

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Junho /2026

Ano 45

nº 167

Um dia de cada vez – há 10 anos

Em agosto completo 10 anos de Al Anon e me torno veterana. Já ouvi diversas vezes que não se conta tempo na associação, que são apenas 24 horas. Para mim, é importante contar o meu tempo de recuperação, pois tenho a tendência a ser imediatista, e lembrar da minha caminhada dentro da programação me ajuda a entender que tudo leva tempo e que não preciso correr. Gosto também de lembrar o passado, não como uma forma de ficar presa ao vitimismo, mas como uma oportunidade de ser grata por o Al-Anon ter transformado a minha vida.

Conheci o Al-Anon por meio de um livro sobre relacionamentos afetivos. Eu estava desesperada, porque amava demais o alcoólico da minha vida e me amava de menos — ou melhor, não posso chamar de amor o que eu sentia por mim. Não vim

para o programa para descobrir o segredo de fazer o alcoólico parar de beber; vim porque estava totalmente insana, a ponto de ir parar em Tremembé (ainda bem que não precisei ouvir a mensagem do Al-Anon dentro do presidio).

Minha primeira reunião foi em uma segunda-feira à tarde. Em outra segunda-feira, dei a mim mesma uma segunda chance e, pela primeira vez, tive um ato de amor por mim. E esse ato continua há quase 3.650 vinte e quatro horas!

Vim para o Al-Anon em um ato de desespero misturado com amor e fiquei porque me senti amada, acolhida e querida. Mas, além disso, só permaneci porque prestei serviço. A prestação de serviço dentro da programação me ensinou a trabalhar minhas sombras e defeitos de caráter, a ser menos impulsiva, a pedir ajuda e a usar aquilo que tenho de

melhor como forma de retribuição pelo que o Al-Anon fez por mim.

Muitas vezes me sinto insegura e incapaz, mas lembro que essa é a voz da doença do alcoolismo, que me afetou por muitos anos. Em vez de dar voz a ela, posso ouvir a voz da recuperação do Al-Anon, que me diz que não preciso ser perfeita, apenas ter boa vontade.

Hoje presto serviço porque desejo que outras Priscilas que sofrem, encontrem aquilo que eu encontrei.

Sou grata aos alcoólicos da minha vida, que me possibilitaram enxergar a minha doença, e a todos os membros do Al-Anon que mantêm as portas abertas para eu continuar minha recuperação. Eu preciso de vocês. Gratidão.

Priscila G. - Coordenadora do serviço especial de Divulgação

EDITORIAL

Chegamos à edição 167 do BAESP, e ela está imperdível!

Nesta edição você vai se emocionar com o compartilhar sobre o “antes, durante e depois do Al-Anon”, e entender melhor o “processo de liberdade” que vivemos com o programa. Temos a força de quem vive “um dia de cada vez, há dez anos”, e a coragem de quem conta suas histórias de

superação.

O “Espaço da Literatura” traz reflexões importantes, e os jovens também marcam presença” compartilhando sua “caminhada no Alateen”. Já estamos nos preparando para escutar sobre “A Conferência de 2026” e refletindo sobre como estamos “pensando na Unidade do Grupo”.

E você, já se programou para a Assembleia deste ano? Se a fase está

difícil, lembre-se: isso vai passar. Descubra como fazer sua “poupança da recuperação”.

Um jornal feito com experiência, força e esperança. Feito por nós, para nós.

Garanta sua leitura.

Vale cada página!

Juliana N – Coordenadora do serviço especial do Baesp

Antes, durante e depois no Al-Anon

Imagem gerada por IA / Google Gemini

Quando conheci o Al-Anon, eu estava realmente sem identidade. Cheguei na sala orientada por uma amiga que já fazia parte da associação. Fui com muita vontade de conhecer e ficar, não perdia um só dia de reunião, mas minha mente era tão fora de órbita que eu ficava na sala mais por segurança do que para aprender. Na verdade, eu não entendia nada de nada, porque minha mente não estava ali, só meu corpo.

Eu pensava somente no meu familiar alcoólico. Tinha tanto medo, que era incapaz de prestar atenção nas falas e nas leituras. Nada fazia sentido. Meu familiar alcoólico era minha obsessão, pois ele era muito violento quando bebia e usava outros tipos de drogas. Quando eu saía da sala, para ir embora, era um verdadeiro desespero, pois como ele era policial e usava arma, muitas vezes me ameaçava com ela. Mas isso não me fez desistir de continuar a ir às reuniões.

Demorou muito para eu começar a entender a programação e também perder um pouco daquele medo, mas com muita persistência continuei voltando e fui, aos poucos, perdendo o medo e me sintonizando com meu Poder Superior e aprendendo sobre a doença. Na época meus três filhos eram bem pequenos; como eu não tinha com quem deixar, eu os deixava em casa com o meu marido alcoólico. Eles ficavam chorando e amedrontados, mas eu fui e fiquei.

Meus filhos cresceram com muito medo e inseguros. Nem



sei como eu tive coragem de deixá-los com o pai, que loucura! “Mãe desnaturada!” Mas o desespero me fez fazer tudo isso. O tempo passou e eu não desisti de ir às reuniões de Al-Anon. Fui praticando algumas coisas e tudo foi mudando. Era um lar de muitas brigas, palavras ásperas e ofensas, tudo de ruim permanecia, mas quando eu realmente comecei a me conhecer e a entender a doença do alcoolismo, fui me aliviando um pouco. Como eu ainda trabalhava fora, chegava em casa tinha que cuidar da casa e tudo mais, não havia tempo para os meus filhos. Eles cresceram e eu fui ficando preocupada, porque a atenção que devia ser para eles eu dedicava totalmente ao meu doente. Levou muitos anos para me desligar da doença, pois ela nos arrastava para um buraco que parecia não ter fim, mas graças à programação e ao esforço de não desistir nos levantamos e começamos um novo modo de vida. Fui me acalmando, me elucidando e dando mais atenção aos meus filhos, que já estavam adolescentes.

Naquela época, meu marido procurou ajuda no A.A. e fre-

quentou por três anos, foi uma bênção, mas teve uma recaída; eu fiquei firme na minha recuperação, valeu a pena insistir e não desistir, sempre segurando nas mãos de Deus e aprendendo na sala. Acompanhando a programação tenho hoje a alegria, a felicidade e a gratidão de dizer e sentir ser uma Al-Anon. Caso contrário, onde estaria hoje minha família e eu?

Graças ao Al-Anon, hoje tenho uma família maravilhosa restaurada. Meu alcoólico está sóbrio, só por hoje, somos bons amigos; meus filhos formados e sem vícios. Meu filho mais velho que bebia bastante também parou com a bebida, tem família, esposa e filhos.

Hoje sou uma esposa, mãe e avó muito feliz. O Al-Anon salvou a minha vida e me dá direcionamento em tudo quanto preciso. Só bênçãos, meu lar é muito harmonioso, mudando as atitudes tudo funciona perfeitamente. Agradeço ao Poder Superior que me dá forças e entendimento para prosseguir e ao Al-Anon que me deu esse conhecimento milagroso e hoje posso dizer quem sou eu.

Cidinha R. D.53

Já se programou para a Assembleia deste ano?

Estamos em um ano com dois eventos importantes para o Al-Anon, o 3º Encontro Nacional e o 23º Encontro e Assembleia de Área de SP.

A nossa Assembleia este ano não será em outubro, como tradicionalmente tem acontecido. Será no primeiro final de semana de novembro, dias 06, 07 e 08, em Campinas/SP.

Além das votações de Tema e Tópi-

co, orçamento-programa, Livro Diário e do repasse da 47ª CSG pela Delegada Dione F., teremos dinâmicas que contribuirão para o nosso crescimento individual e do Al-Anon e Alateen como um todo. Não vai faltar a nossa descontração com o Baile do Pijama.

Lembre-se de entregar sua Ficha de Inscrição, enviando o original pelo RD. O pagamento pode ser

parcelado até outubro/2026.

Reforçando o Conceito Quatro “Participação é a chave da harmonia”, contamos com sua presença porque você é muito importante para cada um de nós.

Suely M.

*Coordenadora do Comitê de Área
Al-Anon de São Paulo*

Poupança da Recuperação

Apoupança da recuperação começa de forma simples, quase silenciosa. Ela não faz barulho, não exige grandes gestos, apenas constância.

Cada vez que abrimos um livro da nossa Literatura, é como se fizéssemos um pequeno depósito em nós mesmos. Uma página lida, uma frase refletida, uma lágrima que cai ao reconhecer nossa própria história ali escrita.

No começo, pode parecer pouco, mas com o tempo, esses pequenos depósitos se transformam em algo grandioso: serenidade, clareza, esperança.

Possuir Literatura é um investimento que nunca se perde. Ela nos acompanha nos dias bons e, principalmente nos dias difíceis, quando tudo parece confuso, ela nos lembra quem somos e para onde estamos indo...

E pensando nisso, eu gostaria de sugerir, com muito carinho, uma pequena poupança da recuperação. Nada pesado, nada obrigatório, apenas um gesto de amor. Pode ser

Imagem gerada por IA / Microsoft Copilot



uma moeda, um valor simbólico por semana ou por mês, algo que não nos faça falta, mas que somado, pode fazer muito. Um cofrinho, um envelope para fazer a poupança, R\$1,00 por dia guardado, não será só dinheiro, será um livro ou folheto que chegará em suas mãos e que poderá ser lido em um momento difícil, é uma mensagem que pode tocar o coração.

Não é sobre dinheiro, é sobre participação, unidade e serviço. Por-

que lá na frente, quando você mais precisar, vai descobrir que está rico de algo que o dinheiro nunca poderá comprar: recuperação, paz e um novo modo de viver.

Fica aqui essa sugestão, com muito respeito ao tempo e à condição de cada um.

Muito obrigada.

*Sandra R.- Coordenadora do
serviço especial de Literatura*

A Conferência de Serviços Gerais de 2026

Imagem gerada por IA / Google Gemini

Um misto de emoções e sentimentos de satisfação, pertencimento e gratidão foi o que senti ao participar da 47ª Conferência de Serviços Gerais, minha primeira Conferência, que ocorreu nos dias 24 a 27 de março de 2026, no San Raphael Hotel, na cidade de São Paulo. Foram quatro dias intensos de muito trabalho e aprendizado, com responsabilidade, respeito e harmonia. Bom ouvir a explanação dos trabalhos dos diversos Comitês e participar dos grupos de estudo e reuniões das Curadoras com as Delegadas de cada região. Até as dinâmicas de descontração traziam aprendizados sobre o AI-Anon.

Tudo iniciou um dia antes, dia 23/03, com a visita à sede dos Grupos Familiares AI-Anon.

Lugar simples, bem organizado, com pessoal muito acolhedor. Conhecer as atividades de cada funcionário e ver as prateleiras cheias de LAC para venda e edições antigas de Livros, Folhetos e do Boletim AI-Anon - Informativo Nacional emocionante e o desejo é de agradecer a todos que vieram antes e trabalharam para a manutenção de nossa associação. Houve também um bate-papo com o Secretário Geral Mateus G. sobre Literatura, com muita reflexão e incentivo a compra de LAC através dos órgãos de serviço. A Conferência transcorreu de forma tranquila, segura e com uma organização impecável, o que facilitou a participação de todos.

O Lema da Conferência foi “**Um dia de cada vez**”, nos lembrando de trazer para o presente nossas ações, em unidade e num exercício de confiança. É acreditar que, fazendo o melhor que podemos hoje, o amanhã será cuidado no seu devido tempo. A cor escolhida foi o “**verde**”,



que nos remete à natureza, calma, esperança e renovação.

Em todas as oportunidades foi lembrada a importância de que os Grupos estejam bem estruturados para divulgar e acolher melhor os que procuram ajuda no AI-Anon. Este item faz parte do Tema trabalhado em 2025.

O orçamento-programa para 2026 foi aprovado por unanimidade e todos nós membros AI-Anon do Brasil devemos nos empenhar para cumpri-lo.

Existem 12 peças de literatura com necessidade de impressão e haverá uma análise de prioridades, de acordo com a disponibilidade financeira.

Na última edição do **Boletim** o número de assinantes era de 309, quantidade inferior ao número de Grupos no Brasil, o que significa que o objetivo da Campanha “O Grupo + um membro” está longe de ser atingido. Lançaram o desafio de

presentear com uma assinatura gratuita as duas Áreas que conseguissem o maior número de assinaturas em dois dias, e com muita satisfação a Área de São Paulo foi vencedora. Agradeço de coração pelo envolvimento e empenho de todos para alcançar esse objetivo. Apesar do bom resultado precisamos continuar incentivando as assinaturas e incluindo suas matérias na programação das reuniões dos Grupos.

Foi estimulante ouvir sobre as atividades do Comitê Executivo e do nosso Secretário Geral, com decisões assertivas e diversas participações em eventos importantes, como o 10º Congresso Internacional Freemind em Brasília, Assembleias em todo o Brasil e em programas de rádio e TV levando com objetividade e sabedoria a mensagem do AI-Anon.

