

A vibrant sunset over a calm body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright yellow and orange glow that reflects on the water's surface. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a lighter, hazy yellow at the top. The text 'SEJAM BEM-VINDOS!!' is centered in a bold, blue, italicized font with a slight reflection effect below it.

SEJAM BEM-VINDOS!!



ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

CAPS- AD

RUA JAIME PANTALEÃO DE MORAIS Nº 99

ATERRADO –VR/RJ

TEL: (24) 33389088

**1º PASSO:
“ADMITIMOS QUE
ERAMOS
IMPOTENTES
PERANTE O
ÁLCOOL QUE
TINHAMOS
PERDIDO O
DOMINIO SOBRE
NOSSAS VIDAS”**

**OS
12 PASSOS**

PERCEPÇÃO DAS PERDAS



- **ACEITAÇÃO DAS
LIMITAÇÕES
(NÃO CONSIGO.....
...NÃO POSSO SOZINHO)**


- **NÃO POSSO MUDAR OS
FATOS, AS PESSOAS E
CIRCUNSTÂNCIA.....**

**- A BEBIDA ALCÓOLICA ME DERROTOU,
MINHA VIDA ESTA UMA BAGUNÇA...**

A IMPOTENCIA EM RELAÇÃO AO ALCOOL

AFETA:

- TRABALHO
- SAÚDE
- FINANÇAS
- MORAL
- FAMÍLIA
- FORMAÇÃO (ESCOLAR PROFISSIONAL...)
- AUTORRESPEITO:
 - RELAXAMENTO DA HIGIENE PESSOA
 - DESCUIDO COM OUTRAS DOENÇAS
(DEIXA DE CUIDAR-SE, DE TOMAR MEDICAMENTOS,
PARA PODER BEBER).
 - TENTATIVAS DE SUICIDIO
(OU PENSAMENTOS SUICIDAS)



**PERDAS DE CONTROLE:
DAS
EMOÇÕES
E DA
VIDA**

- AUTO-PIEDADE**
- RESSENTIMENTOS**
- SENSIBILIDADE À CRÍTICAS**
- MEDO/ ANSIEDADE**
- INADEQUAÇÃO/INFERIORIDADE**

MESMO ASSIM, COM A VIDA ARRASADA, PENSO...

- ACHO QUE VOU PERDER, MUDANDO O MODO DE VIDA...**
- SEM BEBER.....PERCO....**

- ✓ OS AMIGOS**
- ✓ O ESTILO DE VIDA**

- A VIDA NÃO TERÁ SENTIDO SEM O ÁLCOOL...**

2º PASSO: “ VIEMOS A ACREDITAR QUE UM PODER SUPERIOR A NÓS MESMOS PODERIA DEVOLVER-NOS À SANIDADE”

**SERIA TERRIVEL DAR O 1º PASSO SEM A
PROMESSA DE UMA MELHORIA.**

**ALGUÉM PODE ME AJUDAR A VIVER COM
QUALIDADE E A PREENCHER O VAZIO QUE O
ÁLCOOL DEIXOU EM MINHA VIDA.**

**ESTE PASSO OBJETIVA TRABALHAR A MINHA
AUTO-SUFICIENCIA.**

PRECISO PEDIR E ACEITAR AJUDA EXTERNA





ESPIRITUALIDADE:

**“POSSO USAR A FORÇA ILIMITADA DO
PODER SUPERIOR SEM PRECISAR
DEFINI-LO”.**

**O PROGRAMA DO A.A OFERECE
ESPIRITUALIDADE**

**ABRIR MÃO DA DOR, DO SOFRIMENTO
E DA TRISTEZA**

A CHAVE ESTÁ NA HUMILDADE

**AS BARREIRAS SÃO :
O ORGULHO, O EGOISMO E A PREPOTENCIA**

**RELACIONAR-ME COM QUALIDADE COM COISAS
OU PESSOAS QUE MAIS GOSTO NESTA VIDA
(E ATÉ COM AQUELA QUE NÃO GOSTO)**

CHAVE: CONFIANÇA, MENTE ABERTA E FÉ

BARREIRAS:

- PRÉ-JULGAMENTOS**
- GENERALIZAÇÕES**
- MINIMIZAÇÕES**
- ISOLAMENTO**

PODERÁ SER UMA VOLTA AO 1º GOLE

**3º PASSO: “DECIDIMOS ENTREGAR NOSSA
VONTADE E NOSSA VIDA AOS CUIDADOS DE DEUS
NA FORMA EM QUE O CONCEBEMOS”**



**DEIXO UM PODER SUPERIOR
ASSUMIR A DIREÇÃO**

**DEIXO QUE ME AJUDEM!
DECIDO AGIR. FAÇO A MINHA PARTE!**

**BUSCO NO PODER SUPERIOR CORAGEM
PARA MUDAR O MEU ESTILO DE VIDA
ESVAZIANDO-ME DA AUTO-
SUFICIENCIA E DAS EXPECTATIVAS**

**ENTREGO OS RESULTADOS NAS MÃOS
DE DEUS**

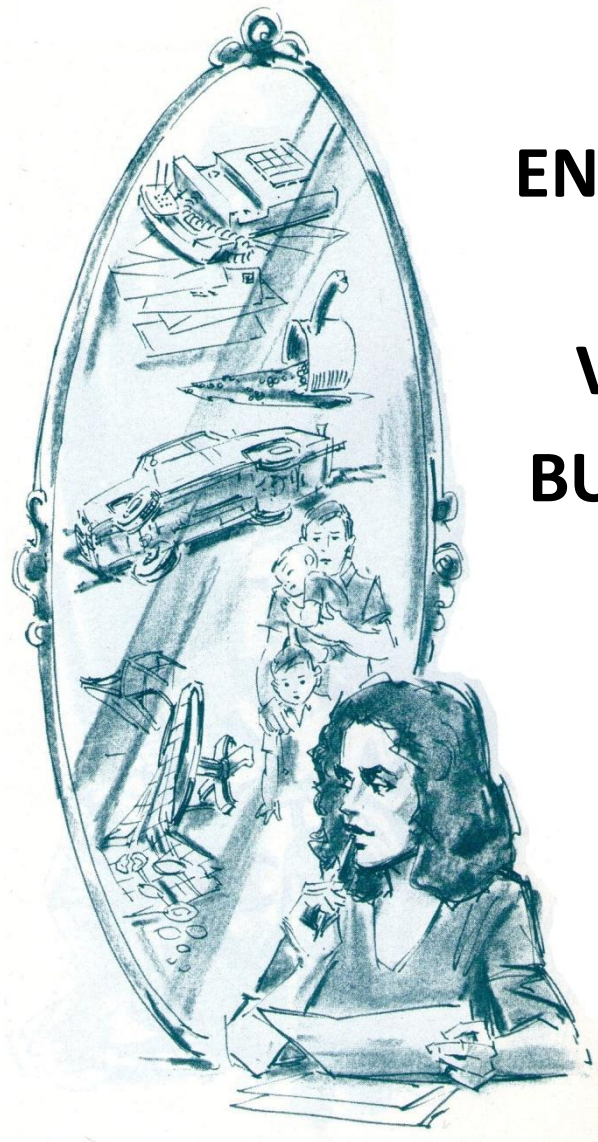
ESPIRITUALIDADE:

**DESLIGAMENTO (ACEITAÇÃO) DE RESULTADOS
FORA DO MEU CONTROLE**

CHAVE: BOA VONTADE E RENDIÇÃO

- BARREIRAS:**
- AUTO-SUFICIENCIA**
- EGOISMO**
- EGOCENTRISMO**
- PREPOTENCIA**
- MANIPULAÇÃO**

4º PASSO: “FIZEMOS MINUCIOSO E DESTEMIDO INVENTÁRIO MORAL DE NÓS MESMOS”



**ENCARO COM HUMILDADE E CORAGEM
OS MEUS DEFEITOS**

**VALORIZO AS MINHAS QUALIDADES
BUSCA DO AUTOCONHECIMENTO E DO
AUTOPERDÃO**

**ME ACEITO COMO SER FALÍVEL E
LIMITADO**

PRECISO DAR UMA OLHADA NA MINHA VIDA

ESPIRITUALIDADE:

PRINCIPIO DE HUMILDADE

RECONHECIMENTO DOS MEUS DEFEITOS
SENSAÇÃO DE ALÍVIO E LIBERDADE

CHAVE: HUMILDADE, CORAGEM E HONESTIDADE.

BARREIRAS:

—ORGULHO

—MEDO

—AUTOJUSTIFICAÇÃO.

5º PASSO “ADMITIMOS PERANTE DEUS, PERANTE NOS MESMOS E PERANTE OUTRO SER HUMANO, A NATUREZA EXATA DE NOSSAS FALHAS”



**ADMITO TUDO O QUE FIZ DE
ERRADO**

**NÃO ME PARECE TÃO
EMBARAÇOSO ADMITIR MEUS
DEFEITOS DIRETAMENTE A DEUS
QUANTO A OUTRA PESSOA.**

**COMPARTILHO MINHAS
EXPERIÊNCIAS E MEUS
SENTIMENTOS A OUTRA PESSOA.
PRATICO A DINÂMICA DO
PERDÃO, ME SINTO IGUAL, ME
ACEITO.**

**ESPIRITUALIDADE:
QUEBRA DO ISOLAMENTO, ALIVIO.**

**ASSUMO A RESPONSABILIDADE PELA MINHA
VIDA, PELOS MEUS ATOS E ME PERDOO.**

CHAVE: CONFIANÇA E HUMILDADE

BARREIRAS:

— DESCONFIANÇA

— ORGULHO E MINIMIZAÇÕES.

