

O NOSSO BEM-ESTAR COMUM DEVE ESTAR EM PRIMEIRO LUGAR

12 Passos

Boletim da Associação Portuguesa de Famílias Anónimas

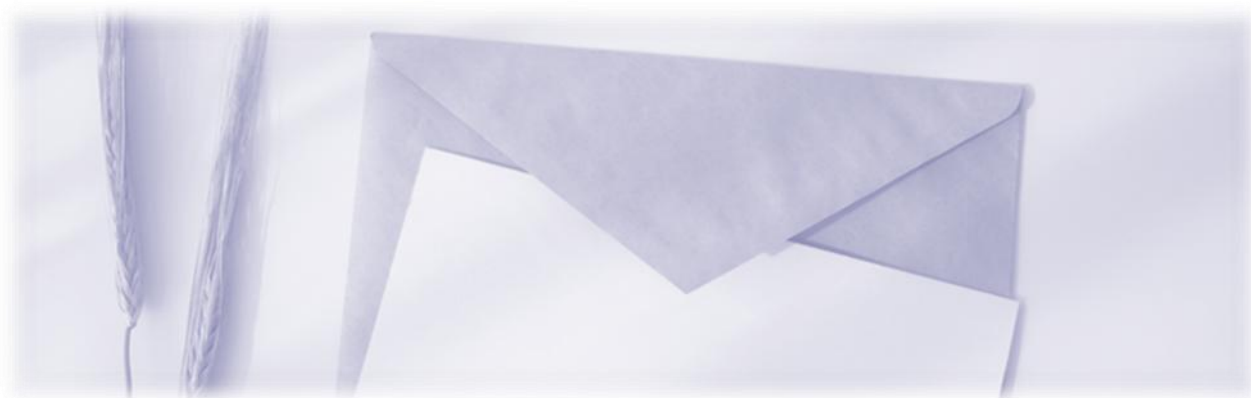


**PARA FAMILIARES E AMIGOS PREOCUPADOS COM ALGUÉM
COM UMA DEPENDÊNCIA, PRINCIPALMENTE, A
ÁLCOOL, DROGA OU OUTRA ADIÇÃO.**

Edição de Janeiro de 2026

ÍNDICE

- 02** Editorial
Comissão do Boletim
- 03** TEMA: QUINTA TRADIÇÃO
A Quinta Tradição
Márcia M.
- 04** PARA ALÉM DO TEMA
Admitir os nossos erros
Grupo de Fafe
- 05** A rendição como ato lúcido e corajoso
Ana C.
- 06** Percorre a estrada
Fernando Sousa
- 07** A CONVENÇÃO E OS NOVOS
A minha primeira convenção - um caminho que
estou a percorrer
Ana Paula
- 08** A minha convenção
Maria N.
- 09** Uma lufada de ar fresco
Lourdes F.
- 10** Não vou desistir de mim
Tonica
- 11** Surpresas e encantos de uma Convenção FA
Dulce
- 13** Algo inesquecível
Teresa S.
- 14** Uma experiência para além do que esperava
Natália D.
- 15** Mais forte para continuar
Márcia M.
- 16** Ecos das partilhas
- 17** NOTÍCIAS BREVES



EDITORIAL

BOM ANO

São os nossos votos para 2026.

Um Novo Ano que se nos depara com todas as promessas de que seja um ano positivo.
Muitos dias para aproveitar ao máximo.

O Tema que nos propusemos foi "derrotado", sem surpresas, pela Convenção, o nosso encontro anual, presencial, onde o abraço não falta.

Contudo, não esqueçamos as nossas tradições, garantia da nossa continuidade. Não esqueçamos a Quinta que nos lembra qual é "o nosso propósito primordial": a ajuda a quem, como nós, tem um próximo com problemas de adição, a quem nos cabe sugerir o nosso Programa.

Uma vez mais um Bom Ano, Bom Trabalho.

