



## Al-Anon, um recurso para a comunidade profissional

BOLETIM

2021/2022

### O “AL-ANON FALA CLARO”

tem como objectivo apresentar como funciona o **Programa Al-Anon / Alateen**; informar sobre acontecimentos e assuntos de interesse da associação e explicar como os membros podem cooperar com os profissionais

Fale connosco ou solicite mais informação para:



Ajuda : 917 180 936



Serviço. 910 940 882



[al-anon.portugal@sapo.pt](mailto:al-anon.portugal@sapo.pt)

Visite-nos em:



[www.al-anon.pt](http://www.al-anon.pt)



Alanon Portugal

## O que é o Al-Anon?

- O **Al-Anon** é uma associação MUNDIAL, que existe desde 1951, contando com milhares de Grupos em mais de 100 países
- A associação também designada **Grupos Familiares Al-Anon** é formada por parentes e amigos de alcoólicos que perceberam que as suas vidas foram afetadas pelo alcoolismo de alguém. Esta associação mundial que oferece a familiares e amigos de alcoólicos, um programa de ajuda mútua para a recuperação dos efeitos da convivência com a doença do alcoolismo, através da prática dos Doze Passos, adaptados de Alcoólicos Anónimos.
- Os **Grupos Familiares Al-Anon** são uma comunidade separada dos Alcoólicos Anónimos, é não profissional, tem uma base espiritual, é apolítica e acolhe todas as culturas e crenças religiosas. A associação não tem qualquer filiação a nenhuma religião, entidade política, organização ou instituição seja pública ou privada. Não se envolve em controvérsias e tem apenas como único propósito, ajudar familiares e amigos de alcoólicos a recuperarem-se.

## Como funciona?

- Os **Grupos Familiares Al-Anon** cooperam com profissionais de várias áreas que consideram útil combinar a sua atuação com o programa Al-Anon. Particularmente, nas áreas de intervenção social e saúde, o Al-Anon constitui assim um recurso ao dispor da comunidade profissional. É compatível com tratamentos profissionais e as estatísticas mostram que após o ingresso no Al-Anon, cerca de 47% dos membros procuram aconselhamento profissional. Mais informação em <http://al-anon.pt/informacao-aos-profissionais/>
- Os **Grupos Familiares Al-Anon** têm como membros esposas, maridos, filhos, pais, irmãos, amigos e até colegas de trabalho. A doença do alcoolismo afeta muitas vezes vários membros da família, e a recuperação baseia-se numa mudança de atitudes, em que o enfoque é a própria pessoa e não o doente alcoólico.
- Os **Grupos Familiares Al-Anon** praticam o anonimato e o que é dito nas reuniões ou de membro para membro é confidencial. Não existem taxas para ser membro e o Al-Anon é autossuficiente por meio dos contributos voluntários dos seus próprios membros, não sendo aceites contribuições de fora.
- Os **Grupos Familiares Al-Anon** realizam **Reuniões de Informação Pública** para qualquer pessoa ou entidade interessada no Programa Al-Anon. Os membros das várias comunidades profissionais são sempre bem-vindos a estas reuniões, onde as partilhas dos membros permitem conhecer mais sobre o alcoolismo e sobre esta complexa doença da família.

## Opinião de um profissional

É com satisfação que aceitei partilhar a minha experiência de relacionamento com a associação Al-Anon, que tive a felicidade de conhecer, pela primeira vez em 1991, podendo assim, na instituição onde trabalhei como terapeuta na área das dependências, aconselhar e encaminhar para as suas reuniões familiares e amigos de doentes alcoólicos. Desde logo, porque o alcoolismo como doença familiar, segundo grande parte da literatura científica sobre o tema, não no sentido da hereditariedade, mas como resultado das adaptações nefastas que a família e o núcleo social próximo vai desenvolvendo perante a disfunção do comportamento do doente alcoólico.

A definição de alcoolismo como uma doença primária; o que significa que não depende nem é provocada por outra (ainda que possam existir várias patologias em simultâneo); progressiva, na medida em que evolui ao longo do tempo, evidenciado pelo aumento da quantidade consumida e das consequências negativas desse consumo, passando pela perda de controle do comportamento, quer para consumir quer resultado do efeito da quantidade consumida, e finalmente a sua natureza crónica, o que impõe a necessidade permanente de abstinência, mas acima de tudo a manutenção do bem estar adquirido pela mudança e recuperação, também esta progressiva, face às consequências da doença e que não desaparecem apenas com o parar do consumo de álcool. Desde as mais pequenas coisas do dia a dia à maior capacidade de planear o futuro que foram significativamente afetadas e para muitas consideradas (erradamente) perdidas para sempre, só regressam, progressivamente, num esforço consciente de recuperação em que os grupos de ajuda mútua se revelam essenciais.

Assim, também os familiares e amigos afetados por um envolvimento, por vezes longo, e preenchido por vicissitudes e insucessos para contrariar o percurso do doente designado, têm, por isso, nas reuniões de Al-Anon uma oportunidade de dar atenção a si próprios e procurar o seu próprio equilíbrio emocional e social, independentemente da situação do doente alcoólico, com o propósito de cuidar do seu bem estar, o que constitui a melhor situação para prestar a ajuda que o seu familiar e amigo possa aceitar ou não.

Enquanto recurso da comunidade, as reuniões dos grupos de Al-non, inspiradas nos princípios de Alcoólicos Anónimos, nomeadamente nos 12 Passos de recuperação e nas 12 Tradições como sugestões de funcionamento, permitem uma partilha de experiências pessoais e a identificação de problemas comuns, sem julgamentos ou recriminações criando um ambiente seguro e de confiança capaz de uma ajuda mútua, devolvendo a esperança em viver mais saudável.

Finalmente, espero que este testemunho seja útil para que Al--Anon se torne mais conhecido pelos profissionais de saúde no interesse dos destinatários finais dos seus cuidados...

*Jorge Ribeiro Pires  
Enfermeiro Especialista de Saúde Mental e Psiquiatria  
Mestre em Psicologia Social*