

Alcoólicos Anónimos, hoje

written by Filomena Villas Raposo | 13 de Março, 2026

OCIDADÃO
Aprendendo a viver

OPINIÃO

Filomena Villas Raposo



Na experiência de Alcoólicos Anónimos, o alcoolismo manifesta-se como uma doença progressiva que afeta profundamente a vida de quem o vive e a das pessoas à sua volta.

E caracteriza-se por um conjunto de alterações comportamentais, cognitivas e fisiológicas que resultam do uso repetido de álcool, e tem impactos sérios na saúde física, mental e nas relações interpessoais como, aliás, é largamente testemunhado pelos alcoólicos em recuperação.

Mas aqui o essencial não é a definição, mas o facto de se encontrar uma forma de parar de beber e aprender a viver de outra maneira.

A extensa experiência de Alcoólicos Anónimos ao longo do tempo e em diversos países mostra que pessoas com problemas associados ao consumo de álcool chegam a conhecer Alcoólicos Anónimos através de encaminhamentos feitos por vários serviços externos, nomeadamente a justiça.

É que, concretamente, o Direito Penal considera as adições, sejam de álcool ou de estupefacientes, como agravantes do comportamento criminoso e, nos casos de reincidência, a pena é marcadamente agravada.

Além dos crimes específicos cometidos sob a influência do álcool como o da condução em estado de embriaguez (artigo 292º do Código Penal), existe um leque de outros em que o alcoolismo é geralmente qualificado como um fator de agravamento da culpa.

É nesta perspetiva que ganham especial relevância as medidas alternativas instituídas por lei com o regime da Suspensão Provisória do Processo (artigo 281º do Código de Processo Penal) – com base em determinados requisitos legais, permite ao arguido evitar o julgamento ao aceitar a imposição de injunções e regras de conduta, durante um determinado período de prova que, se cumpridas, dão lugar ao arquivamento do processo.

As condições impostas podem ser a participação ativa em programas de recuperação do alcoolismo onde, por exemplo, se enquadra Alcoólicos

Anónimos, o que poderá levar à recuperação da saúde, com a séria vantagem de que esta via promove o consenso em que o arguido é parte ativa.

Este mecanismo legal pode ser o princípio da via para a recuperação da saúde.

É sabido que a solução, a autêntica e genuína vontade de viver em recuperação, não pode ser imposta nem provir de fora, mas sim do foro íntimo de cada um, da vontade e decisão de procurar ajuda, para começar.

No entanto, essa vontade e decisão é, muitas vezes, despertada pela identificação possível entre pares que evidenciam a realidade de uma vida útil, alegre e feliz.

Só mediante a vontade informada e a decisão esclarecida pode ser procurado e encontrado o caminho que permita, com dignidade, encetar outro modo de existência, uma nova vida.

É por respeito a um conjunto de princípios, quase centenários, que Alcoólicos Anónimos não pode ser o promotor ativo das medidas de recuperação. Mas já pode promover ações de informação pública e estar disponível para quem os procura e pede a sua ajuda, que pode ser através do contato 217 162 969.

É de relembrar, em jeito de resumo, que Alcoólicos Anónimos é uma instituição criada há 90 anos, nos EUA por dois alcoólicos, cujo modelo se espalhou com sucesso por todo o mundo e cuja ação assenta na vontade individual e no apoio

do grupo (partilha de experiências entre os seus membros), pilares que fazem parte das Doze Tradições.

Desde o Preâmbulo, passando pelas Doze Tradições e pelos Doze Passos até à estrutura organizacional Alcoólicos Anónimos evidencia a fraternidade, autonomia e liberdade, sendo um recurso simples, gratuito e sempre disponível.

As Doze Tradições evidenciam o sentido de pertença de cada um a um grande todo; a inclusão de todos os que sofrem de alcoolismo; a primazia do bem-estar comum; a caracterização como entidade espiritual com o propósito primordial de levar a mensagem ao alcoólico que ainda sofre; a autonomia e liberdade da instituição perante o dinheiro, o poder e terceiros; manutenção do estatuto de não profissional, ou seja, não remunerada; existência de organização com base na igualdade dos membros e na rotatividade da liderança; privilegio do anonimato e a primazia dos princípios sobre as personalidades e a prática da "... humildade ...".

Os Doze Passos são guias para a mudança pessoal necessária a uma recuperação progressiva. Incentivam a consciência da realidade passada e presente, o restabelecimento de relacionamentos quebrados, a disciplina e persistência e uma vivência saudável e útil ao serviço da comunidade, baseada em princípios espirituais de amor.

Por fim, a famosa oração, atribuída ao teólogo norte-americano

Reinhold

Niebuhr nos inícios da década de 30, que é utilizada em vários contextos,

inclusive em Alcoólicos Anônimos, como uma reflexão pessoal que cada pessoa

pode adaptar às suas próprias crenças ou ausência delas:

“Deus, concede-me Serenidade para aceitar as coisas que eu não posso

modificar, Coragem para modificar aquelas que posso e

Sabedoria para

distinguir umas das outras.”