

A vibrant sunset scene 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 overall mood is warm and welcoming.

***SEJAM BEM-VINDOS!!***



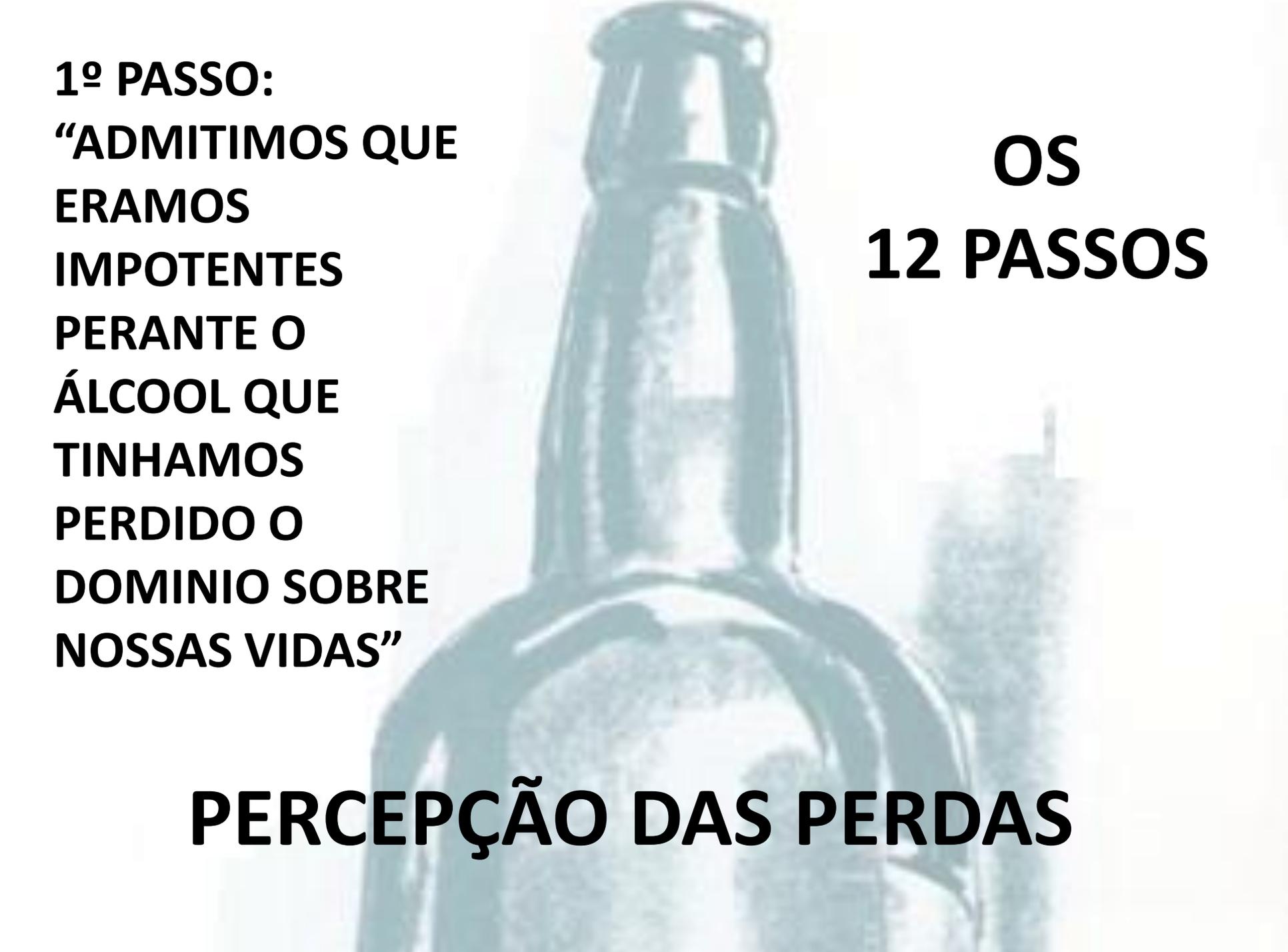
