



**AL-ANON**  
um recurso para  
a comunidade profissional

O Boletim “AL-ANON FALA CLARO” é um meio de divulgação dos Grupos Familiares Al-Anon cujo objetivo é apresentar como funciona o **Programa Al-Anon/Alateen** e informar sobre a cooperação com os profissionais de diversas áreas.

***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.

Associação Grupos Familiares AL-ANON/ ALATEEN de Portugal  
Rua D. Carlos Nº 10-A, 2810-193 Almada | 910 940 882 | 917 180 936  
[www.al-anon.pt](http://www.al-anon.pt) | [al-anon.portugal@sapo.pt](mailto:al-anon.portugal@sapo.pt)

## 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.
- Os **Grupos Familiares Al-Anon** são compatíveis com tratamentos profissionais e as estatísticas mostram que após o ingresso no Al-Anon, cerca de 47% dos membros procuram aconselhamento profissional.
- 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 é autossuficiente, por meio dos contributos voluntários dos seus 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.

Associação Grupos Familiares AL-ANON/ ALATEEN de Portugal  
Rua D. Carlos Nº 10-A, 2810-193 Almada | 910 940 882 | 917 180 936  
[www.al-anon.pt](http://www.al-anon.pt) | [al-anon.portugal@sapo.pt](mailto:al-anon.portugal@sapo.pt)

## OPINIÃO DE UM PROFISSIONAL

Os comportamentos aditivos, obsessivos e compulsivos, promovem gradativamente no indivíduo perdas: cognitivas, na capacidade crítica, na consciência e no poder de julgamento. Afeta também, emocionalmente as famílias que estão fortemente ligadas a estes comportamentos problemáticos e destrutivos. Esta dependência patológica, chamada de codependência, é altamente prejudicial para ambas as partes, origina sofrimento e ao invés de ajudar o adito a melhorar, acaba reforçando o comportamento patológico.

Na minha prática profissional com famílias, onde coexista um problema de adição e codependência, tenho tentado abordar estratégias que auxiliem a família a desenvolver uma hierarquia de condutas assertivas no lar. Aconselho sempre também a ventilarem sentimentos, vivências e identificações em grupos de ajuda familiares, como por exemplo, a Associação AL-ANON. O primeiro passo, é ajudar as famílias a olhar para as suas próprias atitudes, quais os hábitos que podem assumir maior proporção negativa quando há um adito em casa. Na doença ativa, a família adapta-se ao adito. No tratamento com a terapia familiar sistémica, o adito adapta-se à família, às suas regras, limites e modo de funcionar.

Como profissional de saúde, com a terapia familiar tento promover a união, para que o problema não se agrave, trazer a autoridade, o vínculo e o afeto. A minha experiência diz-me que este é um processo complexo. Todas as mudanças implicam profundos reajustamentos e normalmente os familiares não antecipam a necessidade de eles próprios precisarem de mudar e de terem ajuda para tal. A forma como se organizam, na maioria dos casos durante anos em torno do problema, habituando-se e sobrevivendo, “normalizou” uma disfuncionalidade permanente na forma de viver, de pensar, de sentir, de agir. No fundo, este acompanhamento familiar visa combater a manipulação e a desonestidade, arma utilizada pelo adito para sobreviver a usar, bem como a sua pretensão em evitar eventuais tratamentos. **Nesta minha jornada, o trabalho voluntário desenvolvido pelos grupos familiares, como a associação AL-ANON, baseado nos Doze Passos dos Alcoólicos Anónimos, tem sido uma referência inspiradora, pela forma dedicada como acolhem e recuperam as famílias e amigos de doentes alcoólicos.** Parabéns pela obra realizada!

*Dr. Hugo Sousa*

*Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde*