



**Famílias Anónimas**  
Portugal

**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 outubro de 2025**

## ÍNDICE

- 02** Editorial  
*Comissão do Boletim*
- 03** TEMA: O QUINTO PASSO  
Conhecimento e correcção dos erros próprios  
*João Carlos*
- 04** Para nos livrarmos dos defeitos de carácter  
*Manuel M.*
- 05** Os Erros  
*Sophia de Mello Breyner Andresen*
- 06** Quinto Passo  
*Suzete*
- 07** PARA ALÉM DO TEMA  
Primeiras aprendizagens em FA  
*Rosário S.*
- 08** Oração em busca de Serenidade  
*Paula F.*
- 09** O testemunho como identificação nos Grupos FA  
*A. A.*
- 10** Para ser feliz com Serenidade  
*Ana Paula*
- 11** Vozes da Sabedoria  
...respigando na literatura FA
- 12** NOTÍCIAS BREVES



## EDITORIAL

O Quinto Passo de FA convida a cada um dos caminhantes no programa a uma viagem ao interior de si próprios, ponderando sobre as motivações do agir, sentimentos, atitudes e reações. E nesta ronda íntima pelos escaninhos da alma, facilmente nos deparamos com os defeitos de carácter, origem e causa de erros e desvios.

A reflexão que nos conduziu a um exame honesto e rigoroso, traduzindo-se no inventário moral dos nossos defeitos, foi objecto do trabalho do Quarto Passo. Daquele que se lhe segue, proposto como tema central desta edição, falam as partilhas que nos foram chegando de companheiros de diversos grupos, alguns com pouco tempo em FA, mas todos com o generoso impulso de partilhar.

Das diferentes abordagens resultam certamente proveitosos contributos que o estudo e prática deste Passo podem aportar ao progresso de cada um neste programa. É, sem dúvida, o desejo dos autores destas partilhas. Também o nosso.

*A todos muito obrigado.*

*A Comissão Boletim*

## TEMA: O QUINTO PASSO

### Conhecimento e correcção dos erros próprios

Admitimos perante Deus, e nós próprios e perante outro ser humano, a natureza exata dos nossos erros.

O 5.º Passo é o início de uma revelação, no qual partilhamos com os nossos amigos, familiares e outras pessoas o remorso que sentíamos pelos erros cometidos.

O 5.º Passo envolve também um pedido de perdão ao Deus da nossa concepção. É o passo libertador das nossas correntes de segredos que nos isola dos outros. Este passo permite-nos alguma perspetiva a respeito do que somos agora e do que fomos no nosso passado. Traz-nos arrependimentos dos erros cometidos e admitimos as nossas ações, sem desculpas ou justificações possíveis.

O arrependimento é como uma estrada árdua, porém, leva-nos a descobrir um caminho mais desejável, pois os seus frutos são mais doces.

O 5.º Passo obriga-nos a cumprir as obrigações perante a família e amigos, se admitir viver com o tipo de pessoa com quem eu gostaria de viver. É possível que eu não possa realizar todos estes ideais, mas em FA aprendi a vivenciá-los para os atingir. Isso permite-me observar o crescimento individual que daí resulta.

5.º Passo alerta-nos para o erro de pensar que é mais fácil ser honestos com o outro do que comigo mesmo, pois todos somos impelidos a justificar palavras e actos. Se conseguir admitir os meus erros como me é sugerido neste Passo, terei uma perspetiva melhor da pessoa que poderei ser no futuro.

Sei que o ideal de alcançar a paz e a harmonia - o objetivo final que consegue atingir todos os demais - só é conseguido mediante um esforço pessoal consciente. Por isso, a necessidade de uma auto análise permanente.

Deste modo, o 5.º Passo é a continuação do anterior. Se o 4.º Passo nos ensina a fazer uma peregrinação interior, o 5.º expande-nos essa ideia associando-lhe a de movimento e ação perante os outros. De outro modo, não me seria possível corrigir e desenvolver o desejo da pessoa que eu gostaria de ser.

À medida que vou passando em revista o meu dia a dia e penso nas consequências do que digo ou faço, apercebo-me de que estou a admitir os meus erros, como de uma confissão se tratasse, ao Deus da minha concepção, a mim mesmo ou a um ser humano de confiança (padrinho ou madrinha).

Conclusão: com o reconhecimento dos meus erros aprendo a proteger-me contra a autojustificação e o orgulho. FA ensina-me que este reconhecimento é necessário para os vencer, mas que sem esforço para os corrigir não conseguiremos libertar-nos deles inteiramente.

*João Carlos*



## Para nos livrarmos dos defeitos de carácter



Admitir que se erra custa muito, principalmente aceitar baixar o nosso ego, este defende-se sempre.

Expor as nossas fraquezas, partilhar os nossos sentimentos, mostrar o que somos, dizer que temos filhos adictos, são medos que impedem de nos abrirmos e que temos vergonha de partilhar porque a sociedade não compreende.

O que nos diz o quinto passo é que nos devemos abrir perante o nosso Poder Superior, perante o nosso próximo e, em especial, perante nós, reconhecendo as nossas fraquezas, as nossas imperfeições, os nossos erros, sem receio que se riam de nós.

Devemos fazê-lo, com honestidade e humildade, não escondendo nada, admitindo e prometendo não voltar a cair no mesmo erro. Desta forma estaremos a libertarmo-nos do peso que carrega a nossa consciência e que nos impede de dormir.

Não devemos deixar-nos cair na quarta força destrutiva, revolvendo o passado, guardando lembranças dolorosas em que houve muita dor e que bloqueiam a nossa recuperação.

A retrospectiva do passado serve apenas para fazermos uma comparação para analisar a diferença entre aquilo que fomos e o que somos depois de conhecermos FA e o programa de doze passos.

Tenho ainda muita mágoa por aquilo que não dei à minha filha, privando-a da atenção que ela merecia, o mesmo acontecendo com a minha mulher, os familiares e amigos. É um passado que tento esquecer. A todos devo um pedido de desculpas e, por muito que tente, dificilmente conseguirei restituir e recompensar essas falhas.

Foi através do programa que consegui deitar para fora os meus defeitos de carácter, expondo abertamente o que me oprimia e não me deixava libertar. Desta forma consegui sentir-me livre para poder ajudar os outros, espoliando o medo que me oprimia e me impedia de ser livre e feliz.

Costuma-se dizer que não há crescimento sem dor. Cresci eliminando os sentimentos negativos que me atrofiavam e causavam dor em ações positivas que me ajudam a viver melhor um dia de cada vez, aceitando e recebendo as partilhas dos companheiros que me ajudam a vencer os medos e angústias que por vezes ainda teimam em persistir.

*Manuel M.*

## Os Erros



*A confusão a fraude os erros cometidos*

*A transparência perdida — o grito*

*Que não conseguiu atravessar o opaco*

*O limiar e o linear perdidos*

*Deverá tudo passar a ser passado*

*Como projecto falhado e abandonado*

*Como papel que se atira ao cesto*

*Como abismo fracasso não esperança*

*Ou poderemos enfrentar e superar*

*Recomeçar a partir da página em branco*

*Como escrita de poema obstinado?*

*Sophia de Mello Breyner Andresen, in*

*"O Nome das Coisas"*

## Quinto Passo

O passo da humildade, da libertação, da mudança, da aceitação, do discernimento, do auto-conhecimento, do perdão, da reconciliação e espiritualidade. Enfim, um passo de tudo o que de melhor FA me pôde trazer: um passo de plenitude, podia dizer.

Trabalhando-o, respeitando-o e pondo em prática os “Princípios de FA acima das personalidades”. Assim nos vamos libertando do ego e, valorizando o nosso espírito, aceitamos os nossos erros, defeitos e traumas e aprendemos a perdoar-nos e a ver-nos como realmente somos. Com discernimento e conscientes das nossas fraquezas, iniciamos a mudança interna a caminho da nossa recuperação,

Com a escuta do nosso Poder Superior e seguindo a sua inspiração, vamos progredindo em fé e auto-confiança e passamos a sentir-nos mais leves e libertos à medida que vamos trabalhando o programa.

O "anonimato" é uma poderosa ferramenta que favorece a necessária atmosfera de segurança e confiança mútuas favorável à partilha de experiências e de dificuldades. Com a certeza de que ninguém nos critica, nem faz juízos de valor e de que "o que se diz aqui fica aqui", sentimo-nos à vontade para nos desnudarmos da situação que nos levou a famílias anónimas.

Quando cheguei a FA, à medida que fui assistindo às reuniões e ouvindo as partilhas dos companheiros, fui percebendo que este programa era um programa espiritual e de esperança. Senti-me no sítio certo para fazer a minha caminhada de conhecer e aceitar esta doença dolorosa: a ADIÇÃO.

Passei a viver um dia de cada vez, com o coração cheio de gratidão e esperança e absorvendo este bálsamo divino.

Muita gratidão

*Suzete*



## PARA ALÉM DO TEMA

### Primeiras aprendizagens em FA



Estou há três ou quatro meses em FA, pouco tempo.

Cheguei já consciente que a minha vida estava desgovernada e que não tinha o poder de retirar o álcool da vida do meu marido, mas que posso ser parte da solução e que não quero ser parte do problema.