A Comissão Boletim

TEMA: QUINTA TRADIÇÃO

A Quinta Tradição

A Quinta Tradição recorda-nos um princípio essencial: há apenas um propósito, transmitir a mensagem a quem ainda sofre. Este não é apenas mais um ponto do Programa: é o eixo que sustenta a existência de cada grupo. Sem ele, correríamos o risco de nos perder em debates, opiniões pessoais, discussões ou tentativas de resolver problemas uns dos outros.

Quando um grupo mantém viva esta tradição, preserva o valor mais profundo de FA: a esperança partilhada. A mensagem não se transmite por discursos, teorias ou conselhos, mas através da experiência, da escuta respeitosa e da disponibilidade humilde para servir. É uma mensagem viva, expressa na forma como mudamos, como aprendemos a pôr limites, a cuidar de nós mesmos e a entregar o que não podemos controlar.

A Quinta Tradição também nos ensina algo fundamental: transmitir a mensagem não é convencer, salvar ou resgatar alguém. Cada pessoa chega quando está pronta. O que nos cabe é manter a porta aberta, com amor, sem pressão e sem expectativas.

Ao respeitarmos esta tradição, protegemos o espaço do grupo. Criamos um ambiente onde cada um pode falar sem medo de julgamento e ouvir sem ser empurrado para decisões. Mantemos a simplicidade: partilhar, acolher, aprender, servir.

Com o tempo, percebemos que esta tradição não existe apenas para o grupo, ela transforma também a nossa forma de nos relacionarmos com a vida. Ajuda-nos a distinguir quando estamos a agir por amor verdadeiro ou quando estamos apenas movidos pelo medo, pelo hábito do controlo ou pela necessidade de ser indispensáveis.

A mensagem de FA chegou até nós porque alguém, antes, a transmitiu com humildade e fidelidade. Hoje, cabe-nos fazer o mesmo: guardar e passar adiante, não pela força, mas pelo exemplo; não pela urgência, mas pela serenidade. Que continuemos a servir, com gratidão, simplicidade e verdade.

Márcia M.



PARA ALÉM DO TEMA

Admitir os nossos erros



“Admitimos perante Deus, nós próprios e outro ser humano a natureza exata dos nossos erros, nisto consiste o 5.º Passo”

Mas afinal o que significa admitir a natureza dos nossos erros, depois do quarto passo, depois de um inventário, mais ou menos minucioso? Foi necessário admitir onde tínhamos e estávamos a errar. Não é um processo fácil. Se por um lado chegamos a FA carregados de culpa e de um forte sentimento de fracasso e desespero por aquilo em que os nossos e famílias adictos se tinham tornado, por outro não conseguimos admitir onde estávamos a falhar, fosse com o próprio adicto, a nossa família e, sobretudo, nós próprios. Apesar de parecer contraditório, este passo ajuda a libertarmo-nos da culpa, da raiva, das nossas obsessões, ao mesmo tempo que, vamos tomando consciência das nossas qualidades permitindo-nos iniciar um processo de cura.

O quinto passo conduz-nos a melhorarmos as falhas que descobrimos no trabalho do quarto passo, e a descobrir e identificar aquilo em que estivemos bem. É um passo imprescindível para nos modificarmos a nós próprios, pois aos outros apenas podemos amá-los.

Grupo de Fafe

A rendição como ato lúcido e corajoso

A palavra rendição sempre me soou como fraqueza. Cresci a acreditar nisso — filha de pai militar — onde render-se era sinónimo de cobardia. E quem quer ser covarde?

Foi numa Convenção de Famílias Anónimas que ouvi este termo pela primeira vez num contexto diferente. Alguém partilhava a sua história e disse: rendo-me. Fiquei intrigada. Desde então, esta palavra não me saiu da cabeça.

Ao longo do tempo, percebi que existem dois tipos de rendição:

- por desistência: quando se abdica de lutar por medo ou falta de coragem;
- por aceitação consciente: quando, após analisar a situação, se reconhece que não há hipótese de vencer e se escolhe aceitar — com honestidade — algo que inicialmente se rejeitava.

