



*Um recurso para a comunidade profissional*

Grupos Familiares AL-ANON/ALATEEN de Portugal

### O que é o Al-Anon e como funciona?

O Al-Anon é uma associação mundial de homens e mulheres que oferece um programa de auto-ajuda e recuperação a familiares e amigos de doentes alcoólicos, baseado nos Doze Passos de Alcoólicos Anónimos. Surgiu em Nova York nos anos 50 e hoje regista a sua presença em mais de 134 países, ajudando milhares de pessoas cuja a vida foi afectada pela forma de beber de outrém.

Em Portugal, a Associação Grupos Familiares Al-Anon e Portugal tem presentemente 17 grupos que prestam ajuda voluntária. Isto é feito através de reuniões semanais dos nossos grupos de auto-ajuda, onde parentes e amigos de doentes alcoólicos partilham suas experiências para encontrar uma solução para o problema que compartilham. A única condição para participar dessas reuniões é a convivência com uma pessoa que bebe em demasia e que isso afete sua vida. O Alateen é a parte do Al-Anon que especificamente presta ajuda aos jovens de 12 a 18 anos, cuja vida foi afectada pela forma de beber de outra pessoa.

O programa Al-Anon/Alateen é um recurso ao dispor da comunidade profissional para a recuperação de familiares e amigos de alcoólicos, podendo encontrar mais informação especializada em <http://al-anon.pt/informacao-aos-profissionais/>. É compatível com tratamentos profissionais e as estatísticas mostram que após o ingresso no Al-Anon, cerca de 47% dos membros procuram aconselhamento profissional.

Em resumo, o Al-Anon/Alateen é:

- Um programa de auto-ajuda para a recuperação de familiares e amigos de doentes alcoólicos, independente do alcoólico estar bebendo ou não;
- O Alateen, que é uma parte do Al-Anon, é para jovens afetados pelo alcoolismo de alguém, e não para jovens alcoólicos em busca da sobriedade;
- Uma associação na qual os membros compartilham experiência, força e esperança;
- Um programa de recuperação que encoraja o crescimento espiritual com a prática dos Doze Passos;
- Um programa espiritual, mas não religioso.

Como funciona o Al-Anon/Alateen:

- O alcoolismo é uma doença que afeta toda a família;
- Os membros aprendem sobre os três Cês: nós não causamos o alcoolismo, não podemos controlá-lo e não podemos curá-lo;
- Os membros de Al-Anon são anónimos;
- Os membros focam-se na sua recuperação e não no alcoólico;
- As reuniões, a literatura, os contatos por telefone e o apadrinhamento são instrumentos de recuperação e ajudam os membros a vivenciar os Doze Passos;
- Não existem taxas ou mensalidades para ser membro, sendo auto-suficientes através das contribuições voluntários dos seus próprios membros; não são aceites contribuições de fora.

#### **DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO:**

**O AL-ANON FALA CLARO** proporciona uma explicação do programa Al-Anon / Alateen e como funciona; informa sobre acontecimentos e assuntos de interesse da associação e explica como os membros podem cooperar com os profissionais



*Um recurso para a comunidade profissional*

Grupos Familiares AL-ANON/ALATEEN de Portugal

## OPINIÃO DE UM PROFISSIONAL

### Estudo dos Grupos Familiares Al-Anon: Uma experiência em Portugal e em Espanha

Comecei a estudar os grupos de auto-ajuda para familiares durante minha especialização em Enfermagem Comunitária e Familiar, em 2012., Quando conheci esses grupos com a minha tutora, foi então que descobri a importância de compartilhar experiências e vivências entre pessoas que sofrem um problema comum. Portanto, não hesitei em fazer meu doutoramento em grupos de auto-ajuda para os membros de famílias que partilham um problema. Graças a isso, conheci os Grupos Familiares Al-Anon.

A maioria das pessoas e profissionais de saúde já ouviu falar sobre Alcoólicos Anônimos, mas não sobre o Al-Anon. Fiquei fascinada ao entrar nesses grupos e ver a estrutura e organização que eles têm, tanto dentro de cada grupo, como no relacionamento entre grupos e com a Associação dos Grupos Familiares Al-Anon. São grupos de auto-ajuda "puros", porque são os próprios membros (sem a presença de qualquer profissional) que moderam o tempo, as intervenções, decidem a literatura que será usada naquele dia, etc. Todos têm um papel e um lugar no grupo e o tempo de uso da palavra por cada membro é respeitado. No entanto, nenhum profissional os ensinou, mas, ao contrário, acho que somos nós, os profissionais de saúde, que podemos beneficiar de seus ensinamentos. Pelo menos, eu aprendi muito.

Eu tenho visto a transformação dessas pessoas ao longo do tempo, que inicialmente vêm de um caos mental e familiar e vão evoluindo para um estado de serenidade, quando compreendem o Programa Al-Anon como um guia que os torna pessoas melhores e as ajuda a lidar de uma forma positiva com as adversidades. Eu acho que é um programa que pode ajudar a viver o dia a dia, com mais força e felicidade. É um caminho de enriquecimento pessoal.

Durante estes últimos três anos, estudei os grupos da família Al-Anon em Sevilha (Espanha) e também em Setúbal (Portugal). Primeiro independentemente e, posteriormente, fazendo uma comparação entre ambos. Os resultados a que cheguei foram muito positivos, tanto ao nível do apoio entre os membros dos grupos, como na resposta ao cansaço resultante do que envolve viver e / ou lidar com um alcoólico. Além disso, entrevistei vários familiares que relataram suas experiências e como tinham encarado a mudança e a evolução das suas vidas. Foi um trabalho muito elucidativo.

Por tudo isso, acho que é necessário, como profissionais de saúde estarmos informados sobre a existência e funcionamento dos Grupos Familiares Al-Anon, e que o divulguemos às pessoas que atendemos em nosso trabalho e que identificamos que precisam dessa ajuda.

Eu farei tudo ao meu alcance para que isso aconteça.

*Claudia Bernabéu Álvarez.*

*Enfermeira especialista em Enfermagem Comunitária e Familiar*

Doutoranda da Universidade de Sevilha

Se desejarem figurar na nossa lista para receber este Boletim, ou queiram mais informações relativamente ao conteúdo do mesmo, é favor escrever para:

Escritório de Serviços Gerais Al-Anon Portugal - Av. D. Carlos Nº 10-A, Laranjeiro 2810-193 ALMADA 910 940 882 | 917 180 936

[www.al-anon.pt](http://www.al-anon.pt) | email: [al-anon.portugal@sapo.pt](mailto:al-anon.portugal@sapo.pt)