A minha procura era de um espaço de partilha para me fortalecer neste caminho em que a vida se me apresenta.

Felizmente foi o que encontrei e nas partilhas percebi que o mais importante não eram os factos difíceis ou dolorosos por que passava, mas o modo como os vivia, com o discernimento do que está ou não na minha mão modificar: não facilitar, soltar com amor, ter paciência e amor firme.

Que Deus me dê a perseverança e a alegria de o fazer.

*Rosário S.*



## Oração em busca de Serenidade

*Deus, se estás aí, ouve-me.*

*Não sei se acredito. Não sei se te encontro. Mas rezo — porque preciso.*

*Preciso de continuar. Porque me estou a afundar.*

*Preciso de respirar. Porque o nó na garganta não me larga.*

*Preciso de saber se alguém me segura. Tu, os meus que partiram, alguém...*

*O meu filho era o meu milagre.*

*Senti que fui escolhida. Que o amor bastava. Que o protegeria sempre.*

*Fui arrogante, talvez. Achei que podia fazer milagres. Que bastava amar.*

*Hoje estou perdida. Sem fé e muitas vezes Sem força.*

*Não quero perdê-lo. Mas já não sei como o segurar.*

*Ele está a perder-se. E eu estou a vê-lo ir.*

*Quis ser Deus — talvez. Quis salvá-lo. Mas não consegui.*

*Será que me castigas? Será que só preciso soltar? Não sei.*

*Só sei que não aguento isto sozinha.*

*Se estás aí, mostra-me.*

*Mesmo que seja só num silêncio que me acalme.*

*Mesmo que seja só num gesto invisível que me diga: “estou contigo.”*

*Não me deixes desistir. Nem dele. Nem de mim.*

*Mesmo sem fé, eu continuo a rezar.*

*Mesmo no escuro, eu continuo a amar.*

*Aguenta-me, Deus. Só isso.*

*Hoje, já era tudo.*

*Paula F.*



## O testemunho como identificação nos Grupos FA

Para os propósitos de FA, a prática das partilhas implica o relato das experiências pessoais. É com base nesses testemunhos que se estabelecem alguns dos parâmetros de identificação, mais consistentes, entre os membros de cada Grupo.

Assim sendo, a Identificação com o Grupo, como um todo, dependerá do conhecimento do conjunto das experiências pessoais ou familiares, voluntariamente testemunhadas por cada um dos elementos que o constituem.

Compreende-se, portanto, que este é um processo que carece de maturação, suportado no conhecimento factual das particularidades de cada caso, ao mesmo tempo que não pode dispensar a compreensão de conceitos (“Adição” será dos mais decisivos), bem como o fundamento e a importância das regras de funcionamento dos Grupos (“Tradições”).

A. A.



## Para ser feliz com Serenidade



Alguém amigo e que conhecia a minha situação, enviou-me um "link" para assistir a uma reunião de Famílias Anónimas. Não tinha nada a perder. Estava tão doente que aceitava qualquer coisa que me pudesse ajudar a recuperar.

No primeiro mês assisti a várias reuniões e reparei que em todas havia literatura que se repetia de umas para as outras. Achei estranho e questionei-me. Só ao fim de várias semanas é que compreendi o porquê dessas leituras: Os 12 Passos, as 12 Tradições e os outros temas que se repetem em todas as reuniões. Compreendi que, como de famílias se trata, e para que nelas reine a harmonia, é essencial o respeito pelas suas regras e orientações: umas mais para o grupo; outras para cada um dos seus membros. De entre todas, sobressai a de que o nosso bem-comum deverá estar em primeiro lugar. Para precisamos de unidade, sem a qual não há possibilidade de progressos. Assim é FA.

Estou em FA para me recuperar e seguir esses ensinamentos.

Ainda bem que assisti à primeira reunião e não desisti. Agora sinto que já faço parte desta grande família. A vida é feita de escolhas e eu escolhi as Famílias Anónimas para andar com a minha vida para a frente e ser feliz com Serenidade.

*Ana Paula*

## Vozes da Sabedoria ...respiçando na literatura FA

*"O nosso bem-estar comum deverá vir sempre em primeiro lugar: o progresso pessoal da maioria depende da unidade" (Primeira Tradição)*

*"Bem-estar, Progresso pessoal, Unidade - os três conceitos fundamentais nos quais se baseiam as nossas Doze Tradições" (As Doze Tradições, síntese, p. 1)*

*"Uma parte essencial do Quinto Passo é admitir o verdadeiro eu perante Deus, perante mim próprio e perante outro ser humano, na esperança de alcançar serenidade". (Hoje um Caminho Melhor, p.38)*

*"Ao aceitar as minhas próprias fraquezas e imperfeições, consigo aceitar, sem ajuizar nem condenar, os erros e as opções menos felizes dos outros". (Hoje um Caminho Melhor, p.115)*

*"FA é um grupo de auto-ajuda que nos permite individualmente ganhar consciência e compreensão dos nossos próprios problemas (...) e partilhar esta compreensão com os outros". (Manuel dos Membros, p.27)*

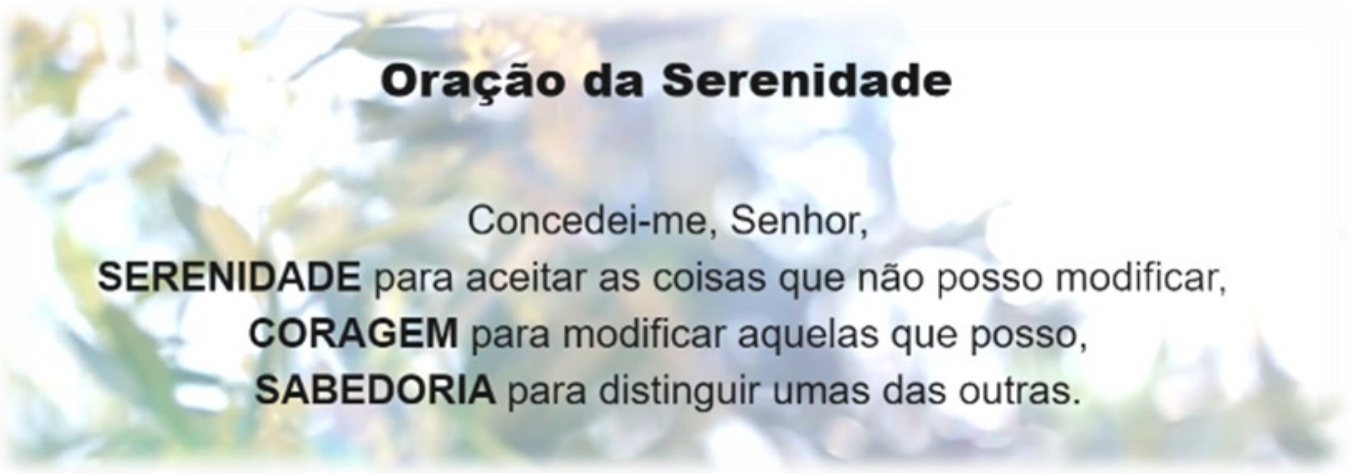
*"As ferramentas são, em conjunto, uma parte absolutamente indispensável do nosso programa FA, de crescimento, espiritual e de recuperação". (Ferramentas de Recuperação; Manuel para os Membros, p.105)*



## NOTÍCIAS BREVES



- \* Como anunciado na edição anterior, a Convenção FA 2025 vai decorrer nos dias 29 e 30 de Novembro, em Fátima, no Hotel Styler.
- \* Sob o tema A Gratidão - um Caminho Espiritual, o evento constitui um dos momentos fortes da agenda anual da Associação de Famílias Anónimas (FA), a que elementos dos diferentes grupos do país acorrem unidos pelo propósito de meditação, aprofundamento e partilha das suas experiências no seu Programa 12 Passos.
- \* Conferência sobre o tema, testemunhos de recuperação por elementos de FA e NA, partilhas temáticas em sala, workshops, exposição de literatura específica, convívio, são alguns dos momentos fortes desta Convenção.
- \* Sendo a Convenção oportunidade de conhecimento e aquisição da Literatura, um dos pilares do sucesso do programa FA Doze Passos, alertam-se os interessados para antecipadamente enviarem para os serviços centrais a lista das respectivas publicações que pretendem adquirir.
- \* O persistente trabalho da Comissão Novas Tecnologias tem resultado na melhoria da qualidade estética e na riqueza de conteúdos do sítio Web da APFA ([www.familiasanonimas.com](http://www.familiasanonimas.com)). É pela visita a esta estrutura informativa de FA que tem vindo a crescer o número de pessoas que nos procuram.
- \* Na Comissão Literatura está em fase de conclusão a nova edição do Caderno 12 Passos e continua o trabalho de tradução das Doze Tradições. Por seu lado, uma edição revista e melhorada de Hoje um Caminho Melhor está concluída, esperando-se que possa ser já encomendada para recepção na Convenção.
- \* Pela Comissão da Sede, continuam as diligências na procura de melhor espaço de acolhimento e operacionalidade para os serviços centrais, dadas as limitações que as actuais apresentam, estando para o efeito previsto um contacto com o responsável pelo pelouro da Câmara Municipal de Lisboa.



## **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!