



## EDITORIAL

### A pandemia Covid 19 continua.

Não sabemos ao certo quantos Grupos já retomaram as reuniões presenciais, de qualquer modo, as reuniões por Zoom continuam. Ainda que não nos tenham chegado novos textos sobre o Tema, ainda nos sobraram alguns da Edição anterior, que agora publicamos. O modo como procurámos adaptar-nos às novas realidades, não deixa de corresponder àquilo que o Programa nos sugere: “aceitar”

”mudando”. Aqui cabe-nos “partilhar” para que “eventualmente” a nossa “atitude” possa servir para “mudar a atitude de alguém”.

Para além dos textos sobre o Tema, chegaram-nos outras participações que publicamos, como sempre pensamos fazer.

Gostaríamos de apelar a que não deixem de enviar os vossos contributos. Não esperamos textos literários. Podemos mesmo ter de corrigir erros gramaticais ou outros. O importante é que este veículo seja útil, mais um para que a experiência de um, possa servir, para um outro – a essência do nosso Programa.

**Pedro B. (Comissão Boletim)**



## 2.º ENCONTRO DE FA ON-LINE

A APFA, através da comissão de trabalho “Convenção”, assessorada pela comissão “Novas Tecnologias”, realizou em 26 de junho de 2021, um encontro *on-line* de partilhas, sob o tema *Amor Firme*.

O encontro desenrolou-se através da plataforma *Zoom*, durante a manhã e contou com cerca de 60 participantes.

O conteúdo do encontro centrou-se em partilhas individuais, de uma companheira NA, Jacinta, e da companheira Olinda R, que frequenta os grupos de Sacramento e alargada de domingo, e das partilhas em reuniões de grupo, tendo os companheiros sido distribuídos por 4 salas on-line, de forma completamente aleatória, com exceção dos coordenadores das mesmas, tendo por base um texto sobre o amor firme e subtemas: necessidades e emoções, limites e responsabilidades.

As partilhas individuais das companheiras NA e FA foram muito marcantes e representaram um testemunho vivo da experiência já vivida e da importância reconhecida na aplicação do amor firme. As reuniões de partilha também foram ricas, muito pela importância do tema que é sensível, difícil, mas também muito revelador e fundamental na mudança de atitudes, que é preciso levar a cabo na recuperação da doença de família.



A realização deste encontro contou, ainda, com vários vídeos musicais e poesia, que foram passados numa sequência pré-definida, para marcar as pausas e ou momentos de passagem de um a outro ponto do programa e intervalo.

De salientar que o encontro correu conforme o planeado e a sua operacionalidade apenas contou com meios próprios, da comissão “Convenção” e da comissão “Novas Tecnologias”.

Segundo as apreciações orais e por escrito de diversos participantes, no final do encontro, pudemos concluir que correu muito bem, que todos saíram de coração cheio e com a convicção que estes encontros nos fortalecem em espírito, em conhecimento e amor.

**Carla D. (Viana do Castelo)**

## A BOA APLICAÇÃO DA TECNOLOGIA EM FA

Cheguei ao Grupo do Sacramento por contacto telefónico em Maio de 2019.

Fui calorosamente recebida do outro lado do telefone, mas como moro a mais de 100 km do local, era-me muito difícil, senão impossível participar nas reuniões.

Quem me acolheu deu-me a mão, e não mais a largou, durante largas semanas e quase diariamente, enviou-me emails com mensagens que eram autênticos elixires para mim.

Agora tudo fazia sentido, e percebi o caminho da minha própria recuperação (as palavras que mudam vidas).

Também me disponibilizaram o contacto de outros elementos do Grupo que foram igualmente MUITO VÁLIDOS, mas... Sempre com imensa pena de não poder frequentar as reuniões.

Em Agosto, nas minhas férias, pude finalmente conhecer o Grupo do Sacramento.

Que excelente surpresa! Conhecer quem me recepcionou em FA, bem como os outros elementos presentes naquela reunião.

“Muni-me” de literatura que me foi disponibilizada para adquirir e regressei à minha cidade com outras "ferramentas" para trabalhar o meu programa. As literaturas de FA e os telefonemas eram uma grande ajuda, mas...as reuniões... que pena não poder estar presente.

Com a pandemia, o grupo começou a organizar reuniões via Zoom e, finalmente, pude assistir às reuniões do grupo!



