



**Famílias Anónimas**  
Portugal

# **12 Passos**

## **Boletim da Associação Portuguesa de Famílias Anónimas**

PARA FAMILIARES E AMIGOS  
PREOCUPADOS COM ALGUÉM  
COM UMA DEPENDÊNCIA,  
PRINCIPALMENTE A ÁLCOOL,  
DROGA OU OUTRA ADIÇÃO.

**Edição de abril de 2023**

## Índice

- 02** Editorial  
Comissão do Boletim
  
- 03** Início de uma caminhada  
Fátima
  
- 03** Impotentes perante as drogas e as vidas dos outros  
Manuel A
  
- 04** Todos os esforços em mim  
Luísa
  
- 06** Na minha primeira reunião  
Lola
  
- 07** Experiência de serviço  
Fátima
  
- 07** Gratidão, a memória do coração  
Jorge S
  
- 08** O Sonho  
Sebastião da Gama
  
- 09** Serviço  
Deolinda
  
- 10** Ecos da Convenção  
Albino
  
- 11** Notícias Breves

## Editorial

### Tempo de um novo ressurgir

Boletim 12 Passos de novo no convívio de companheiros, amigos e comunidade de Famílias Anónimas em Portugal. Resulta, como se deseja seja seu timbre, da colaboração generosa e empenhada dos companheiros dispersos por diferentes Grupos FA do país. As partilhas chegadas, tendo como tema alvo para a presente edição o Primeiro Passo, colocam o foco no decisivo peso que este desempenha em todo o processo de progressão no Programa. Também as reflexões acerca do Serviço e os Ecos da Convenção, não incluídos na edição anterior por exigências de espaço, reforçam e completam meios e luzes que aplanam e iluminam o caminho de uma vida melhor.

Em tempos de Páscoa e de Primavera, os convites a uma nova esperança, a um novo ressurgir nas nossas vidas, aqui ficam. Boa Páscoa! Que ao futuro não faltem Primaveras! Boas leituras.

A Comissão do Boletim



## TEMA: PRIMEIRO PASSO

### Início de uma caminhada

Início de uma caminhada. Sim, quantos caminhos, quantos passos ... já tinha percorrido, numa corrida desenfreada e ruidosa!

**“ É difícil o caminho, mas não impossível, e que vale a pena trilhar. ”**

Agora, com um coração sofredor, mas alegre e esperançoso, faço o caminho lentamente e silenciosamente. Convicta de que “a cura” do meu ente querido depende inteiramente da sua vontade. É a aceitação, a impotência... É o reconhecimento de que só uma força transcendente me pode valer!

Através dos dons do Espírito (amor, alegria, paz, paciência, benevolência, generosidade, fidelidade, afabilidade e autocontrole) que o programa de Famílias Anónimas me recorda, e me impulsiona a pôr em prática, respeitando a liberdade do outro, visto o meu EU interior e corrijo os meus defeitos de carácter.

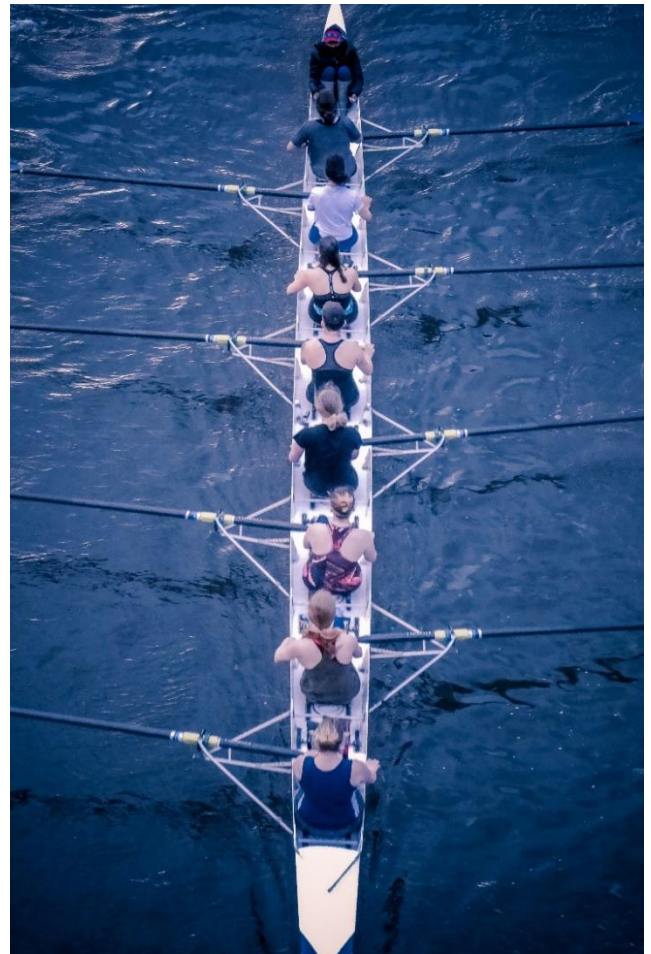
Hoje, reconheço que é difícil o caminho, mas não impossível, e que vale a pena trilhar.

Gratidão,

**Fátima**



**Aceitar o que não posso modificar.**



### Impotentes perante as drogas e as vidas dos outros

Admitimos que éramos impotentes perante as drogas e as vidas dos outros e que as nossas vidas se tinham tornado ingovernáveis.

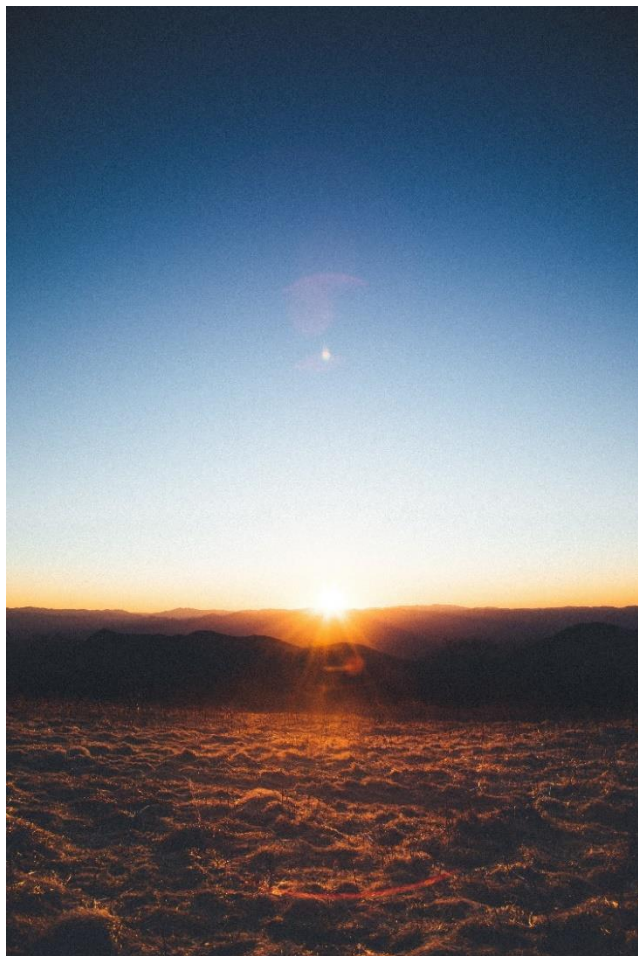
Para mim este primeiro passo foi muito importante quando entrei em FA. Fez-me perceber que era absurdo tentar modificar o meu filho... Ele só mudaria se o quisesse.

Também, se alguém me tentar modificar não o conseguirá. Só eu posso modificar-me!

Também não conseguirei mudar a atitude de coadito um companheiro. Ele só mudará se o quiser... Posso ajudá-lo mostrando uma alternativa, a MINHA alternativa...

Não conseguirei mudar ninguém... Essa pessoa só muda se quiser... E como quiser... E quando quiser...

Então o que me resta fazer? ACEITAR!