Foi nesta segunda forma que encontrei força. Ao aceitar que não sou infalível nem poderosa, permiti-me alterar os meus sentimentos e ações. E foi aí que surgiu a humildade — uma estrada para o meu caminho espiritual.

Ao observar-me a mim própria e aos outros, compreendi a importância da rendição ao meu Poder Superior. Quando me rendo, deixo cair o ego — os preconceitos, as manias de superioridade, o desejo de controlo — e:



- reconheço, com humildade, a minha pequenez na influência que tenho na vida dos outros;
- consciencializo-me do meu poder de autotransformação através dos 12 Passos.

A rendição tornou-se a pedra basilar do meu caminho espiritual. Não é cobardia. É um ato lúcido e profundamente corajoso.

No 5.º Passo, admitimos perante Deus, perante nós próprios e perante outro ser humano a natureza exata dos nossos defeitos. Para isso, é preciso rendição. É preciso despojar a alma.

Só a rendição me permite mostrar o meu verdadeiro eu — vulnerável, sem proteções, sem honrarias, sem justificações — sem medo do julgamento alheio. Ao render-me ao meu Poder Superior, através de outro ser humano, descubro que as minhas imperfeições e segredos obscuros são perdoáveis.

E, por isso, também eu posso perdoar-me a mim mesma — e evitar, assim, julgar os outros.

Ana C.

Percorre a estrada



Percorre a estrada!

*Semeia em cada berma
um grão de trigo.*

*Não ignores os que caminham
a teu lado,*

sedentos, se calhar,

dum gesto amigo.

Percorre a estrada!

*Anima os que fenecem
na lonjura,*

*incita os mais frágeis,
que vacilam,*

*e incute-lhes o espírito
da procura.*

Percorre a estrada!

*Leva pétalas de jasmim
no semblante.*

*O percurso parecerá
menos distante.*

Determina-te!

*Já sabes, se caíres
tens que te erguer.*

*É que a vida
não é apenas uma estrada.*

*Íngremes estradas
vais ter de percorrer.*

Fernando Sousa

A CONVENÇÃO E OS NOVOS

A primeira participação numa convenção FA é uma experiência marcante para todos os que optaram por um caminho de recuperação segundo o programa Doze Passos. Alguns dos que a esta 33.^a Convenção tiveram acesso pela primeira vez quiseram deixar-nos testemunho do que de mais significativo lhes permitiu sentir e viver, segundo fizeram constar nos textos que seguem.

A minha primeira convenção - um caminho que estou a percorrer

A minha primeira convenção FA, 29 e 30 de novembro 2025.

Tema: "Gratidão - um caminho espiritual". Um Caminho que eu estou a fazer dia a dia com a ajuda das FA.

A escolha do local para a esta convenção não poderia ser melhor pela paz e serenidade que transmite.

As minhas expectativas foram superadas: o acolhimento dos companheiros não poderia ser melhor; conhecer companheiros novos, estar com os que conheço só online, abraçá-los, estar com eles, foi muito importante para mim; senti que faço parte desta família FA.

As palestras, os workshops e as partilhas foram muito interessantes. Devo destacar o workshop " O Triângulo do Drama", muito elucidativo, muito bom.

Nas partilhas estava um pouco receosa, era a minha primeira reunião presencial, pois só assisto a reuniões online. Mas, vendo que estava rodeada das minhas companheiras habituais, logo me senti à vontade. E foi mágico quando o meu marido teve a oportunidade de partilhar o que sentia no momento. A partilha dele fez parte das escolhas para o encerramento da convenção.

Foi uma convenção descontraída, divertida, cheia de energia positiva, com momentos para tudo, abraçar, dançar, chorar. Foi muito gratificante.

Regressei a casa com o coração cheio, muito feliz.

Obrigada aos companheiros que me acolheram tão bem.

Estou grata por fazer parte desta família FA.

Ana Paula

A minha convenção

O ano passado fui à minha primeira Convenção.

Senti um misto de tristeza e alegria. Trouxe no meu coração a amizade e o carinho que encontrei em todos os momentos partilhados. Contudo, tive momentos de tristeza ao ver a alegria dos outros, eu não me sentia tanto assim.

Um ano passou, continuei a fazer reuniões, faço as minhas leituras diárias, tenho conseguido aos poucos fazer mudanças saudáveis em mim, comecei a gostar de mim, a saber tomar conta da minha vida e a ter outros interesses – não vivo preocupada com a vida do meu filho alcoólico.

A minha segunda convenção foi diferente, foi vivida com serenidade e muita alegria. Senti diferenças positivas em mim, mais feliz, dei bons abraços e até dancei sem medos de viver esta felicidade, permitindo que o riso renascesse inesperadamente.

Eu já fiz parte dos que estavam felizes.

Muita gratidão a Famílias Anónimas.

Maria N.



Uma lufada de ar fresco



*Trouxe-me uma lufada de ar fresco a Convenção
Todos os meus problemas ficaram esquecidos
As partilhas, tudo o que foi dito trouxe libertação
Houve paz, tranquilidade, pesadelos removidos
Quando chegámos houve muitas saudações
Apesar de nos conhecermos online houve verdade
Parece que já eram profundas nossas ligações
Que deixaram no meu íntimo, muita saudade
A Convenção trouxe-me muita serenidade
Os temas escolhidos eram muito interessantes
Na Convenção estava muito feliz, plena de liberdade
Todos os assuntos eram vibrantes e emocionantes
As pessoas irradiavam alegria, luz e felicidade
Ficamos em sintonia com o universo, tolerantes*

Lourdes F.

Não vou desistir de mim



No último fim-de-semana de novembro decorreu a convenção de FA. Tive o privilégio de ser convidada, de ser lembrada por alguém que pouco me conhece.

Não pude assistir, com muita pena minha. Porque queria muito estar num espaço, rodeada de pessoas prontas para receberem e acarinhar outras que se sentem perdidas e sós, mesmo sabendo que não estão sozinhas. Porque é assim que me sinto.

Porque queria muito viver a alegria e a gratidão que muitos sentem e que tão naturalmente nos transmitem e nos oferecem. Porque é um espaço de encontro de pessoas que se querem bem, no meio da dor e da tristeza. É um espaço de afetos, de esperança e de fé, mesmo quando nos sentimos vazias.

Haverá outras oportunidades....

Porque não tenciono desistir de mim...

Obrigada por todo o apoio FA

Tonica

Surpresas e encantos de uma Convenção FA



Sou a Dulce. Vivo com um adito ao jogo, meu marido, 71 anos, e com um filho adito a drogas, 44 anos. O marido não tem jogado. Quando descobri, retirei-lhe o acesso ao cartão multibanco, e controlo a conta bancária. O filho, está agora a trabalhar e aplica todo o dinheiro no consumo.

Entrei em Famílias Anónimas, em junho deste ano. Assisto, e participo, em três reuniões semanais, e em mais uma, para familiares de jogadores, bimestral.

Uma companheira do grupo "Pegadas em Lagos", falou-me da Convenção, e disse-me que era muito bom eu participar. Disse logo que não podia ir, por razões económicas. Da pensão de reforma do meu marido, com a qual vivemos, tenho de pagar uma grande parte, a credores, a quem ele pediu empréstimos para jogar nos Casinos.

Refletindo melhor, pois tinha muita vontade de ir, fiz umas limpezas, e consegui dinheiro para me inscrever num quarto partilhado com uma companheira.

Comprei os bilhetes do expresso e fui para Fátima. Tinha acabado de chegar, quando ouvi chamarem o meu nome. Era a companheira Teresa, que me reconheceu. Foi o primeiro sorriso e o meu primeiro abraço. Depois, seguiram-se todos os outros: da Isabel S, da Margarida M, da Carla S, da Maria, da Donzília, da Emília, da Márcia, da Lúcia, da Ana Paula, da Natália, da Gracinda, e de muitas outras companheiras(os), só conhecidas dos "quadrinhos" do Zoom. Conhecer e abraçar aqueles companheiros com quem partilhamos nas reuniões, já tinha valido a pena ter ido.

Surpresas e encantos de uma Convenção FA (continuação)

Gostei muito do acolhimento e da intervenção dos companheiros da mesa. Aquando das partilhas, eu partilhei o meu caso, e disse que ali estava porque merecia estar. Fiz por isso, e o meu Poder Superior, fez o resto. Também partilhei que os abraços que estava a receber iam encher-me de amor para o ano inteiro. Depois fui abraçada por companheiros de todos os Grupos, que antes me não conheciam: a Carla e o Marco, de Viana, a Leonor e a Cármen, de Leiria, e tantos outros. Também Gostei dos workshops.

A emoção maior, foi o encerramento da Convenção. Estava muito dorida e magoada e chorei o tempo todo. A partilha do lindo casal de Viana do Castelo, que na adversidade estão unidos, e demonstraram o seu amor a todos, foi sublime. A entrega do "diploma-homenagem" da primeira Convenção foi linda. O simbolismo do "desatar os nós" do pedaço de corda que nos ofereceram, e o acto de os queimar, então foi o ponto alto da Convenção. Abençoados todos os companheiros que tiveram as ideias e o trabalho para fazerem este gesto tão lindo, tão significativo!

Sou "nova" em Famílias Anónimas. Os pequeníssimos passos que já consegui, por vezes convertem-se em marcha atrás. Ainda fiz poucos progressos na minha recuperação. É difícil, muito difícil, ter Serenidade com estas pessoas em casa. Tudo o que já consigo praticar é resultado de assistir às reuniões, e do apoio do(as) companheiros(as).

Vou aguardar a próxima Convenção. Espero que no próximo ano esteja menos deprimida, para a viver mais em pleno. Aconselho todos os companheiros, a participarem.

Que a SERENIDADE invada o meu coração. Que a CORAGEM me transforme. Que a SABEDORIA me ensine, para eu saber como viver.



Dulce

Algo inesquecível



A minha primeira convenção foi algo inesquecível, as partilhas e os muitos encontros maravilhosos!

O teste ao ser humano... A compreensão e a harmonia de todos... impossível esquecer a palavra amor.

Com o amor firme, a perseverança, a fé, procurando encontrar o caminho certo sem julgamentos e viver “Só por Hoje” em alegria.

Voltei para casa com o coração a explodir como um fogo de artifício de amor e felicidade!

Gratidão por todos sem exceção a esta família que jamais esquecerei.

E claro que para o próximo ano lá estarei!

Teresa S.

Uma experiência para além do que esperava



A minha primeira convenção das Famílias Anónimas foi uma experiência muito mais positiva do que eu esperava. Antes de ir, estava bastante preocupada com a ideia de passar dois dias fora de casa, a ouvir falar sempre do mesmo tema. Tinha receio de me cansar, de me sentir sobrecarregada ou até de não me identificar, até a minha neta ficou preocupada por eu ir de carro com pessoas que eu não conhecia .

No entanto, gostei de tudo e assim que a convenção começou, essas preocupações foram desaparecendo. Cada partilha trouxe algo novo, cada testemunho teve um significado diferente e, surpreendentemente, o tempo passou a correr. Em vez de ser repetitivo, foi reconfortante perceber que não estou sozinha e que tantas outras pessoas vivem desafios semelhantes.

Saí de lá mais tranquila, com novas perspetivas e com um sentimento de gratidão. Foi um fim de semana de aprendizagem, reflexão e crescimento pessoal, que superou em muito as minhas expectativas. Hoje posso dizer que valeu mesmo a pena e espero voltar a repetir a experiência.

Natália D.

