

Alcoólicos Anónimos (AA) – Ajuda imprescindível para quem vive o flagelo do vício do álcool

written by Alberto Jorge Santos | 9 de Maio, 2026



Participar nos encontros dos Alcoólicos Anónimos (AA) continua a ser uma das formas mais bem sucedidas para ultrapassar o vício do álcool. Esta doença, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo (em Portugal estima-se que haja 700 membros nos AA), tem, nestes encontros, uma forma de dizer “**não**” a um estado que destrói vidas e famílias. A nobre missão de AA em Portugal merece ser destacada. **O Cidadão** foi saber mais sobre a organização que é **anónima, mas não secreta**. E cujos resultados estão bem à vista.

Sobre esta questão do “secretismo”, quando contactámos Céu F., Secretária Geral da Associação de Alcoolícos Anónimos de Portugal (AAP), apressou-se a informar-nos de que **“o anonimato é um dos princípios fundamentais de AA e não deve ser**

confundido com secretismo. Não se trata de esconder, mas de proteger.”

Desta forma, qualquer pessoa que esteja a viver o problema do alcoolismo, sabe que pode partilhar a sua experiência com outras, também à procura de solução para um problema comum, sempre protegidas pelo anonimato.

“O anonimato garante um espaço de confiança e segurança, onde cada pessoa pode partilhar, livremente, a sua experiência sem receio de exposição ou estigma. Ao mesmo tempo, ajuda a colocar o foco na mensagem e no programa e não nas pessoas em particular” – adiantou Céu F. , ex-alcoólica ,e conclui, ***“é esse princípio que permite que AA funcione de forma igual para todos, preservando a dignidade de quem procura ajuda.”***

Funcionamento

Há muita gente, de diversas idades, a necessitar de ajuda. Muitos, vão aguentando o sofrimento; ou por terem vergonha da situação em que vivem ou por desconhecerem as ajudas que existem. Para estes, já há **grupos online, “que contribuem para uma aproximação, oferecendo maior acessibilidade e um primeiro contacto mais confortável. É muito utilizado por mulheres e jovens adultos.”**

A AA funciona com grupos de autoajuda, de alcoólicos em abstinência do consumo de álcool, ***“e que, “um dia de cada vez”, procuram estar em abstinência total de álcool.”*** – diz Céu F.

Quem precisar de AA, não tem necessidade de expor-se ou passar por burocracias desnecessárias e aborrecidas. Tal como não tem de pagar quotas. Simples, sem pressão e prático – assim funciona AA, como explica a dirigente.

“O único requisito para ser memebro de AA é o desejo de parar de beber. Não há taxas e quotas. Aa reuniões baseiam-se na partilha de experiência entre os membros. Normalmente seguem

um formato definido pelo grupo, que pode incluir a leitura de textos de AA e a partilha voluntária dos participantes sobre o seu percurso de recuperação.”

É certo que falar do problema ajuda a resolvê-lo e partilhar, motiva os outros participantes a fazer o mesmo. No entanto, ninguém é obrigado a nada, como conta Céu F.

“Não há diálogo. Cada pessoa fala da sua experiência e quem ouve retira o que lhe for útil. Quem participa pela primeira vez , só tem de assitir e ouvir.”

Mas um dia terá de falar, de partilhar?

“Há um momento em que lhe é perguntado se quer falar. Mas sem pressas, só quando a pessoa sentir necessidade de falar e partilhar é que o faz. Cada pessoa participa ao seu ritmo.”



Ilustração de ANTÓNIO PROENÇA

Organização

Como foi referirido, AA não cobram quotas ou taxas. A tradição é de completa autossuficiência. Nem são aceites contribuições

de fora.

Há grupos de AA em todo o país e cada um é autónomo. Existe, apenas, a **base comum** de funcionamento. ***“Cada grupo é autónomo. Pelo que, podem existir diferenças no formato das reuniões ou na forma como se organizam. Essas diferenças não alteram o essencial – a partilha de experiências e o apoio entre membros.”***

Por regra, os grupos reúnem-se sempre no mesmo local, ***“pois facilita a regularidade e a identificação por parte de quem procura. Alguns grupos podem utilizar mais do que um espaço, reunindo em locais diferentes consoante o dia da semana. Ainda assim, esses locais são definidos e mantêm-se estáveis durante muito tempo.”***

De notar que os membros não têm qualquer vínculo formal ao grupo. Deste modo, podem deixá-lo quando quiserem, se não estiverem confortáveis ou queiram procurar outro.

“Em AA não existem prazos, compromissos formais, obrigações de permanência. A adesão é inteiramente voluntária e qualquer membro é livre de deixar de frequentar as reuniões quando quiser.”

Os alcoólicos que pretendam integrar um grupo de AA têm ao seu dispor uma linha de ajuda telefónica (217 162 969), disponível diariamente entre as 10:00 e as 22:00, bem como um endereço de e-mail ajuda@aaportugal.org

No site www.aaportugal.org são divulgadas todas as informações com uma lista das reuniões que se realizam no país, presenciais e online.

Grupos inclusivos

Os grupos de AA **são inclusivos**. Inicialmente, eram constituídos só por homens com mais de 40 anos. Agora, as mulheres também comparecem, tal como os jovens adultos.

“Tradicionalmente, houve sempre mais homens. No entanto, tem-se verificado um aumento significativo da participação feminina. Também a maioria das pessoas situava-se nas faixas etárias 40/50 anos ou mais. Aqui tem-se verificado mudanças. Há um aumento de pessoas mais jovens. Os grupos online têm contribuído muito para essa aproximação, quer de mulheres quer de jovens.”

Inclusiva, discreta, anónima, AA “não mantém registos ou estatísticas dos membros, pelo que não existe uma taxa de sucesso quantificável. Estima-se que existam cerca de 700 membros. Ainda assim, a experiência mostra que o programa resulta para quem o pratica e participa de forma continuada.”

“Partilhar”

A direção de AA divulga a sua atividade através do site e de outras informações públicas, como folhetos, rede telefónica e contatos com entidades comunitárias, nomeadamente na área da saúde, social e institucional.

“São também realizadas ações de informação pública, dirigidas a profissionais e à comunidade em geral. Sempre com o cuidado de respeitar o princípio do anonimato e de manter o foco na mensagem de recuperação.”

A Associação de Alcoólicos Anónimos de Portugal (AAP) desenvolve também ações de informação junto de centros de saúde, hospitais, médicos e Ordens Profissionais.

A AAP não tem meios de comunicação internos como rádio, jornal ou televisão. Só tem uma revista, a **“Partilhar”**, que reúne textos de membros, com partilhas de experiências e alguma informação de serviço. É uma publicação aberta que pode ser adquirida por qualquer pessoa (ver site).