Sobre as **Rede Sociais** foi mostrado o crescimento no acesso do pú-

blico a esses meios de comunicação. Já estão sendo criados novos vídeos falando das ferramentas do Al-Anon, de maior duração para o Youtube e outros mais curtos para o Instagram e Facebook e vamos entrar no Tik Tok também. Todos na Conferência ficaram felizes e entusiasmados com essas novas notícias.

Foi lembrada a importância de nos organizarmos para participar da **21ª Convenção Nacional de Alcoólicos Anônimos com participação do Al-Anon – Ceará – 2027**. É um grande momento de unidade, gratidão e confraternização entre membros de Alcoólicos Anônimos, Al-Anon, Alateen e familiares.

Em relação ao **Alateen** – Continua em vigor o **Plano de Metas: 2025/2026 – Operação Alateen Brasil**, que visa conscientizar os membros Al-Anon sobre a necessidade de manter viva a chama do Alateen Solicitaram empenho e amor nesse projeto.

"**Divulgação**" mereceu atenção

especial na Conferência, sendo comentada por todos os Comitês. Continua em vigor a "**Campanha 60 anos de Al-Anon no Brasil – divulgar para voltar a crescer**". O Comitê de Divulgação aguarda muitos relatórios sobre divulgação de IP com **profissionais**. Lembraram a todos que devemos ser exemplos de divulgação, realizando esta tarefa com atração e motivando aos demais para divulgar "com alegria" e "acreditar".

Foi interessante conhecer o Projeto Juntos Podemos Fazê-lo, realizado em 2025 pelo Comitê de Serviço aos Grupos, visando um maior entrosamento entre os membros e criar líderes nos Grupos Familiares Al-Anon Eletrônicos. Este Comitê também realizou projeto para os Grupos Isolados proporcionando uma maior sensação de pertencimento. Assim percebi o quanto os membros do ESGA se preocupam e cuidam de todas as partes do Al-Anon no Brasil, nada fica de fora, tudo tem importância e merece atenção e cuidado.

Gerou grande satisfação a todos, a

notícia do lançamento do livro **PEB-21 Da Sobrevivência à Recuperação**, aguardado há muitos anos; isso acontecerá no **3º Encontro Nacional do Al-Anon/Alateen**, no final de setembro.

Ah! Já sei, vocês querem saber sobre os "Guias" ... Estão prontos, mas no forno ainda, aguardando a diagramação para serem disponibilizados no site do ESGA.

O **Tema da 48ª CSG: Prestar serviço no Al-Anon – transformar gratidão em ação** reflete a necessidade atual, e deve ser trabalhado por todos (Áreas, Distritos e Grupos) até a próxima Conferência.

Desejo que estas informações despertem alegria e entusiasmo em cada membro, renovando o compromisso do Passo Doze de levar a mensagem do Al-Anon a mais familiares e amigos de alcoólicos que necessitam da ajuda desse programa maravilhoso! Um forte abraço, com carinho!

Dione F.

Delegada de Área de São Paulo

Pensado na unidade do Grupo

Várias pessoas têm me pedido orientações de como proceder com relação ao comportamento de alguns membros durante as reuniões dos seus Grupos.

Vá com calma!

Primeiramente, coloquemos os Conceitos para funcionar, lembremo-nos que, se estamos no Al-Anon, é porque possuímos alguns problemas, temos que compreender da mesma maneira que desejamos ser compreendidos.

Pense!

Quando a Unidade do Grupo está ameaçada, significa que provavelmente não entendemos ou não estamos conseguindo aplicar bem as

Doze Tradições... E eu acredito que esta seja uma das melhores maneiras de se espantar e afugentar membros.

Que comece por mim!!! Como melhorar estas situações?

Humildemente sugiro as seguintes etapas:

1) Fazer uma amorosa reunião de estudo da página 137 até a página 145 do nosso *PEP - 24/27 - Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen - 2023*

2) Estudar novamente com carinho, dedicação, humildade, profundidade e muita honestidade as Doze Tradições no livro *PEB-24 Os caminhos para a Recuperação* (principalmente as Tradições Um, Dois, Cinco, Dez,

Onze e a Doze)

3) Refazer os Passos Quatro e Dez, com especial atenção para coisas que prejudicam a união do Grupo, por exemplo:

- Estou mantendo o enfoque somente sobre mim? Ou estou focado nos outros? - Falo demais na reunião não dando a chance para os outros compartilharem

- Digo aos outros o que devem ou não fazer?

- Estou respeitando a individualidade dos outros?

- Interrompo ou corto a fala das outras pessoas?

- Serenidade e paz a todos.

Serenidade e paz a todos.

Marcelo S – RD D-54

Minha caminhada no Alateen

Eu costumo dizer que não fui eu que encontrei o Alateen... foi o Alateen que me encontrou!

Eu já estava há 7 anos no programa quando, em 2016, fui a uma Assembleia e tive meu primeiro contato com o Alateen. Eu tinha 19 anos. Pode parecer tarde... mas foi exatamente no tempo certo, porque eu estava perdida!

Eu estava vivendo uma fase muito difícil da minha vida, sem direção, sem forças... até que, naquela Assembleia, algo aconteceu dentro de mim. Foi como um despertar espiritual. Pela primeira vez em muito tempo, eu senti esperança. E aquela esperança me moveu.

Quando voltei para o meu Distrito, eu não consegui simplesmente guardar aquilo para mim. Eu senti que precisava levar o Alateen para outras pessoas. Então nasceu o Grupo Alateen "**Faça a Diferença**".

No começo, eu não estava sozinha. Convidei um amigo, e juntos começamos a realizar reuniões todas as quartas-feiras. Era simples... mas era verdadeiro. Era sobre acolhimento, sobre escuta, sobre não se sentir sozinho.

Mas, depois de um tempo, ele precisou sair... e eu fiquei sozinha e mesmo assim, eu continuei.

Porque, de alguma forma, eu sabia que aquilo era maior do que eu.

Então veio a pandemia.

E, como para todos nós, foi um período desafiador. Mas também foi um tempo de aprendizado. Eu participei de reuniões online do Alateen que me fortaleceram muito.

Só que, ao mesmo tempo, algo dentro de mim começou a mudar...

Eu senti que meu ciclo como membro do Alateen estava chegando ao fim.

E não foi fácil aceitar isso.

Então, durante a pandemia, fiz minha transição. Já com 25 anos, me tornei Madrinha do Grupo "**Faça a Diferença**". Só que, no pós-pandemia... não havia mais adolescentes. Não havia mais Grupo.

Mesmo assim, eu continuei em serviço. Participava das reuniões do CAASP com outras Madrinhas, tentando manter viva aquela chama.

Até que, em 2024, o Grupo foi fechado.

E, pouco tempo depois... todos os grupos Alateen no Brasil também foram encerrados.

Aquilo doeu. Parecia uma derrota.

Mas, dentro de mim, havia uma voz que dizia: isso não pode terminar assim.

Porque tudo o que eu procurava na minha recuperação... eu encontrei no Alateen. Foi ali que eu me encontrei. Foi ali que eu fui acolhida. Foi ali que eu tive esperança.

E é por isso que, quando surgiu a oportunidade, eu me voluntariei para ser Coordenadora do serviço especial Alateen.

Não por mim, mas por aqueles adolescentes que ainda nem sabem que precisam do Alateen... assim como eu um dia não sabia.

Hoje eu vejo o Alateen como uma fênix!

Pode até parecer que acabou... mas eu creio que ele vai ressurgir.

Mais forte. Mais vivo. E pronto para alcançar vidas.

E eu estou aqui, com o coração cheio de gratidão, disposta a fazer a minha parte.

Porque, se o Alateen fez a diferença na minha vida...

Então eu também quero fazer a diferença na vida de alguém.

Jéssica S. - Coordenadora do serviço especial Alateen

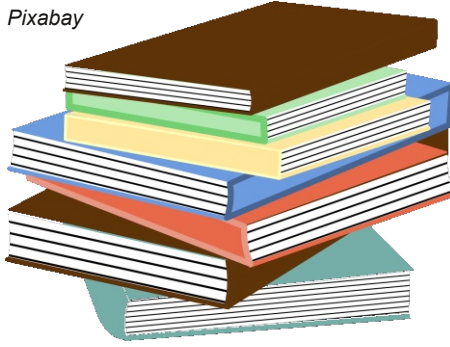
Espaço da Literatura

Fiquei apaixonada quando li o título. Conservo o primeiro exemplar que adquiri e atualmente uso a versão mais nova. Encontrei respostas básicas para as minhas dúvidas iniciais, logo que cheguei ao Al-Anon; e continuo encontrando subsídios para minha recuperação, prestação de serviço e até mesmo para fazer divulgação.

Ficou curioso(a) para saber o título? Agente mais um pouco...

Depois de alguns anos convivendo com esse livro, procurando um assunto no índice, me dei conta de que dentro dele existe uma grande reunião: das boas vindas ao en-

Imagem de CikerFreeVectorImages por Pixabay



cerramento, passando pela história do Al-Anon, os Lemas, Passos, Tradições e relatos de como algumas pessoas se beneficiaram com nosso programa.

Então, quando uma reunião de Al-Anon às vezes não está disponível durante a minha viagem, recorro

ao meu **B-22 Como o Al-Anon Funciona para familiares e amigos de alcoólicos!**

Estou feliz com meu amor à primeira vista, esse querido B-22!!! Levo-o comigo quando viajo e vou atualizando. É caro? Pode ser... mas recentemente sentei para tomar um café e um docinho e deixei no local pouco menos que a metade do valor dele. Então anime-se: se não tem um livro desses, encontre mais 2 membros nas mesmas condições e façam um pequeno consórcio – após as suaves prestações levam a reunião para casa!!

Isabel – Gr Amor e Paz/D-55

Você está convidado(a) a compartilhar sobre sua peça da LAC preferida, destacando os pontos positivos e atrativos que encontrou nela. Neste espaço será publicado o seu texto.

Processo de Liberdade

A minha experiência de recuperação dentro da programação foi de um crescimento maravilhoso.

Consegui viver a minha própria vida que teve desafios dolorosos no decorrer do tempo.

Fui me descobrindo aos poucos, buscando colocar o foco em mim.

Aprendi a me libertar do alcoólico, deixei de ser a vítima. Aprendi a aceitar as coisas que não me pertencem; a aceitação foi um processo muito difícil, mas com a ajuda da literatura consigo viver um dia de cada vez.

Comecei na programação engatilhando, depois comecei a dar os primeiros passos e hoje sinto que já estou correndo.

Hoje consigo pensar antes de agir, sinto minhas emoções.



Imagem gerada por IA / Google Gemini

Trabalho a minha raiva e consigo trabalhar o perdão. Hoje sei do que gosto e o que quero, independente de outras pessoas. O Al-Anon me ensina a me amar e viver minha própria vida e, ao mesmo tempo, com as sugestões da programação, con-

sigo amar o outro de forma diferente, sem me prejudicar.

Trabalho o desligamento emocional em todas as partes da minha vida e hoje tenho um modo de vida melhor. Só por hoje.

Tereza T. Distrito 7

- ❖ 15 de maio: Envie sua matéria. Estamos curiosos para receber suas impressões sobre a comemoração neste ano de 2026.
- ❖ Agosto é mês de Apadrinhamento Alateen. Divulguemos para crescer!
- ❖ Em setembro o 3º Encontro Nacional de Al-Anon, em São Paulo, espera você. Já fez a sua inscrição no site www.al-anon.org.br?
- ❖ O 23º Encontro e Assembleia de Área tem data: 06, 07 e 08 de novembro. Aguardamos a sua inscrição!

REUNIÕES ON-LINE DE ACOLHIMENTO A FAMILIARES DE ALCOÓLICOS:
Reunião para aqueles que ainda não conhecem o programa de recuperação Al-Anon
<https://us02web.zoom.us/j/83498882695>
DOMINGO, 19H30

É necessário ter a plataforma Zoom instalada no celular ou no computador



SIPALANON - Serviço
de Informação Paulista
Al-Anon

sipalanon@gmail.com 
(0xx11) 3228-7425



SIACAR - Serviço de informação
Al-Anon/Alateen
de Campinas e Região

Atendimento: 2ª e 5ª - das 14h às 16h
siacar.alanon@hotmail.com (0xx19) 3236-4398

Tema da 48ª CSG – 2027:

Prestar serviço no Al-Anon – transformar gratidão em ação.

2026: Al-Anon do Brasil – 60 anos celebrando a vida, um dia de cada vez

O **BAESP** é uma publicação do CAASP - Comitê de Área Al-Anon de São Paulo
Av. Ipiranga, 1097, 9º andar, conj. 92, Edifício Comendador José Martinelli, São Paulo, SP
CEP 01039-000 – Telefone (11) 3228-1996
site: www.alanonsp.com.br

Coordenação: Juliana N. - **Diagramação:** Alexandre F.

Colaboradores: Diretoria do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, Delegada, Delegada Suplente,
Coordenadores dos serviços especiais, RDs, colaboradores e membros do Al-Anon e Alateen.

Colaborem com o nosso Boletim.

Mandem matérias e informações para alanonsp2016@gmail.com

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO