



Você está desesperado?

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO! Na complicada sociedade em que hoje em dia vivemos, muitas famílias não se dão conta de estarem em sofrimento, raiva, ansiedade, vergonha, autopiedade e medo causados pela sua preocupação acerca do comportamento negativo, destrutivo, de uma pessoa amada envolvida em abuso de substâncias ou problemas comportamentais relacionados. Apesar de poder ser apenas uma pessoa na família a usar drogas, o problema expande-se rapidamente, envolvendo a família inteira, numa «espécie de loucura» a que muitas vezes se chama codependência.

Em Famílias Anónimas (FA) encontramos um porto seguro no qual podemos partilhar os nossos problemas com outros que os compreendem. Podem os pormenores das nossas histórias pessoais ser diferentes, mas os nossos sentimentos e dores de alma são os mesmos. Em FA aprendemos a reconhecer os papéis que desempenhamos nas nossas famílias, e como tais papéis agravam a situação em que estamos, para pior. Aprendemos a mudar-nos a nós próprios; ao fazê-lo, adquirimos serenidade, apesar dos distúrbios.

O QUE SÃO FAMÍLIAS ANÓNIMAS? FA é uma irmandade de autoajuda em Doze Passos baseada na adaptação dos Doze Passos e das Doze Tradições dos Alcoólicos Anónimos. Nós, que pertencemos

a FA, somos familiares e amigos preocupados com os nossos entes queridos que estão envolvidos em abuso de substâncias.

FA começou no início dos anos 1970 e tornou-se uma irmandade internacional que ajuda pessoas que sofrem as consequências do abuso de substâncias nas suas casas e nas suas famílias.

FAMÍLIAS ANÓNIMAS É UM PROGRAMA RELIGIOSO?

Não! Apesar de ter uma base espiritual formada nos princípios dos Doze Passos e das Doze Tradições, tal não faz de nós um programa religioso. A crença (ou ausência de crença) de cada membro num Poder Superior é pessoal e privada.

HÁ REQUISITOS NECESSÁRIOS PARA SER MEMBRO DE FA?

FA acolhe quem quer que esteja preocupado com alguém que está, esteve ou é suspeito de estar envolvido com drogas ou álcool. Não há deveres, quotas ou outras obrigações para se ser membro. Cada grupo FA é autossuficiente através de contribuições voluntárias recebidas em cada reunião. Cada grupo FA paga a sua própria renda, compra a literatura FA e custeia os seus próprios consumos. Os grupos também fazem doações aos Serviços Mundiais e ao Conselho Nacional de Serviço da Associação Portuguesa de FA.

O QUE POSSO ESPERAR NUMA REUNIÃO?

Os grupos FA fazem reuniões regularmente agendadas, cuja coordenação é rotativa entre os membros. Algumas reuniões centram-se principalmente nos Doze Passos, estudando o grupo um dos Passos em cada semana, cada mês ou durante várias semanas seguidas. Outras reuniões exploram as Doze Tradições de FA, um quadro de diretrizes que definem os nossos grupos e os ajudam a manter-se fortes e saudáveis. Contudo, alguns

centram-se num tópico selecionado pelo coordenador da reunião: uma palavra-chave ou um lema (como *expectativas*, *permissão*, *controle* ou *um dia de cada vez*); ou uma página do livro de leituras diárias de FA, *Hoje um caminho melhor*; ou excertos de outras publicações de FA que contenham a sabedoria de membros veteranos.

Usando o tema da reunião, e sempre guiados pelos princípios do programa de FA, cada um expressa, à vez, as suas experiências, a sua força e a sua esperança no apoio de uns aos outros. Aos recém-vindos pede-se que apenas se sentem e ouçam; ou podem falar, se o desejarem, fazendo perguntas acerca do programa ou partilhando as suas preocupações e as lutas que os trouxeram a FA.

COMO POSSO ENCONTRAR UMA REUNIÃO? Pode encontrar-se informação sobre as reuniões no *site* de FA na Internet (onde estamos) ou telefonando ou enviando um *email* para a Associação Portuguesa de Famílias Anónimas usando os contactos no fim deste folheto.

Escolha uma ou mais reuniões que lhe convenham:

Participe numa **REUNIÃO TRADICIONAL**. Reuniões presenciais são as originais (e permanecem as mais comuns) em FA. Mais de 500 reuniões presenciais têm lugar todas as semanas nos Estados Unidos e numa dúzia de outros países. (Está interessado em iniciar um novo grupo na sua região? Encontre informação no *site* FA.)

Participe numa **REUNIÃO SEM PAREDES**. Esta reunião de viva voz *online*, em tempo real, segue o formato das nossas reuniões presenciais tradicionais. Para participar na reunião, precisa de uma

ligação à Internet, de um microfone, e de emissão de som. Faça o *download* do *software* a partir do *site* de FA, instale-o e estará pronto para a reunião.

Participe numa **REUNIÃO VIRTUAL (e-meeting)**. Esta reunião baseada em discussão por grupo através de *email* é a mais alargada e a mais ativa na irmandade. Tem mais de 500 membros de todo o mundo e está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

COMO É QUE FA AJUDA UM MEMBRO? Nas nossas reuniões, partilhamos os nossos êxitos e as nossas lutas. Contando as nossas histórias e ouvindo as dos outros, ganhamos força, esperança e coragem para tentar novas ideias e novas maneiras de lidar com as nossas situações.

Em FA, centramo-nos em nós mesmos e não nos outros, mudando palavras, sentimentos, atitudes, ações e reações. Quando nos mudamos a nós mesmos, a serenidade pode entrar nas nossas vidas, apesar de ainda haver problemas por resolver. Muitas vezes, as mudanças que fazemos em nós mesmos proporcionam oportunidades para os nossos amados adictos escolherem, também eles, a recuperação.

PRECISA DE FAMÍLIAS ANÓNIMAS?

Um questionário para Familiares e Amigos Preocupados

Para responder à questão em título, faça a si mesmo as seguintes perguntas, respondendo o mais honestamente que possa. Preencha o espaço em branco com o nome da pessoa que o traz preocupado.

- | | SIM | NÃO |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Fica acordado preocupado com ___? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Fica frustrado ao tentar controlar ___? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Desaprova o estilo de vida de ___? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Discute com ___ acerca dos amigos dele? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Acha que é cada vez mais difícil comunicar com ___? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. O comportamento de ___ deixa-o a “trepar pelas paredes”? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Pergunta-se com frequência «onde é que eu falhei»? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Sente que é preciso proteger ___ porque ele (ela) é singularmente sensível? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Estará a tentar compensar qualquer fracasso, divórcio, morte ou doença na família? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Tem vergonha de falar sobre a sua situação com um amigo ou um familiar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Dá consigo a mentir sobre ___ ou a encobri-lo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Sente-se ressentido ou é hostil com ___? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Acha cada vez mais difícil confiar em ___? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Preocupa-o que o comportamento de ___ afete outros membros da família? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Culpa outros pelos comportamentos de ___? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 16. Culpa-se a si mesmo(a)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Os comportamentos de ___ estão a minar o seu casamento? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Dá consigo a fazer de detetive, com receio do que possa vir a encontrar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Anda de um lado para o outro à procura de ajuda para ___? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. A preocupação com ___ está a dar-lhe dores de cabeça, de estômago, de coração? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

* Se respondeu **SIM** a **três** destas perguntas, soa um sinal de alarme.

* -Se respondeu **SIM** a **quatro ou mais** destas perguntas, é muito provável que precise de ajuda.

Para pedir mais exemplares deste desdobrável ou para aceder a outra literatura de FA, para encontrar um grupo local ou uma reunião online, ou para obter informação sobre como começar um novo grupo na sua comunidade, por favor contacte



Copyright© Families Anonymous, Inc.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS ANÓNIMAS

Rua Manuel Almeida Vasconcelos, Lote 51, 2.º D.º
2775-714 Carcavelos

Atendimento Permanente: 962 688 811

Email: familiasanonimas1987@gmail.com

Internet: <https://www.familiasanonimaspt.com/>