Ao aceitar que não posso mudar ninguém e ao perceber que só me posso mudar a mim, resta-me trabalhar o meu próprio programa...

Resta-me modificar a mim mesmo!

Se alguém faz algo de que eu não gosto ou não posso aceitar, posso falar com essa pessoa e dizer que não me sinto confortável com o seu comportamento... Essa pessoa pode aceitar ou não... Pode modificar o seu comportamento ou não...

E se não modificar? Eu não posso fazer mais nada?

Claro que posso, posso modificar-me!

**“ Só posso mudar-me a mim mesmo, e encontrar a minha forma de viver com as atitudes dos outros ”**

Essa pessoa não tem problema com a sua atitude, EU é que tenho um problema com o comportamento dessa pessoa.

Sendo assim ou aceito esse comportamento como parte dessa pessoa, aceito-o e vivo com ele. Encontro maneira de viver com essa pessoa apesar dessas atitudes...

Ou, se não o posso aceitar, encontro uma forma que me seja aceitável. Afasto-me dessa pessoa quando tem esse comportamento... Ou encontro outra alternativa... Modifico-me!

Por exemplo ele não arruma o quarto, posso manter a porta do quarto fechada, e assim não vejo... Posso dar um período para o quarto ser arrumado findo o qual tomarei uma atitude, por exemplo deitar tudo fora... Ou colocar tudo numa caixa... Ou posso convidá-lo a deixar a casa porque aquela confusão representa um perigo e pode provocar um incêndio! O que estou disposto a fazer... Até onde posso ir? Qual o meu limite?

Hoje vou perceber que só posso mudar-me a mim mesmo, e encontrar a minha forma de viver com as atitudes dos outros.

**Manuel A**

## **Todos os esforços em mim**

*Admitimos que éramos impotentes perante as drogas e as vidas das outras pessoas e que as nossas vidas se tinham tornado ingovernáveis*

Que falsa sensação de poder tenho quando consigo que os outros façam o que quero que façam. São momentos de alívio, no entanto, não são duradouros. Quando cheguei ao programa, cheguei cansada, exausta, sem energia, sem amor próprio e sem esperança na minha vida. Tinha tentado que o meu marido, na altura, deixasse as drogas e parasse de me fazer sofrer, a mim e conseqüentemente à minha filha recém-nascida. Fiquei contente porque “consegui” através da prática do amor firme que ele entrasse em tratamento. No entanto, quando

recaiu, ao fim de cinco anos de recuperação, fiquei devastada e as consequências levaram-me ao divórcio. Com o tempo afastei-me das reuniões de FA, pois achei que já não necessitava delas. Estava ressentida e magoada, afinal o programa não tinha resultado. No fundo, acho que nessa altura percebi a minha impotência sobre o adito e as reuniões deixaram de fazer sentido. No entanto, a minha impotência sobre os outros continuou a dar-me problemas na minha vida. Tinha ficado com uma filha para criar sozinha, sentia que não era justo, não tinha dinheiro para pagar contas e não sabia o que fazer. De costas voltadas para a família, consegui emergir das cinzas com ajuda dos outros que foram aparecendo na minha vida. Foi fundamental começar por mim. Tomar responsabilidade pela minha vida, pela resolução dos meus problemas e isso só foi possível com a rendição ao primeiro passo. Enquanto estive a “ruminar” e a “culpar” o adito, eu não conseguia avançar. Tive que me render e começar a pôr em ordem o caos financeiro, a quase perda da casa onde vivia para os bancos, a educação da minha filha, o distanciamento dos familiares e a recuperação de algumas amizades antigas. Tive de começar a assumir a responsabilidade pela

minha vida, como ela era e estava naquele momento, sem desejar que fosse outra. Se reconheço que sou impotente perante as drogas e se reconheço que não tenho o poder de fazer com que o outro faça o que quero, então finalmente tenho de pôr os esforços em mim para tentar que a minha vida seja aquilo que quero. Não estava preparada para uma prova de vida deste “calibre” mas foi o que tive de lidar e,

**“ Que falsa sensação de poder tenho quando consigo que os outros façam o que quero que façam ”**

enquanto não o aceitei não progredi. Sem dúvida que a rendição me conduziu ao segundo passo, pois ninguém consegue ficar no vazio por muito tempo. Era necessário acreditar em algo superior a mim, às minhas forças e foi nesse contexto que as reuniões foram essenciais na minha vida e me ajudaram a continuar a seguir em frente, passo a passo.

**Luísa**





## Na minha primeira reunião

Na minha primeira reunião senti que alguém me ouviu, mas ouviu com o coração e não com a razão. Foi nesse momento que eu aprendi que a adição é uma doença. Que devo amar e respeitar a decisão do meu filho, mas não posso interferir no seu caminho. Senti que estava entre alguém que sabia o que eu sentia. Foi, em Maio, com FA a afagar-me na minha dor, que me amarrei às reuniões com toda a força e com a certeza de que tenho de ser forte e cuidar de mim. Só assim posso ajudar o meu filho quando ele entender que precisa de mim.

Aprendi o desapego e ficou bem claro que eu não tenho culpa, que não comando a vida do meu filho nem as suas escolhas.

Na primeira reunião, senti que, depois de ler a oração da serenidade, e sair da sala, tinha deixado um pouco do meu filho e trazia muito de mim.

**“Ficou bem claro que eu não tenho culpa”**

Cada reunião FA é um encher a mochila de vida, de esperança, mas principalmente de serenidade.

Hoje eu vou tentar ser serena.

**Lola**



## PARA ALÉM DO TEMA

### Experiência de serviço

*“Cada um de vós ponha ao serviço dos outros os dons que recebeu, como bons administradores da graça de Deus, tão variada nas suas formas.”*

Este “pequeno” serviço/contributo que tenho dado a Famílias Anónimas faz-me despertar para o essencial da minha existência que é o Amor. É o que me permite ser eu própria e, portanto, amar. Sim, porque trabalhar é amar e a essência do trabalho é o serviço e não o lucro.

Não é este o princípio que norteia FA para alcançar a serenidade?

“ **Ponha ao serviço dos outros os dons que recebeu.** ”

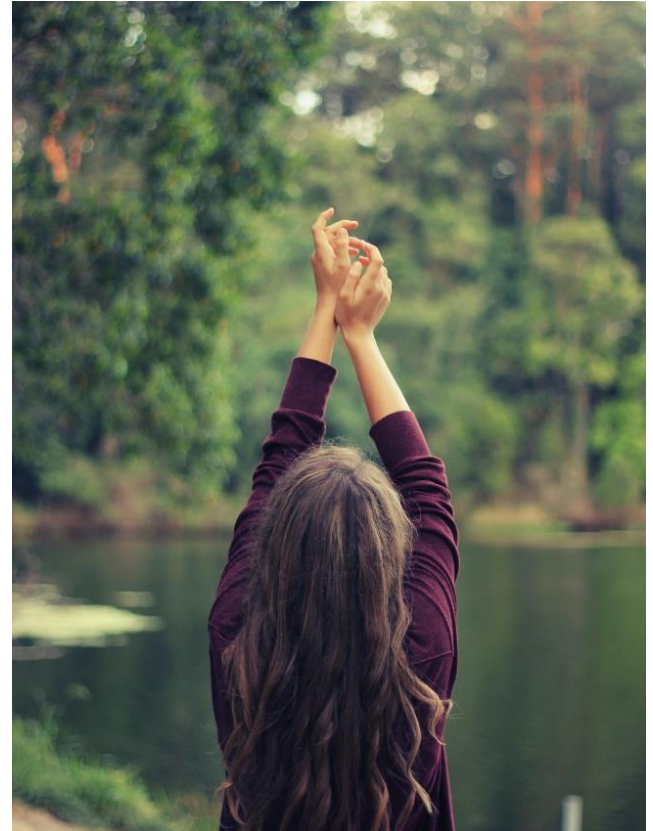
Há um ano faço o serviço de secretária do grupo. Escolhi vários temas, coordenei reuniões, colaborei na escrita de textos, para o boletim ... Foi a primeira vez que assisti, presencialmente à convenção, tendo participado na venda de literatura... Que extraordinário foi ver/viver a experiência do serviço dos companheiros da irmandade, “tão variada nas suas formas” mas, indispensável!

E aqui estou ao serviço/para servir.

Gratidão,

**Fátima**

**Doze Passos de FA, um programa para a VIDA.**



### Gratidão, a memória do coração

Um Companheiro de FA partilhou na sala que frequentava: «Dou graças a Deus por ter um filho drogado e que me fez crescer neste programa de 12 Passos. Não fosse ele e não seria hoje quem sou: mais humilde, mais tolerante, mais solidário, mais disponível para acolher os companheiros e companheiras que vão chegando à sala de FA, em que me sinto muito feliz de lhe pertencer».

Direi o mesmo que este grande “vulto” chamado Carlindo com quem tive o privilégio de conviver e, essencialmente, de beber da sua espiritualidade que me ajudou a crescer, me enriqueceu e a todos quantos com ele privaram na Sala, Intergrupo e Convenções.

Porque ficou gravado no meu coração todo o seu exemplo e testemunho, após a sua partida para o Além, propus-me “imitá-lo” e ser continuador do seu trabalho na Sala a que pertenço, procurando com todos os companheiros e companheiras a manter a nossa Sala activa e

acolhedora para com os que “resistem” e para os que possam chegar pela primeira vez.

A minha gratidão, um grande amor ao Programa de 12 Passos e a todos os companheiros e companheiras de GRUPO que me fazem estar todas as sextas-feiras para poder continuar a crescer espiritualmente e enriquecer-me com as partilhas maravilhosas e verdadeiras nas quais mergulho e que me encharcam ate às entranhas do meu ser.



Já lá vão 21 anos de presença activa e, digo activa, porque apenas e só motivos de força maior impedem a minha ausência. Deixei de ter o dia de sexta-feira à noite disponível porque o tornei sagrado para FA.

Termino esta partilha dizendo que a minha adicta, “só por hoje”, continua sóbria, em recuperação, a fazer serviço já lá vão também 21 anos. Dou graças ao meu Poder Superior porque me acolheu e à minha adicta. Não pelos nossos méritos, antes pela Sua grande Graça que nos mantém neste patamar de gratidão e de serviço aos outros.

Uma palavra de gratidão aos companheiros de sala, servidores maravilhosos, que tanto têm dado a FA.

Deixo-lhes um abraço de gratidão e o desejo de muitas 24 horas de Serenidade. Voltem que isto resulta trabalhando bem o Programa!

Até sempre

**Jorge S.**

## O Sonho

“Pelo Sonho é que vamos,  
comovidos e mudos.  
Chegamos? Não chegamos?  
Haja ou não haja frutos,  
pelo sonho é que vamos.

Basta a fé no que temos,  
Basta a esperança naquilo  
que talvez não teremos.  
Basta que a alma demos,  
com a mesma alegria  
ao que desconhecemos  
e do que é do dia-a-dia.

Chegamos? Não chegamos?  
– Partimos. Vamos. Somos.”

Sebastião da Gama

An advertisement for Famílias Anónimas Portugal. It features a QR code in the top right corner. The text reads: "com drogas na família, não precisa de sofrer **HÁ ESPERANÇA!**". At the bottom, it says "Não está só. Visite-nos em [www.FAMILIASANONIMASPT.com](http://www.FAMILIASANONIMASPT.com)". The background shows a close-up of several hands clasped together in a supportive grip.

**FA** Famílias Anónimas  
Portugal

com drogas na família,  
não precisa de sofrer  
**HÁ ESPERANÇA!**

Não está só. Visite-nos em  
[www.FAMILIASANONIMASPT.com](http://www.FAMILIASANONIMASPT.com)



## Serviço

Atrair um novo membro a um grupo de Famílias Anónimas significa ser da vontade do Poder Superior (como cada um o concebe) salvar uma vida que se encontra em desatino ou num lar tumultuado.

Repassar a minha experiência serve de estímulo significativo ao desenvolvimento do Grupo. A mensagem, incluindo folhetos e endereços, site, deverá ser levada aos outros por dois ou mais companheiros, que não necessitam de ser eloquentes, mas conhecerem o programa de Famílias Anónimas e a literatura pertinente.

Quando recebemos a força através da amizade dos companheiros do Grupo, do despertar espiritual, da experiência do outro, isso nos conforta, direciona e dá esperança.

O PASSO 12: Tendo tido um despertar espiritual como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros e praticar estes princípios em todos os aspetos da nossa vida nos ensinando a desenvolver uma nova habilidade.

e a TRADIÇÃO 5: Cada grupo tem apenas um propósito primordial: o de ajudar aqueles que estão preocupados com alguém que pode ter um

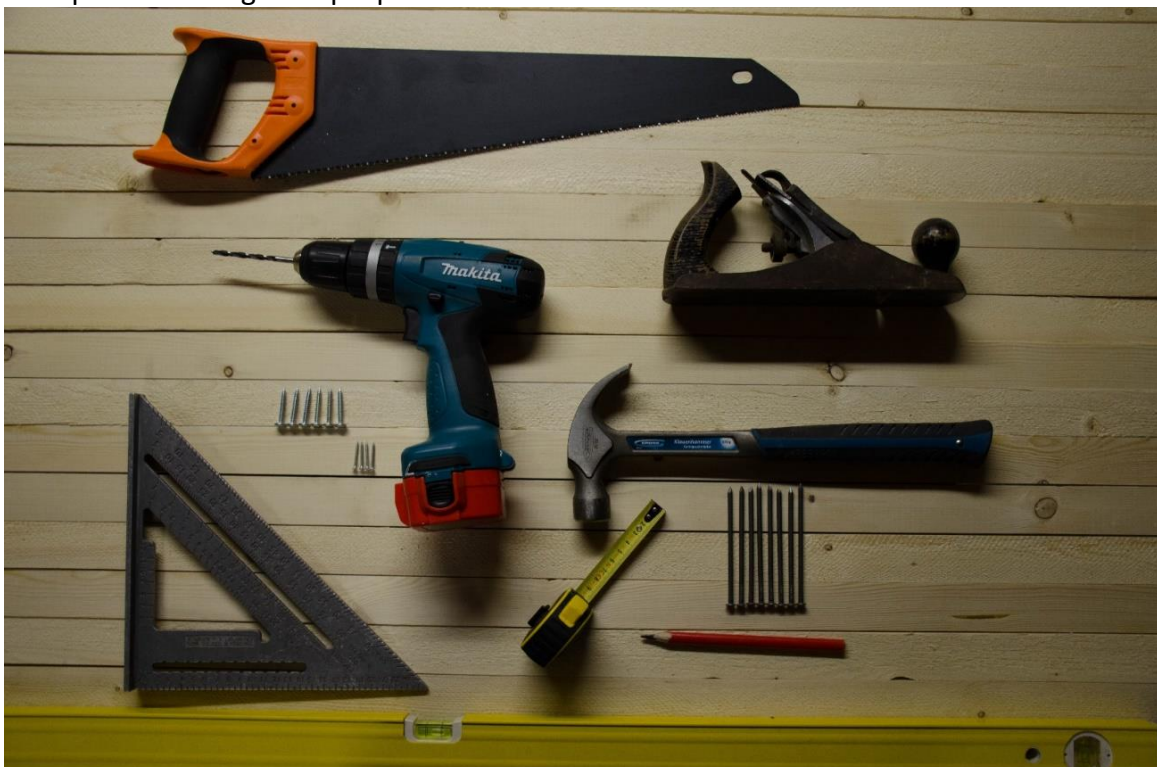
problema de abuso ou dependência de drogas. Fazemos isto praticando os Doze Passos do programa, encorajando e compreendendo os que estão afetados por esta doença, acolhendo e dando conforto as famílias e amigos de pessoas com um problema de droga, atual, apenas suspeitado ou já passado nos ajuda a pratica do amor incondicional.

A preocupação com o anonimato cuidadosamente, fornece ingredientes importantes para a manutenção da recuperação. Primeiramente a preservação de um ego reduzido e a presença constante da humildade e simplicidade.

Para onde caminha o objetivo único de nossos Serviços, como é a irmandade hoje e amanhã como estará. Tenho as ferramentas que posso utilizar, as mais simples, deixando um folheto em consultórios, Juntas de Freguesias, escolas, clínicas.

Ao olhar para o futuro vejo claramente que uma boa vontade cada vez mais profunda será a chave do progresso que o Poder Superior espera que façamos à medida que caminhamos.

**Deolinda**



## Ecos da Convenção

Convenção, momento sempre marcante de vivência e partilha dos princípios orientadores da caminhada em FA. E os ecos da reflexão então produzida chegam-nos ainda vivos e cintilantes. Eis alguns sobre os temas objecto das partilhas.

### Espalhar a Palavra

“Espalhar a palavra: um desafio que nos é lançado e a decidir no Grupo por quem melhor o pode fazer”.

“Ter em conta que FA funciona mais pela atracção do que pela promoção. É pela identificação com o programa que nos fixamos”.

“Tem muito a ver com a nossa mudança de atitude. É esta a melhor forma de falar de FA”.

“Mudança de atitude e o exemplo da vivência do Programa- a melhor forma de passar a palavra”.

“Da nossa parte compete fazer o que pudemos e devemos fazer, o resto, deixamos ao Poder Superior de cada um”.

### Reuniões

“É nas reuniões que continuamos a fazer a nossa manutenção. É nas reuniões que colhemos as forças para fazermos o programa. As partilhas são uma fonte de energia e de aprendizagem”

“As pessoas andam à procura de soluções imediatas para os seus adictos e quando vêem que o programa é para elas, ficam desapontadas e não voltam”.

“Será que as reuniões com os novos serão as adequadas ao que eles precisam de ouvir?”

“Divulgar a palavra é proporcionar uma boa reunião: começar e acabar a horas; proporcionar um ambiente de família, com opiniões diferentes, mas com respeito e confiança”.

**Albino**



## Notícias Breves

Continua o trabalho de tradução da literatura publicada pelos serviços mundiais, quer da que podemos adquirir imprimindo a partir do nosso site, quer da que poderemos vir a adquirir através da nossa sede

Esperamos, em breve voltar a distribuir os nossos mupis, para que mais dos que precisam de FA nos possam encontrar

**FA**  
Famílias Anónimas  
Portugal

**DROGAS OU ÁLCOOL  
NA FAMÍLIA ?**

**ESCOLHA  
NÃO SOFRER !**

QR Code

Não está só. Visite-nos em  
[www.FAMILIASANONIMASPT.com](http://www.FAMILIASANONIMASPT.com)

Também contamos fazer uma campanha de divulgação junto dos centros de saúde

Lembramos que as juntas de freguesia poderão ser um bom veículo para divulgarmos a nossa existência

Dia 22 de Abril retomaremos o CNR em Fátima em formato híbrido, mas convidamos todos os secretários a estarem presentes.



Consulte e partilhe com quem mais precisar o nosso site [www.familiasanonimaspt.com](http://www.familiasanonimaspt.com)

### Uma vez por dia nem sabe o bem que lhe fazia!

- Acesso rápido e intuitivo à tabela de todas as reuniões presenciais, online e mista.
- Testemunhos escritos
- Podcast de leituras do dia numa voz amiga
- Literatura gratuita fácil de descarregar
- Literatura por encomenda
- Últimas edições dos Boletins

E ainda:

Links de acesso a FA no Mundo e outras irmandades 12 Passos

**Dê-nos a sua opinião, envie o seu testemunho. O nosso Serviço melhora com o seu contributo!**



Gostou do boletim? Tem sugestões para temas a desenvolver? O nosso serviço melhora com o seu contributo. Envie a sua opinião para [a-ramalho@hotmail.com](mailto:a-ramalho@hotmail.com)