6º PASSO: “PRONTIFICAMOS-NOS INTEIRAMENTE A DEIXAR QUE DEUS REMOVESSE TODOS ESSES DEFEITOS DE CARATER”



**ESTOU PRONTO,
ABERTO À MUDANÇA**

O 4º E O 5º PASSOS IDENTIFICARAM OS MEUS DEFEITOS, MAS NÃO ME LIBERTARAM

“VOU TENTAR HONESTAMENTE, MUDAR OS MEUS HÁBITOS, OS MEUS DEFEITOS, A MINHA MANEIRA DE PENSAR E AGIR E, PRINCIPALMENTE, ABANDONAR A MINHA ONIPOTENCIA”

ESPIRITUALIDADE:

MATURIDADE EMOCIONAL E ESPIRITUAL

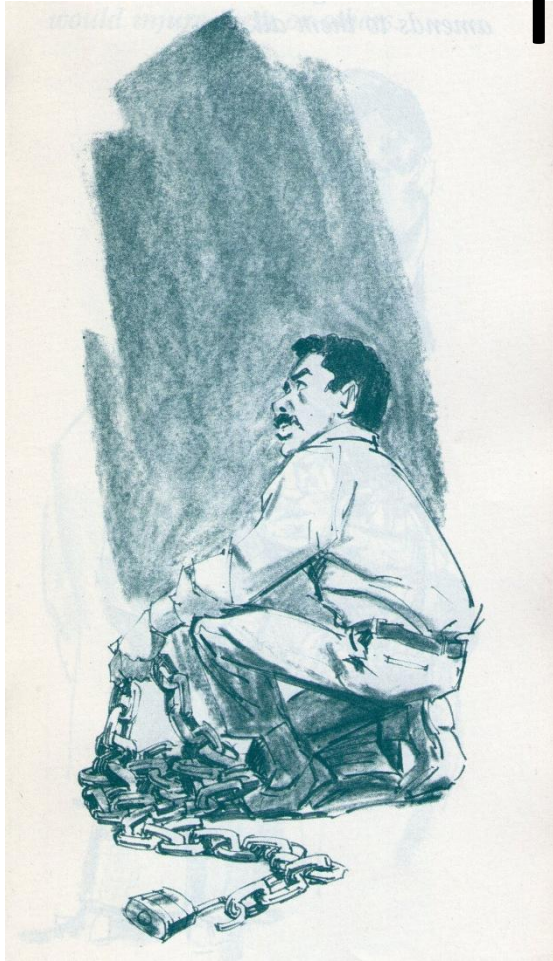
CHAVE:

HONESTIDADE, SINCERIDADE E HUMILDADE

BARREIRAS:

- ACOMODAÇÃO**
- PROCRASTINAÇÃO**
- JUSTIFICAÇÃO**

7º PASSO: “HUMILDEMENTE ROGAMOS A ELE QUE NOS LIVRASSE DE NOSSAS IMPERFEIÇÕES”



QUERO SER LIVRE

**NECESSIDADE DE SE TER
HUMILDADE**

**“O ORGULHO ME FAZ
EXIGENCIAS, QUE NÃO
PODEM SER ATENDIDAS
POR EU SEM ABUSO OU
PERVERSÃO DOS MEUS
INSTINTOS, BEM COMO
DE TERCEIROS”**

DESEJO DE ABANDONAR OS INSTINTOS MATERIAIS

= GRATIFICAÇÃO IMEDIATA

= SEXO BANAL, PRESTÍGIO E PODER.

**O 7º PASSO É A BUSSOLA QUE APONTA PARA
ONDE VAI A MINHA RECUPERAÇÃO.**

ESPIRITUALIDADE:

**NÃO IMPORTA A VELOCIDADE EM QUE
CAMINHA, O QUE IMPORTA É CAMINHAR
PARA SER AQUILO QUE PODEMOS SER,
SEGUNDO A VONTADE DE DEUS.**

CHAVE: HUMILDADE

BARREIRAS:

— ORGULHO

— DESEJO POR GRATIDÃO IMEDIATA

8º PASSO: “FIZEMOS UMA RELAÇÃO DE TODAS AS PESSOAS QUE TINHAMOS PREJUDICADO E NOS DISPUSEMOS A REPARAR OS DANOS A ELAS CAUDADOS”

LISTO TODAS AS PESSOAS AS QUAIS PREJUDIQUEI, DENTRE ELAS ME INCLUO.

ROGO A UM PODER SUPERIOR QUE ME AJUDE A SER LIVRE



**“CAUSAR DANOS NÃO SIGNIFICA
SÓ PRIVAR OU DEFRAUDAR
OUTREM DE SUAS BENS, MAS
PRINCIPALMENTE, PRIVÁ-LOS OU
DEFRAUDÁ-LOS DE SUA
SEGUNÇA EMOCIONAL OU DE
SUA PAZ DE ESPIRITO”**

ESPIRITUALIDADE:

**RECONCILIAÇÃO COMIGO MESMA E COM AS
OUTRAS PESSOAS.**

CHAVE: HUMILDADE E PERDÃO

BARREIRAS:

—ORGULHO

—AUTOESQUECIMENTO

—PERIGO DE COMPENSAÇÃO = ESTAMOS QUITES

**DÊ UMA CHANCE Á VOCÊ
DÊ UMA CHANCE Á SUA VIDA**



ESLAA/SF TELFAX(24)33420778

E-mail: eslaas@gmail.com