construídas foram-se acumulando, tornando-se tão reais que passei a ter dificuldade em distingui-las.

Eu era uma mulher só. Uma mulher que bebe não é bem vista pela sociedade. Fui criando hábitos de beber acompanhada de um livro, no café, onde bebia uma a três bebidas. Mas a sede era maior e era em casa que bebia o resto das minhas noites. Bebia de porta fechada, com a desculpa conveniente de não deixar alastrar o fumo do tabaco, permitindo assim disfarçar a quantidade bebida. Quando estava alcoolizada, não tinha paciência para estar com outras pessoas. Nos dias mais depressivos, as minhas companhias eram apenas a garrafa, o copo e uma quantidade enorme de cigarros.

O ponto de viragem libertador foi a minha primeira ida a uma reunião de AA. Não tenho mérito na decisão, pois devo-a a três amigos que, durante um jantar e serão, me disseram verdades duras de ouvir. Não lhes facilitei a vida, pois reagi mal, tornando-me desagradável para quem estava a tentar ajudar. No fim da noite, concordei em ir a uma reunião para os calar, não que estivesse convencida da necessidade. Desde o dia em que entrei na sala da Parede até hoje, não bebi. Agradeço a Deus ter estes amigos persistentes.

Cheguei às salas com a vida virada do avesso, nada fazia sentido. Foi o amor que encontrei em AA que me foi libertando.

Mas a minha liberdade traz responsabilidade. Agora retribuo em gratidão nas minhas partilhas, no telefonema a um companheiro, na boa vontade para ouvir. Antes, não conseguia governar a minha vida. Agora, já

tenho as ferramentas para viver serenamente e dou amor de graça, como o recebo.

O rei álcool está, só por hoje, destronado. Mas outros reis estão a desejar o poder, como a preguiça, a gula ou a procrastinação.

Agora que estou livre da compulsão para beber, ganhei outras liberdades maiores. Ganhei autodeterminação para fazer os meus dias produtivos e crescer como pessoa. A liberdade cresce com o respeito por mim e pelos outros e torna-me responsável pelas minhas atitudes. Quando bebia, estes valores tinham pouco peso.

Peço a orientação de Deus. Quero ser leve como uma pena e deixar-me levar pelos acontecimentos do dia. Aceitando a Sua vontade, não gasto energia a lutar contra a realidade, reservando as minhas forças para a liberdade de mudar o que está ao meu alcance.

São C.

Cheguei às salas com a vida virada do avesso, nada fazia sentido. Foi o amor que encontrei em AA que me foi libertando.

## SEM DOR NÃO HÁ CRESCIMENTO

Cheguei a AA com a vida ainda mais ou menos estruturada, “... *com emprego, família e dois carros na garagem...*”. A ingovernabilidade da minha vida foi difícil de aceitar, mas era real. O sofrimento e o desgoverno económico assim o demonstravam.

Com a entrada na Comunidade sem grandes perdas na vida familiar e profissional, situação que se manteve durante alguns anos, a minha partilha reflectia que, se não tivesse trabalho ou estivesse sozinho, nunca teria conseguido parar de beber.

Sempre que ouvia companheiros partilharem estas duras realidades, da solidão ou das dificuldades económicas, tinha muita dificuldade em identificar-me, não com o sofrimento do activo, mas com a capacidade de enfrentá-las.

Assim, quando fui confrontado com a minha primeira grande dificuldade pessoal - o divórcio -, tremi. Percebi que a minha verdadeira riqueza era a minha sanidade. Por isso, e para continuar a mantê-la, tive de encontrar um novo Grupo base onde pudesse fazer serviço. Mesmo assim, estive quase um ano “parado”, a fazer “serviços mínimos” de manutenção da abstinência. Aos 48 anos, voltar a viver em casa dos pais e ter de deixar o meu filho Bernardo a viver com a mãe a 100 km de distância foram rudes golpes, pelo que demorei a pôr verdadeira acção na minha recuperação.

Um ano após o divórcio, quando saí do estado de inércia em que me encontrava, conheci a mulher com quem vivo ainda hoje, que foi alguém importante nesta fase do meu percurso porque me ajudou no relacionamento com o meu filho Bernardo. De facto, e apesar da distância, fui sendo capaz de desenvolver uma boa relação com o meu filho, de ser um pai com que ele pudesse contar e, dentro da medida do possível, fui-me tornando presente nas suas actividades extracurriculares, como os escuteiros e o *rugby*. Hoje estou grato por ter podido ter esse tempo de qualidade com ele.

Entretanto, e por ter tempo disponível e para manter a cabeça ocupada, fiz admissão à Universidade para ver até que ponto ainda seria capaz de estudar e aprender. Mas, acima de tudo, para confirmar que não beber possibilitava isso e muito mais.

Apesar de ter consciência de que a minha relação com o Poder Superior não seria a melhor, não me esforçava para modificar o meu comportamento. Por isso, ia torpedeando a minha própria condição espiritual.

Numa quarta-feira, quando ia para a reunião do meu Grupo base, telefonaram das Caldas da Rainha. Disseram que tinha acontecido um acidente com o Bernardo. Quando dei por mim, estava a caminho do hospital para reconhecer o corpo do meu filho. Foi uma dor que se instalou, profunda, intensa, e que me atinge todos os dias da minha vida.

Foi no velório e funeral dele que eu percebi o quanto nós os dois tínhamos conseguido fazer das nossas vidas. Do Bernardo, o que foi dito é que ele ficava feliz quando as pessoas à sua volta estavam felizes, que tinha deixado o mundo melhor do que o tinha encontrado, que era um amigo especial, um companheiro de excelência, um bom aluno, etc. O que eu mais ouvi foi que Deus só chama os melhores, que a sua alma estava completa. De repente, a simples ideia de estar vivo era incômoda. Não foi, não é fácil. Estava a meio da licenciatura. Tudo o que me ocorria após a sua morte era que já tinha feito o impossível, que não restava nada mais para fazer. Mas, ao mesmo tempo, se eu estava vivo, deveria haver uma razão para isso, apesar de eu não estar a vê-la.

Tem sido nas salas, com a ajuda do Programa e dos companheiros, que vou conseguindo pôr as coisas na perspectiva correcta: vou aprendendo a viver, um dia de cada vez, sem álcool e sem o Bernardo.

Com o tempo, fui percebendo que, quanto mais entrego a minha vontade e a minha vida ao meu Poder Superior, se for trabalhando a minha condição espiritual e a minha gratidão, se continuar a pôr acção no Programa de Recuperação e continuar a dispor-me a fazer mais um pouco por esta Comunidade que me salva a vida diariamente, eu estarei a cumprir a Sua vontade em relação a mim.

Uma das coisas que passei a fazer foi rezar diariamente. Tenho, inclusive, uma oração que dedico ao meu filho, que me foi oferecida por uma companheira por quem tenho grande estima. Assim, fui desenvolvendo a boa vontade necessária para acabar a licenciatura sem nunca repetir um exame. E para deixar de fumar.

O que percebi é que tenho a melhor ferramenta do mundo para me ajudar a lidar com toda e qualquer dificuldade que surja na minha vida – é esse o legado da recuperação assente no Programa dos Doze Passos -, que tenho

uma Comunidade que me ajuda a compreender os meus erros e o que tenho de fazer para emendar o que pode ser emendado.

Depois da morte do Bernardo, a minha mulher, que insistiu que eu precisava de ajuda psicológica, é hoje a primeira a dizer-me não só o quanto cresci mas também como se sente admirada pela forma como vou conseguindo superar o dia-a-dia e pela importância de ter esta Comunidade e este programa de vida.

Hoje, tenho consciência do privilégio que foi participar na educação de um ser maravilhoso, que tocou muita gente no seu percurso de vida. O Bernardo não foi um produto meu, mas o facto de eu ter deixado de beber quando ele tinha cinco anos permitiu que eu fosse uma parte importante daquilo que o ajudou a tornar-se na pessoa que foi. O seu legado, que eu procuro seguir, é simples: a melhor forma de alcançar a felicidade é contribuir para a felicidade dos outros.

Continuo um ser imperfeito, cheio de defeitos mas, cada vez mais, vou conseguindo aceitar a minha condição de imperfeição e aprendendo a viver, independentemente da minha própria personalidade deformada. O essencial é ouvir o que as pessoas dizem, pois é através delas que Deus, como eu O entendo, se revela.

O que me caracteriza hoje, acima de tudo, é a forma como eu lido com a realidade, como me comporto como ser humano. Quanto mais eu vivo “só por hoje”, trabalho a minha aceitação, desenvolvo a boa vontade e a capacidade de ser honesto comigo, mais tudo se torna possível.

Estou grato por estar vivo, por estar sóbrio e por ter AA na minha vida.

Paulo D.

## O MEU ALCOOLISMO E O COVID

Continuamos à procura de uma solução para o alcoólico que sofre sem saber como há-de resolver o problema do álcool perante esta peste do coronavírus que está a dominar o Mundo!

Eu sou um alcoólico em recuperação, mas estou sem reuniões de AA. Não está a ser fácil para quem tem problemas com o álcool. Como se não chegasse, teria de haver mais um para nos acompanhar: o coronavírus! Para mim, está a ser um pouco preocupante devido à minha idade, que faz de mim um prisioneiro no cativeiro.

Estou a tentar ser um alcoólico em recuperação, a tentar não cair em autopiedade. Caso não seja capaz, será o meu fim! Por enquanto, sinto-me capaz de ser mais forte de que a própria doença.

Sei que sou um alcoólico em recuperação emocional, por mais que me custe. Sou responsável. Farei tudo, com a ajuda de um poder superior a mim, para me manter sóbrio e em sanidade tanto mental como física. Só assim poderei ajudar outros a resistirem ao problema que nos afecta a todas as horas.

Não será fácil sem as reuniões dos nossos Grupos de AA, embora haja partilhas pela internet. Mas nem todos os alcoólicos têm acesso à internet. Mantermo-nos sóbrios sem reuniões é um assunto sério ou mesmo de morte, e o alcoólico não quer isso para ele. Eu, pelo menos, quero viver sóbrio e continuar com a minha recuperação.

A minha consciência fica limpa se puder ajudar alguém. A causa do meu problema traz complicações pela idade e, por medo da pandemia, temos muitos membros de AA que ficam em casa fechados. Não será muito próprio para a minha doença, a insegurança é bastante, mas não vou permitir que a pandemia nos arraste de novo para o activo, ou seja, para a doença do alcoolismo. Hoje, penso muito nos meus companheiros, porque esta fase é gravíssima. Só espero que todos nós tenhamos a coragem que nos permita ser mais fortes que a própria pandemia!

Por todo o alcoólico que ainda sofre e por todo o recém-chegado, espero de mim e de todos vocês coragem e amor à nossa Comunidade de Alcoólicos Anónimos.

Paulino

## RECUPERAÇÃO E SERVIÇO EM REUNIÕES ONLINE

Conheci o Programa de Alcoólicos Anônimos quando, a meu pedido, fui internada num Centro de Recuperação, no início de 2007. Entrei sem estar ciente de que tinha a doença do alcoolismo e, para ser honesta, devo confessar que, quando de lá saí, continuava a pensar que era diferente, que podia beber meio copo por dia, fazendo isso ainda durante alguns meses.

Nos cerca de dois anos seguintes, bebi ainda, se bem que esporadicamente, muito mais que o tal meio copo diário. Levei algum tempo até aceitar que era para toda a vida que precisava de não beber o primeiro golo (não um copo cheio ou meio) de qualquer bebida alcoólica.

Quando, em 23 de Setembro de 2010, apanhei a minha última bebedeira, percebi finalmente que tinha de frequentar reuniões de AA de uma forma continuada. Mas estava a morar numa cidade sem reuniões e sem facilidade de transporte. Dediquei-me à procura de mais informação sobre a minha região e, em Outubro, comecei a frequentar a reunião de AA existente numa cidade vizinha, a qual, em Janeiro de 2011, foi deslocada para a cidade onde vivo. Passei assim a ter uma reunião semanal onde posso chegar a pé, mesmo que por vezes de muletas.

Fiz - por mim e pelos outros - por manter a reunião aberta, mesmo que, em várias ocasiões, estivesse “sozinha” na sala. Porquê as aspas? Porque tinha a companhia da literatura de AA, muitas vezes esquecendo-me de fechar a porta após hora e meia. Ficava tão embrenhada na leitura que nem dava pela passagem do tempo!

Foi num Fórum de Serviço, em Fevereiro de 2019, que tomei conhecimento da existência de um Grupo online em Portugal há mais de dois anos. Mas – alcoólica de gema, embora em recuperação – não procurei aderir de imediato. Os meus defeitos de carácter, que preciso de continuar a trabalhar por toda a vida, guiam-me muitas vezes através da preguiça, teimosia, indecisão, resistência a novos desafios...

Mas o meu Poder Superior deu-me um empurrão: em Junho de 2019, recebi em minha casa um querido companheiro de AA que tinha conhecido ainda durante o meu internamento em Lisboa. Conversando aqui em casa, após a minha reunião presencial pouco apelativa, decidimos que iríamos ambos iniciar a nossa caminhada online, sentando-nos na minha sala frente ao computador. Ambos renitentes até então, unimos a nossa vontade e, mais uma vez, a Unidade esteve presente em AA.

Curiosamente, era esse mesmo companheiro quem estava no acolhimento aos recém-chegados quando fiz a minha primeira reunião de AA, na sala do Grupo de Santa Isabel. Não poderia ter tido melhor começo!

Apesar de pouco conhecedores das tecnologias, esta foi para ambos uma experiência extremamente enriquecedora, ao ponto de nenhum dos dois ter abandonado as reuniões online até hoje.

O meu Grupo presencial está suspenso, por diversas razões, desde Dezembro de 2019, mas o meu Grupo base ficará para sempre sendo o Grupo Sóbrio Online, mesmo que por aqui volte a reabrir uma reunião presencial.

Já nem sequer tenho de fazer reuniões apenas no meu Grupo base: posso “viajar”, sem ter problemas com o transporte! Viajo pelo país e pelo mundo. Até já fui a Angola e ao Brasil sem ter de pagar passagem aérea nem estar preocupada com o confinamento. Mesmo o flagelo do Covid-19 veio ajudar-me a crescer em Serviço online!

*Como o Sóbrio Online era o único Grupo online listado no directório quando foi decretado o confinamento, chegámos a ter uma lista de mais de 100 membros inscritos, e, na altura, era necessário fazer a chamada um a um, para cada uma das reuniões semanais. Muito trabalho, por vezes alguma confusão, mas uma grande alegria pelo dever cumprido em recuperação!*

*Em virtude da enorme adesão via internet, foi aberto o Grupo Recuperação Online, com três reuniões semanais, e o Sóbrio Online aumentou para seis reuniões por semana, vindo depois a reduzir para quatro. Actualmente, regressámos ao número inicial de três reuniões, por já não se justificar o esforço acrescido que precisámos de fazer enquanto não houve tantas reuniões a nível nacional.<sup>1</sup>*

Entretanto, muitos Grupos que tinham as suas salas fechadas também começaram a fazer reuniões online, mantendo alguns deles os dois formatos em

---

<sup>1</sup> A partilhadora veio a considerar mais tarde que esta informação não estava correcta, pelo que pediu a substituição dos dois parágrafos em itálico pelos seguintes:

*Porque o Sóbrio Online (SO) era o Grupo online mais antigo em Portugal, com 3 reuniões semanais, e o Grupo Recuperação Online (RO) tinha apenas 1 reunião por semana quando foi decretado o confinamento, chegámos a ter no SO uma lista de mais de 100 membros inscritos – e, na altura, era necessário fazer a chamada um a um para cada uma das reuniões -... Muito trabalho, por vezes alguma confusão, mas uma alegria imensa pelo dever cumprido em serviço!*

*Em virtude da enorme adesão via internet, o RO aumentou para três o número de reuniões semanais, e o SO aumentou para seis reuniões por semana, vindo depois a reduzir para quatro. Actualmente, o SO regressou ao número “ante-pandemia” de três reuniões semanais, por já se não justificar o esforço acrescido que precisámos de fazer enquanto não houve tantas reuniões a nível nacional. O RO mantém o número de três reuniões semanais.*



dias alternados, mesmo quando já puderam reabrir. Abriram ainda o Grupo Mulheres On-Line e Sexta Online.

Devido às actuais restrições em reuniões presenciais – uso de máscara, distanciamento, impedimento de beijos e abraços –, sinto que, nas reuniões online, estamos verdadeiramente unidos, olhando olhos nos olhos, abraçando e beijando virtualmente, espalhando um amor incondicional que se transmite por magia. Amo muitos companheiros que nunca vi em pessoal, não sabendo bem explicar como isto me acontece! Sem dúvida porque estamos num programa espiritual.

Temos vários recém-chegados que entraram em AA através das reuniões online e que por cá se mantêm ao fim de bastante tempo. Independentemente do formato, a verdade é que o nosso Programa funciona, se trabalharmos para isso.

No Grupo Sóbrio Online, passei desde muito cedo a fazer serviço. Com ele, todos os dias aprendo mais um pouco sobre AA e sobre mim própria. Aprendi até as noções básicas necessárias para dar algum apoio a companheiros que iam abrindo reuniões online em substituição das salas que estavam fechadas. No entanto, não posso esquecer que, em AA, continuo a ter muito mais para aprender. Como escrevi atrás, é um Programa que quero levar comigo para toda a vida, pois continuo, e continuarei, a ser um ser imperfeito.

Vou conhecendo novos companheiros, revendo outros que já conhecia – uns melhor e outros apenas de encontros em Fóruns e Reuniões de Serviço ou em Convenções –, sabendo, através das muitas partilhas que ouço atentamente, das suas histórias de vida, dos seus percursos diários, dos seus avanços e recuos, conquistas e desgostos... e tudo isto é a forma mais extraordinária que tenho de crescer em Alcoólicos Anónimos.

Tive mesmo oportunidade de conhecer a maioria dos membros deste meu novo Grupo base, o Sóbrio Online, quando foi decidido fazer, no ano passado, um almoço entre todos, seguido de uma reunião na sala que o restaurante nos havia reservado. Além dos presentes, contámos ainda com a participação online de um querido companheiro que se encontra no Brasil. Foi inesquecível!

Estou extremamente grata aos companheiros de AA que me dão a oportunidade de aprender e tentar ser uma pessoa melhor, crescendo um pouco no meu dia-a-dia e em serviço, umas vezes depressa, outras muito devagar. E isto sem ter de sair de casa (se me entendesse bem com os dados móveis no telemóvel, até podia ir para um cantinho na praia, ou sentar num banquinho frente ao mar... Quando estiver com o meu neto, vou pedir-lhe ajuda)!

Izabel M.

## LINHAS DE ORIENTAÇÃO PARA A REVISTA “PARTILHAR”

A “PARTILHAR” é a nossa revista e grande parte de cada número é escrita por membros de AA que nunca escreveram antes. Sem a nossa opinião e experiência escritas, não pode continuar a ser um instrumento eficaz da nossa sobriedade nem dar uma imagem vital e fiel de AA como um todo. Podemos achar que não somos capazes de escrever, ou que não temos assunto. No entanto, todos temos uma experiência a partilhar! Porque não arriscar e darmos a nós próprios a oportunidade de fazer parte da reunião impressa de AA? Ao planear o artigo e tendo sempre presente a unicidade de propósito, é importante dar uma vista de olhos a outros números para se ficar com uma ideia geral do que publicamos. Importa escrever o que se pensa e sente e não o que se acha que queremos publicar. No que se relaciona com a experiência em AA, estamos sempre abertos a novas ideias.

**FORMATO:** Se for possível, os originais poderão ser dactilografados, entregues em CD ou, ainda melhor, enviados por e-mail para o endereço que se indica no final desta página. Se não puder ser, pedimos que escrevam de uma forma legível. Se for citada Literatura AA, devem ser mencionados o nome correcto do livro, folheto ou outra fonte, bem como a data da edição e o número da página.

**EXTENSÃO:** Uma frase ouvida numa reunião, um episódio curto mas significativo, um tema que interesse em particular partilhar, uma fotografia, uma anedota, não importa a extensão. A participação geralmente varia entre uma frase e três páginas.

**ACORDO:** Os materiais remetidos à “PARTILHAR” não são devolvidos e passam a ser propriedade da Revista por abdicação dos “direitos de autor”.

Quando a Redacção entender ser necessário reduzir ou modificar substancialmente parte dos textos, os autores serão contactados para a obtenção prévia da sua concordância. Nem todos os materiais serão publicados no número a seguir, mesmo alguns não o serão se: não servirem minimamente o nosso propósito primordial; sempre que não se enquadrem nos padrões de bom senso normalmente aceites ou ponham em causa o bom nome de AA. O mesmo se aplica a anedotas, desenhos, etc.

**NÃO PUBLICAMOS:** Textos que desvirtuem o espírito de partilha e o seu propósito em AA (experiência, força e esperança no nosso programa), orações pessoais, tributos a indivíduos em AA, drama, ficção nem qualquer matéria que não esteja relacionada com AA (por exemplo: artigos sobre tratamentos para o alcoolismo, legislação, avanços da medicina, etc.).

Agradecemos que nos enviem a morada, de preferência o endereço electrónico, para a qual possamos contactar caso seja necessário.

### **PARA ONDE ENVIAR:**

- “PARTILHAR”, Praça D. Miguel I, 3 C, 2660-310 Santo António dos Cavaleiros
- E-mail: [publicamos@aaportugal.org](mailto:publicamos@aaportugal.org)

# AS DOZE TRADIÇÕES DE ALCOÓLICOS ANÓNIMOS

- 1.<sup>a</sup> O nosso bem-estar comum deverá estar em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de AA.
- 2.<sup>a</sup> Para o propósito do nosso grupo existe apenas uma autoridade fundamental: um Deus de amor tal como Ele se expressa na nossa consciência de grupo. Os nossos líderes são apenas servidores de confiança; eles não governam.
- 3.<sup>a</sup> O único requisito para ser membro de AA é o desejo de parar de beber.
- 4.<sup>a</sup> Cada grupo deverá ser autónomo, excepto em assuntos que afectem outros grupos ou AA como um todo.
- 5.<sup>a</sup> Cada grupo tem apenas um propósito primordial - levar a sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.
- 6.<sup>a</sup> Um grupo de AA nunca deverá endossar, financiar ou emprestar o nome de AA a nenhuma entidade parecida ou empreendimento alheio, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio nos afastem do nosso propósito primordial.
- 7.<sup>a</sup> Todos os grupos de AA deverão ser inteiramente auto-suficientes, recusando contribuições de fora.
- 8.<sup>a</sup> Alcoólicos Anónimos jamais deverá ter um carácter profissional, mas os nossos centros de serviço podem empregar pessoal especializado.
- 9.<sup>a</sup> Alcoólicos Anónimos, como tal, nunca deverá organizar-se, mas podemos criar juntas ou comissões de serviço directamente responsáveis perante aqueles que servem.
- 10.<sup>a</sup> Alcoólicos Anónimos não emite opinião sobre assuntos alheios à Comunidade; portanto o nome de AA nunca deverá aparecer em controvérsias públicas.
- 11.<sup>a</sup> A nossa política de relações públicas baseia-se na atracção em vez da promoção; precisamos de manter sempre o anonimato pessoal na imprensa, na rádio e no cinema.
- 12.<sup>a</sup> O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.

**Deus, concede-me  
Serenidade para aceitar as coisas  
que não posso modificar,  
Coragem para modificar  
aquelas que posso, e  
Sabedoria para distinguir  
umas das outras.**

**publicamos@aaportugal.org  
Telefone: 217 167 840**