**ALCOÓLICOS ANÔNIMOS**

**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)**

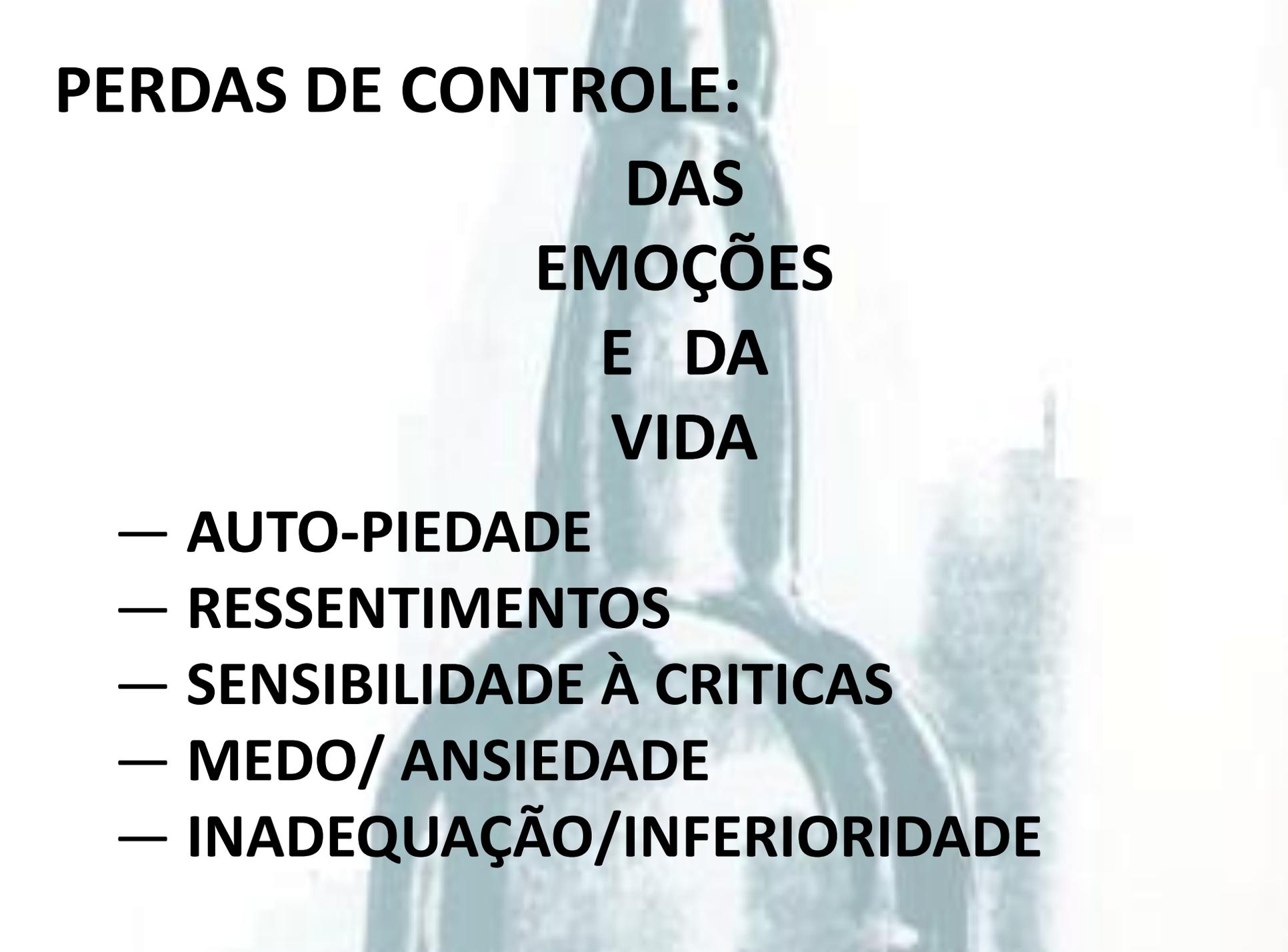
- **NÃO POSSO MUDAR OS  
FATOS, AS PESSOAS E  
CIRCUNSTÂNCIA.....**

**- 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”**

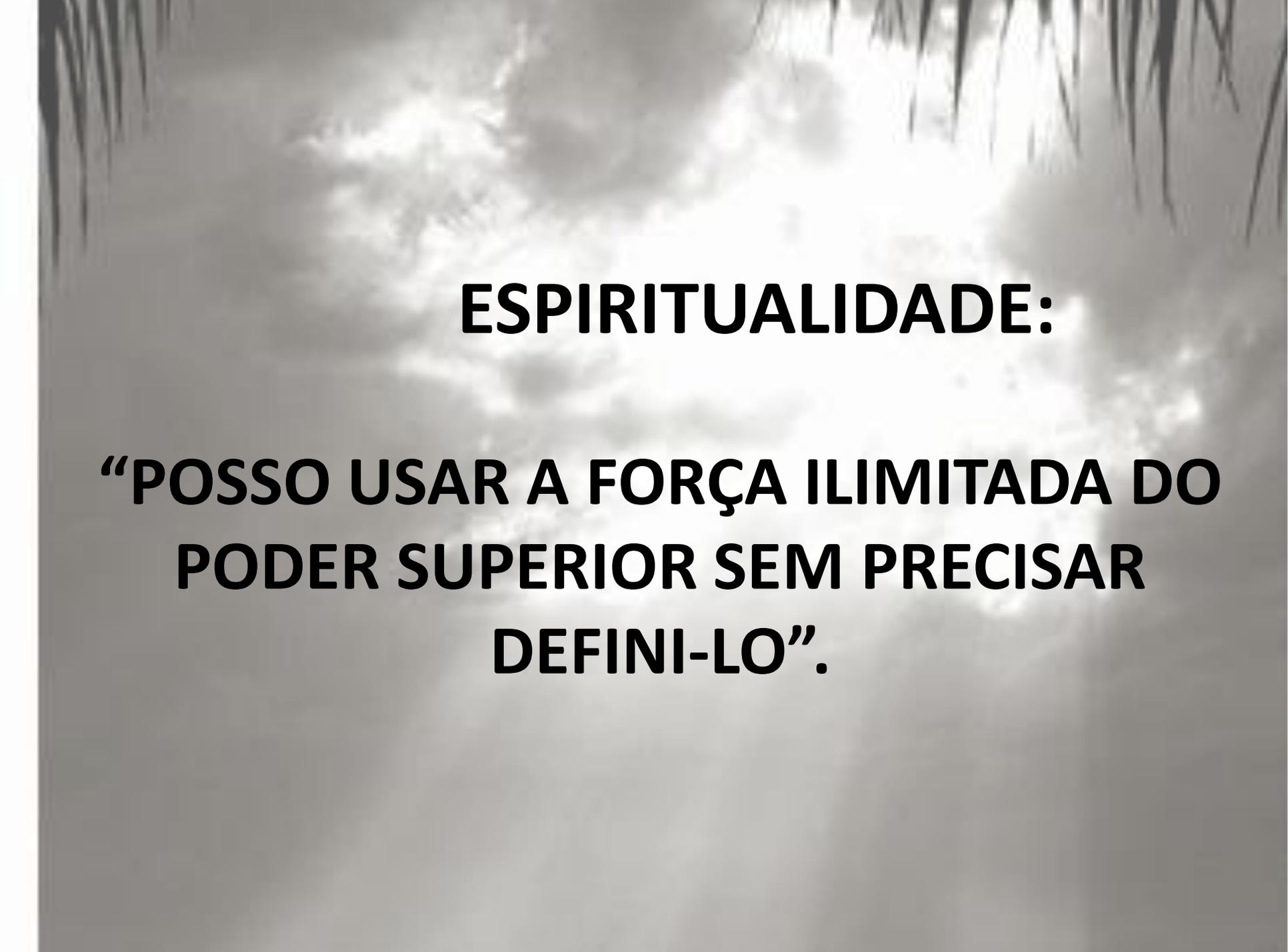
**SERIA TERRIVEL DAR O 1º PASSO SEM A  
PROMESSA DE UMA MELHORIA.**

**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 NESSA 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**

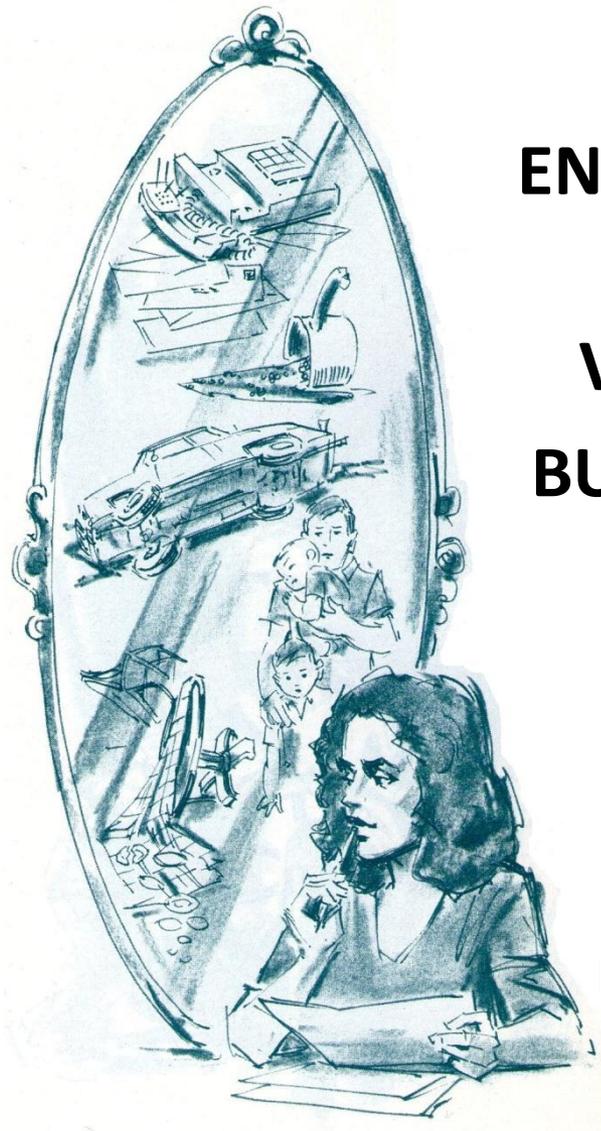
# **ESPIRITUALIDADE:**

**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**

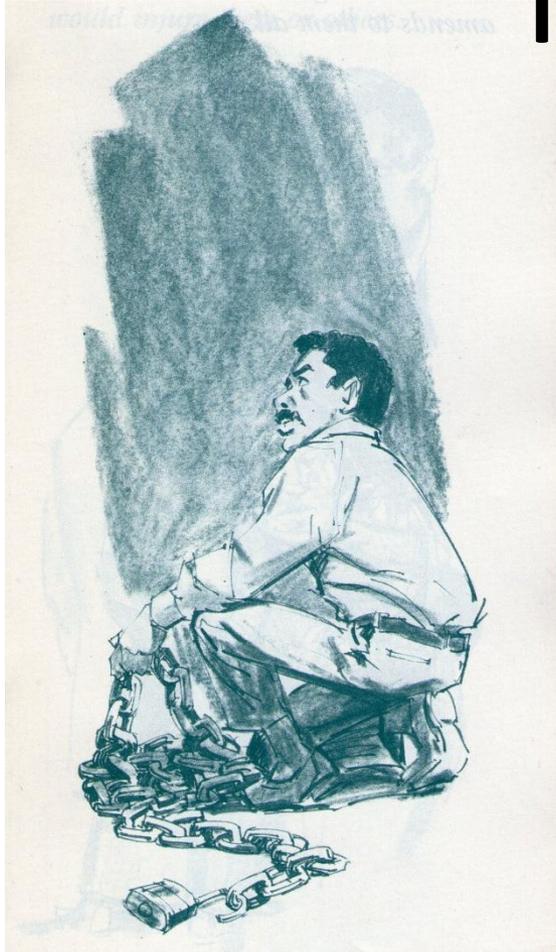
**CHAVE:**

**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](mailto:eslaas@gmail.com)