Mais forte para continuar



Ir à minha primeira Convenção de Famílias Anónimas foi uma decisão tomada com alguma expectativa e também com receio (só participo online). Levei comigo a minha história, as minhas dúvidas e a esperança de encontrar paz e entendimento. Desde o primeiro momento senti um ambiente de acolhimento e respeito. Não precisei de explicar quem eu era nem o que me levou até ali. Bastava estar presente. Ao ouvir as partilhas, reconheci-me em muitas histórias e percebi que não estava sozinha.

Durante a Convenção, senti tranquilidade e pertença. Ouvir companheiros em diferentes fases do Programa ajudou-me a compreender que a recuperação é um caminho possível, mesmo quando a situação do adito não muda. Aprendi que posso cuidar de mim, colocar limites e confiar no processo, um dia de cada vez.

O que ficou depois foi gratidão. Gratidão pelo Programa, pelos companheiros que servem e por todos os que partilham com verdade. Saí com o coração mais leve, com esperança renovada e com a certeza de que FA é um lugar seguro para crescer.

Esta experiência não resolveu todos os meus problemas, mas fortaleceu-me para continuar. Voltei para casa mais serena e confiante, sabendo que não caminho sozinha.

Como diz o Programa, “entreguei, confiei e aceitei”, e isso fez toda a diferença.

Uma companheira em recuperação

Márcia M.

Ecoss das partilhas

Serviço

O primeiro serviço e o mais fácil é a presença nas reuniões.

Fazer serviço traz uma felicidade enorme.

Os servidores são um sinal de gratidão e uma necessidade para FA funcionar.

Ganhos de vida em FA

Na primeira reunião deixei na sala um filho drogado, trouxe um filho adicto.

FA, a melhor terapia para nos tirar do fundo do poço.

FA deu-me um nova vida, um novo modo de me ver, um melhor contacto com o meu Poder Superior.

Gratidão

Tenho de dar alguma coisa a FA pelo que ela me tem dado.

Estou grata por um espaço anónimo onde desabafamos sem medos.

Estou grata ao programa e pela porta aberta que me permitem continuar viva e com vontade de viver.



NOTÍCIAS BREVES



Convenção anual 2025

Como evidenciam a maioria dos textos desta edição, decorreu em 29 e 30 de Novembro, no Hotel Styler, em Fátima, a 33.ª Convenção da Associação Portuguesa de Famílias Anónimas.

Subordinada ao tema "Gratidão - um caminho espiritual", concitou bom número de companheiros de diferentes proveniências do país motivados pelo comum desejo de aprofundamento e prática do programa num caminho de progresso espiritual e de melhoria das nossas vidas.

Foi visível o entusiasmo e o interesse dos participantes, motivados pela pertinência dos conteúdos, pelas experiências partilhadas pelos palestrantes, pelas lições de vida colhidas nos workshops, nas partilhas de grupo e na comovente e expressiva cerimónia de encerramento.

Está de parabéns a Comissão da Convenção e a equipa de servidores que a acompanharam na organização dum evento especialmente trabalhoso e marcante na vida dos que trilham os caminhos de FA.

"A História"

Para melhor conhecimento da história de Famílias Anónimas, desde as origens à atualidade, têm os leitores à disposição a nova publicação intitulada "A História". Fruto do trabalho de pesquisa e texto dos companheiros Filipe, do grupo de Sacramento, e João, do grupo de Benfica, é um texto breve e de agradável leitura, bem contextualizado, com toda a informação relevante para o percurso de Famílias Anónimas e seu papel no apoio às famílias com familiares adictos. Um exemplar já foi entregue aos secretários presentes na Convenção e outro oferecido a cada um dos colaboradores na Convenção. A obra está disponível no Secretariado Nacional para os que desejem adquiri-la. Obrigado aos autores por este serviço.



Oração da Serenidade

Concedei-me, Senhor,
SERENIDADE para aceitar as coisas que não posso modificar,
CORAGEM para modificar aquelas que posso,
SABEDORIA para distinguir umas das outras.



Bem-vindo a Famílias Anónimas

Já deixou de estar só!

Contacte agora

962 688 811

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