O Grupo torna-se mais forte a cada reunião que fazemos semanalmente.

Tão bom sentir os resultados do Programa e a energia que esta família de escolha tem. De tal modo, que tem crescido

imenso, com elementos antigos que voltaram a frequentar as reuniões, com vários elementos novos e ainda com a presença imprescindível de quem frequenta assiduamente estas reuniões, faz muitos anos.

As reuniões de Zoom funcionam mesmo! Claro que não substituem o caloroso abraço ou uma mão dada, mas no meu caso, foi ouro sobre azul! De tal modo que já me transmitiram que quando tudo voltar à normalidade, esperemos todos que sim e rapidamente, poderei sempre estar presente, via Zoom.

A pandemia, afinal, também veio pôr a descoberto outras formas de comunicar em FA, sem perder a dinâmica do Grupo, que neste caso, saiu reforçada, e eu posso finalmente assistir às tão importantes reuniões.

**Elsa ( Grupo do Sacramento)**



## O LOCAL CERTO E AS PESSOAS CERTAS

O contexto em que vivemos há ano e meio obrigou a que o local certo para as reuniões deixasse de ser uma sala num centro paroquial e passasse a ser um conjunto de janelas virtuais, cada um na sua casa.

Se alguns aderiram desde logo, muitos outros resistiram e levaram largos meses a conseguir ter a Serenidade para aceitar o que não podiam mudar – o espectro do Covid-19 instalado no nosso quotidiano – e a Coragem para mudar o que podiam – confiar neste novo local virtual e ter vontade de superar as dificuldades tecnológicas, mas sobretudo outras: resistências mentais, medos e inseguranças.

Entrei em FA em julho de 2019, ou seja, tenho mais tempo de recuperação com reuniões online do que presenciais. Sou uma caminhante inclusiva, porque assumo esta capacidade de me adaptar e mudar sempre. Só assim evoluo.

Há companheiros novos que ainda não conheceram a experiência de uma sala offline, mas o que importa é que vieram e continuam a vir. Viva os novos! E os antigos estão cá para os receber, escutar e partilhar a sua experiência deste programa incrível. Longa vida aos antigos!

### **Reunião online: melhor ou pior?**

Não vale dizer aos novos (nem aos antigos) que uma reunião presencial é melhor. O que podemos dizer é que é diferente. Será sempre diferente com contacto físico. Ninguém questiona! Todos anseiam por este regresso em que damos as mãos, formamos um círculo, unidos de corpo e alma, sincronizamos melhor as nossas vozes na Oração da Serenidade. Bebemos chá ou comemos bolinhos. E no final até trocamos dois dedos de conversa. Nada se compara a este aconchego presencial.

Mas importa reconhecer os benefícios deste novo local virtual, o qual já não podemos abandonar, sob pena de também abandonarmos alguns companheiros ou eles deixarem de participar. Online não é melhor, nem pior, insisto. É diferente. É o possível. E que bom que temos estas janelas que unem as nossas casas.

### **2021: Na rota da diversidade e inclusão**

Já nada será como antes da Pandemia. Pequenas diferenças entre os grupos existirão sempre, cada um sentir-se-á melhor no grupo com que mais se identificar.

Mas acredito que é fundamental conhecer outros grupos, escutar outras pessoas e outras experiências, sair da zona de conforto. Porque é tão fácil acomodarmo-nos. Este modelo de reuniões online permite-nos visitar reuniões de Norte a Sul.

Esta foi uma das intenções que defini para a minha jornada de recuperação este ano. E deixo-te aqui este convite/desafio para te permitires conhecer outros locais seguros, outras famílias, outras histórias e partilhar a tua própria história e receber Ajuda, Apoio e muito Amor.

Ser membro de FA em 2021 também é isto: ter a capacidade de aceitar, acolher e abraçar a mudança que os tempos exigem. Aplicar o programa em todos os aspectos da nossa vida. Volta que isto resulta, mesmo! E reserva da minha partilha o que te fizer sentido ☐

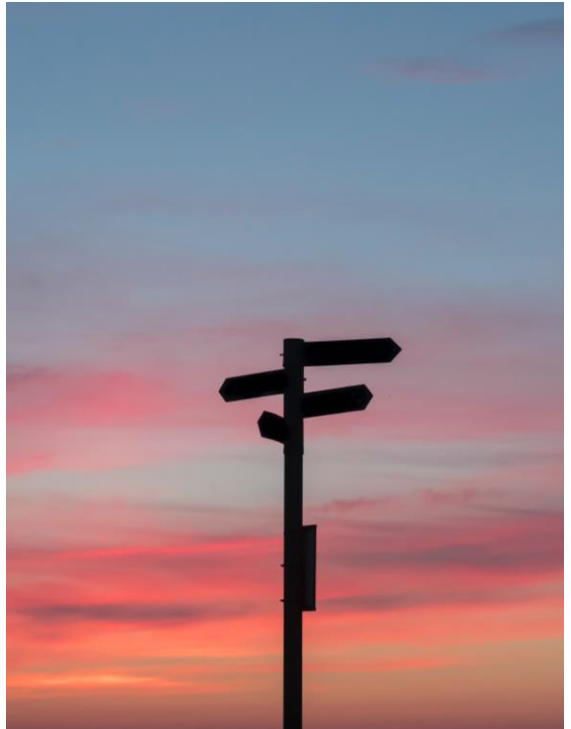
**Cristina B. (Sacramento e São João de Deus)**



## Obras

A mulher sem querer  
tapava todos os vazios do homem que bebia  
para o homem não beber  
a mulher bebia o homem  
a cidade  
via a mulher como uma fundação para o homem que bebia  
a mulher ocupava o homem  
a mulher e o homem sabem que foi uma ocupação  
temporária do homem na mulher  
da mulher no homem  
foi o adiar das obras de cada um

**Joana B**



## COMO FUI AJUDADO E POSSO AJUDAR – O VALOR DAS REUNIÕES DE GRUPO

«Ajudem-me a resolver a situação decorrente da adição da minha mulher, que eu estou incapaz de a gerir», foi o apelo que fiz quando cheguei. Esperava uma receita, ou, pelo menos, uns conselhos. Ninguém me deu conselhos e não havia “receita”, mas fui ouvindo as partilhas das pessoas do grupo.

Foi um conforto perceber que os outros se tinham confrontado com problemas semelhantes, senão mais graves, e que havia casos de sucesso, só por hoje, mas já há muitos “hojes”. A pouco e pouco, fui admitindo que apenas tinha capacidade para tratar de mim mesmo, o que trouxe cada vez mais serenidade ao meu comportamento quotidiano. Isso deu-me coragem para tomar uma atitude de libertação, ao fim de décadas de relação.

Podia ter pensado: «tenho o meu problema resolvido; já não faço nada aqui.» Impôs-se então o lema «e os que vierem depois, quem os vai ajudar», como eu fui ajudado? Fiquei. Compreendi que o programa se aplica a todos os aspetos da nossa vida e reforçou-se a intenção de ficar. Fui constatando que as partilhas semanais iam criando laços de família entre as pessoas do grupo.

Hoje preciso da minha família de adoção e as minhas semanas são contadas de quarta em quarta-feira, dia das reuniões.

Hoje eu vou fazer o que está ao meu alcance para reforçar os laços com a minha família de adoção.

**Raul H (Sacramento)**

## PROGRAMA 12 PASSOS - AJUDA EM PANDEMIA

Com base na universalidade do significado da Oração da Serenidade, “Concedei-me, Senhor SERENIDADE para aceitar as coisas que não posso modificar; CORAGEM para modificar as que posso e SABEDORIA para distinguir umas das outras”.

Perante os momentos difíceis, incertos e de não pouca dúvida que a pandemia tem originado na nossa habitual vivência, porque mais livre e solidária, quase se aproximando das situações, até então vividas, quando acontecia com a eventual perda de um ente querido, fomos nestes longos meses decorridos, observando a razão que a Covid-19 foi operando, não só na generalidade da população, como em alguns dos nossos companheiros de FA.

De tal forma que, através do sofrimento, tivemos de apelar à nossa determinação, aceitando o compromisso de zelarmos pelo cumprimento das regras sanitárias para (melhor) cuidarmos de nós, para além de irmos procurando ser (mais) capazes de cuidarmos dos outros, num sempre desejável caminho ao encontro do bem cada vez mais precioso : a saúde.

E, tem valido a pena, trabalhando o desgaste físico e emocional, ao termos conseguido um (sempre) relativo bem-estar, desaguando na possível serenidade - afinal, o objetivo maior do nosso Programa

E, um pouco em jeito de balanço, face ao caminho até aqui percorrido, como fruto de uma certa negatividade inicial, temos vindo a ser capazes, com a ajuda do nosso maravilhoso Programa de 12 Passos, de transformar esse inusitado estado de espírito em pensamentos e atitudes que originaram uma luz ao fundo do túnel, num vislumbrar de esperança, de que as coisas - pandemia/covid-19 - podem vir a melhorar de forma significativa.

Por outro lado, e dando importância ao facto de sermos capazes de operar em nós bons momentos de felicidade, metemos mãos à obra, no sentido de trabalharmos com regularidade a aceitação, evitando, quantas vezes, as (ilusórias) expectativas, entregando e acreditando, em momentos particularmente difíceis, no nosso Poder Superior.

Poder Superior que, neste mar encapelado que, agora, sem sabermos durante quanto tempo, vamos vivendo, dele teremos de nos socorrer, para continuarmos a crescer e a acreditar, com uma fé inabalável, de que resultará, enquanto grande desafio, a humildade de sabermos ser gratos.

Neste já um pouco longo percurso em FA, enraizámos, hoje, com a pandemia, mais do que ontem, a ideia de que não podemos deixar instalar no nosso espírito dois convidados, que não poderão jamais ser bem recebidos: o desespero e a derrota.



Sintetizando, prosseguindo na procura dos três saberes - fazer, ser e estar- e com a ajuda deste Programa único, do Grupo a que pertencemos e dos companheiros que o integram, iremos continuar a lutar para ter: SERENIDADE!

**Humberto**

## AMOR FIRME

Amor firme e mudança de atitudes foram as primeiras coisas que aprendi em FA.

O sucesso da minha recuperação e indiretamente da recuperação do meu adito está contido nestas duas formas de atuar.

Tive o privilégio de perceber o alcance do que é o amor firme em FA comparado com aquilo que tinha assimilado na minha família, culturalmente e na sociedade ao longo da minha vida.

Com o amor firme aprendido em FA pude finalmente dizer não a tantas situações que anteriormente deixava passar não atuando, pactuando, tentando resolver o problema dele livrando-o de assumir as suas responsabilidades.

Esta mudança de atitude que se foi operando em mim, gradualmente, à medida que ia progredindo no programa, assistindo às reuniões, lendo a literatura e aprendendo com as experiências dos outros membros através das partilhas, fez progressos em mim e libertou-me das garras do desespero e do desânimo em que se tinha tornado a minha vida.



Aprendi a não controlar, a soltar com amor, a dizer «não» por que te amo, a aceitar como ele era, com defeitos e virtudes; deixei de proteger, de aconselhar, de orientar consoante a minha visão das coisas e do mundo, deixei ser ele a escolher o seu caminho, deixei de lhe tirar as pedras do caminho, facilitando-lhe a vida.

Não é fácil tomar estas atitudes que a família, as pessoas amigas e a sociedade em geral considerava incorretas e me acusavam de estar a ser insensível, desumano e louco.

A firmeza como agi perante o desconhecimento do resultado criaram muita ansiedade, muita incompreensão, muita incerteza, muito medo, muita dor, mas o resultado veio mais tarde, ao fim de alguns meses, trazendo satisfação e serenidade.

FA deu-me a possibilidade de mudar a minha vida que se tinha tornado um caos, numa vida melhor, sem ansiedade, sem preocupações, sem ter de andar a controlar, sem ter de decidir ou perspetivar a vida dos outros, unicamente viver a minha vida.



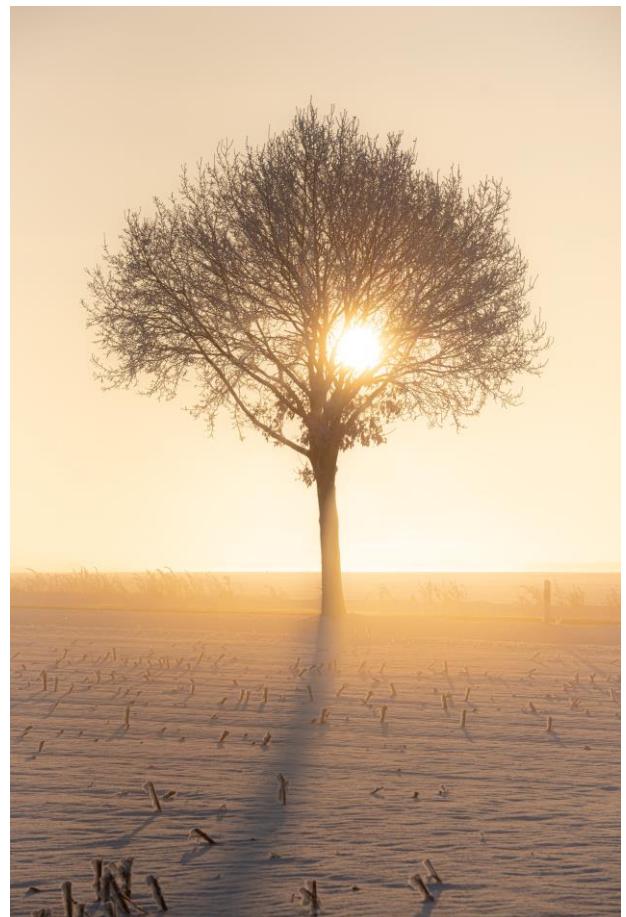
Esta forma de agir teve custos que tive de assumir. Ao tomar a decisão de aplicar o amor firme tive de enfrentar com coragem o que podia acontecer, a incerteza do resultado. Nem sempre e nem com todos o amor firme resulta. Cada caso é um caso. Felizmente para mim resultou e pude então aliviar a dor que suportei ao tomar a decisão de aplicar o amor firme, mudando de atitudes.

Não existe fórmula de recomendar aos novos a prática do amor firme, uns, como foi o meu caso, aplicam-no rapidamente, outros levam meses, até anos a aplicar e existem ainda outros que entendem que a dor de mudar é sobejamente grande e perturbadora mental e emocionalmente que resolvem não arriscar. Alguns permanecem assim nas salas, outros desistem e alguns regressam mais tarde dispostos a tentar aplicar o amor firme.

Não me cabe a mim julgar a recuperação de outro (incluindo o meu adito). O amor firme para mim é uma enorme forma de aprendizagem de recuperação.

A transformação positiva que se operou em mim graças à aplicação da mudança de atitudes, tem-se verificado no relacionamento com o meu adito, os meus familiares, amigos e outras pessoas, passando pela aceitação das coisas tal como se apresentam; a serenidade que alcancei para saber como lidar com a vida; ter maior compaixão com os outros, ser mais solidário e compreensivo; paz de espírito, de consciência, de perdão e compreensão; positividade para enfrentar os desafios, as doenças, as contrariedades; por outro lado trouxe-me a sabedoria - própria da idade naturalmente – mas sobretudo da aplicação dos princípios que norteiam este maravilhoso programa de vida.

**Manuel M.**



## NOTAS BREVES

- No seguimento da deliberação do CNS e CNR, prossegue o processo de legalização da APFA de acordo com as exigências da lei portuguesa das associações e instituições da sociedade civil.
- A Comissão de Novas Tecnologias renovou o logotipo da APFA e elaborou as orientações que regulam o seu uso.
- Na Comissão de Literatura, continua-se com a tradução da literatura gratuita disponível no site dos Serviços Mundiais e elaborou um Livro de Estilo com orientações e normas a seguir nas traduções e edições de textos da APFA.
- A APFA dispõe agora de um novo site, com nova imagem gráfica e conteúdos, trabalho da Comissão de Informação Pública e Site. A Comissão está aberta a sugestões e conteúdos visando o seu enriquecimento e actualização.
- Tendo como tema geral O Amor Firme, decorreu na manhã do dia 26 de Junho, um Encontro online, com organização e orientação da Comissão da Convenção.
- Por motivos pessoais, o companheiro António, responsável pelo arranjo gráfico do Boletim, deixou de colaborar nesta comissão. Aqui lhe deixamos um grande obrigado. Aguardamos regresso ao grupo de trabalho. O mesmo obrigado à Maria C, Comissão Novas Tecnologias, pelo apoio na ausência do companheiro António.
- Dado o contexto de pandemia, A Comissão de Apoio aos Grupos tem-se desdobrado em esforços por manter contactos com os grupos com mais dificuldade de reunião, resultando que alguns já tenham conseguido reunir online e outros se disponham regressar às presenciais.
- Face à descontinuidade contratual da funcionária da sede, os elementos da respectiva Comissão voluntariaram-se para assumir o funcionamento do secretariado - atitude que muito honra o espírito de serviço do Programa.

**Albino R (Comissão Boletim)**

## O que são famílias Anónimas?

Famílias Anónimas são **grupos de pessoas cujas vidas foram afetadas pelo uso de substâncias químicas psicoativas ou por comportamentos com ele relacionados de um familiar ou amigo**. Qualquer pessoa nessas condições (mesmo quando haja apenas suspeitas), é encorajada a participar nas nossas reuniões.

Embora existam programas de recuperação para os indivíduos que procuram ajuda, **Famílias Anónimas são para nós: pais, cônjuges, irmãos ou outros familiares ou amigos emocionalmente envolvidos**.

Ao princípio, parecia estarmos a ser ajudados ouvindo aqueles que partilharam experiências idênticas e encontrámos algumas respostas. Frequentando as reuniões, estudando a literatura, falando com outros membros e trabalhando os Passos do nosso programa, a nossa situação começou a parecer-nos diferente e as reacções começaram a modificar-se.

O que está a acontecer é que **nós estamos a aprender a enfrentar a realidade e o nosso crescimento emocional está a ser encorajado**. Além disso, **estas novas mudanças poderão criar uma atmosfera familiar favorável à recuperação**.

- Nas Famílias Anónimas não há diretores, nem autoridades; a coordenação vai alternando entre os membros.
- Não existem quotas para se ser membro.
- Apenas usamos os primeiros nomes.
- A tradição do Anonimato protege a privacidade de quem esteja envolvido nas FA.
- O nosso programa é aberto a todos, independentemente das suas crenças ou falta de crença.
- A aceitação pelos membros de um Poder Superior é estritamente uma escolha pessoal.
- Não estamos filiados em nenhuma seita, religião, partido político ou qualquer outra instituição.

O nosso principal objectivo é **praticar os princípios de FA** e assim podermos **ajudar-nos, ajudando os que têm problemas semelhantes**.

Descobrimos que trabalharmo-nos a nós próprios é a coisa mais importante que podemos fazer para ajudar aqueles que nos trazem preocupados.

Não há regras ou deveres no nosso programa, excepto o de continuar a vir! Porque **isto resulta se trabalharmos o Programa dos 12 Passos**.



## Reuniões Online

**As reuniões de Famílias Anónimas são uma fonte de força, esperança e conforto** para as famílias e amigos daqueles que sofrem de adição ou têm problemas de comportamento relacionados com o uso de substâncias psicoativas.

**A ajuda que precisa está numa das nossas reuniões** atualmente a decorrer online, de forma segura. Contacte o secretário para receber os acessos à reunião.

Dia	Hora	Sala	Secretário(a)	Contacto Secretário(a)
Domingo	21:00H - 23:00H	ONLINE Alargadas	Catarina	911929961
Segunda-feira	18:30H - 20:00H	São João de Deus	Lucília	914633733
Segunda-feira	21:00H - 22:30H	Quarteira	Fernando	919190142
Segunda-feira	21:30H - 23:00H	Montijo	Idáia	936497657
Terça-feira	19:15H - 20:30H	Algés	Maria Vitória	964552764
Terça-feira	20:00H - 21:30H	Leiria	Maria	919115651
Terça-feira	20:45H - 22:30H	Parede	Ana	962778677
Quarta-feira	19:00H - 20:30H	Benfica	Suzete	967066356
Quarta-feira	19:00H - 20:30H	Sacramento	Cristina	939986765
Quarta-feira	21:30H - 23:00H	Porto - Foco	Madalena	914765662
Quinta-feira	18:00H - 19:30H	São João de Brito	Clara	967237585
Quinta-feira	21:15H - 22:45H	Massamá	Ana	916624312
Quinta-feira	21:00H - 22:30H	Viana do Castelo	Manuel	967634533
Quinta-feira	21:30H - 23:00H	Porto - Antas	Rui	912056610

Uma reunião de FA é um lugar onde pode sentar-se entre pessoas que verdadeiramente o percebem e onde pode **pôr o foco dos seus pensamentos no seu bem-estar.**