

Benefícios da prestação de serviço

Com alegria aceitei um convite feito pelo Distrito 55 para compartilhar os benefícios na prestação de serviço, na comemoração do aniversário. Aproveito para parabenizar o Distrito.

Ao compartilhar um pouco da minha história de quando cheguei ao Al-Anon e o despertar espiritual que tive logo após alguns meses, confesso que me espelhei em muitos membros por vê-los com tanta dedicação e responsabilidade.

Os benefícios foram muitos:

- Autoestima
- Amizades
- Alegrias
- Esperança
- Valorização
- Amorosidade
- Recuperação
- Gostar da minha própria companhia.

Essas transformações têm aconte-

cido na minha prestação de serviço, acompanhada com a recuperação e o crescimento que acontece à medida em que exercitamos o programa nas nossas vidas. O serviço não se torna um peso, mas antes um sentimento de pertencer, onde eu coloco a ação e a gratidão.

No serviço não há só flores, há também os desafios e foram muitos: o medo, o desânimo, a falta de coragem, as incertezas de vencer os obstáculos, situações como falta de compreensão dos familiares, cobranças etc. Muitas situações nas quais foi preciso me agarrar ao apadrinhamento para não desistir. Participar do Grupo também foi fundamental: é a frequência às reuniões que nos prepara para alcançar o que separadamente não conseguiremos sozinhos.

O PEP-78 Quando prestei serviço, me senti melhor me acompanha em

todas as posições de serviço, durante todos esses anos na prestação de serviço.

Fico muito feliz em compartilhar esses benefícios, sei que receberei bem mais.

Minha luz acendeu para mim na medida que fiz minha escolha na prestação de serviço.

Expresso minha gratidão ao Poder Superior e ao Distrito 55, foi uma tarde maravilhosa em que pude rever muitas companheiras que estão sempre com alegria no rosto na prestação de serviço, me entusiasmando para seguir em frente. Fui agraciada com uma linda orquídea, um PEB-30 Descobrimos escolhas e, para fechar esse dia, uma linda foto de Lois. Eu digo sim ao serviço!

Izilda P. - D 51

EDITORIAL

Querida família Al-Anon: Voltei para casa! E voltar para casa, para mim hoje, é voltar para minha essência. É poder ficar à vontade, assistir série, dormir, cuidar do meu cantinho. É entender que a paz começa quando eu cuido de mim primeiro.

Esta edição do Baesp vai falar muito disso. Fala de serviço e como ele nos ajuda a crescer.

Fala que isso também vai passar,

como é bom lembrar disso nos dias difíceis! Fala de história de evolução, de como o Al-Anon vai transformando nossas vidas aos poucos, sem pressa.

Fala de colocar primeiro as primeiras coisas, de crescer junto com o Grupo... e, principalmente, de segurança e autocuidado. Porque eu aprendi que não preciso vencer disputa nenhuma. Não preciso correr atrás. Preciso me escolher, pois é

isso que o Al-Anon nos ensina todos os dias: minha vida evolui quando eu cuido de mim, quando eu sirvo e quando eu confio.

Que esta leitura te acolha, te fortaleça e te lembre: você não está sozinha(o).

Com carinho,

Juliana N – Coordenadora do serviço especial do Baesp

DIA 15 DE MAIO – DIA DO AL-ANON NO BRASIL

As reuniões do Al-Anon/Alateen são únicas, não tem como fazer igual novamente, e quando podemos ouvir várias experiências em apenas uma reunião, o progresso e enriquecimento dão um salto maravilhoso.

No dia 15 de maio deste ano, tivemos o compartilhar de 16 Distritos e 2 Serviços de Informação Al-Anon que falaram sobre os Lemas.

O que ficou para mim de cada depoimento...

... quando eu penso **até que ponto isso é importante?** preciso lembrar que o importante é hoje com suas coisas essenciais. O **escute e aprenda**, por si só já diz muita coisa, mas vamos incentivar os membros a escutarem outras vozes, especialmente, em órgãos de serviço. Ah... e em relação ao **que começa por mim**, se dou uma sugestão é bom que eu esteja disposta a dar o exemplo. **Juntos podemos fazê-lo**, um Lema maravilhoso, pois sei que não estou sozinha e se consigo juntar membros para fazer divulgação, o resultado pode ser surpreendente. **Princípios acima das personalidades e mantenha a mente aberta** são Lemas que podemos usar de mãos dadas. Como lido com ideias contrárias? Estou disposta a aceitar mudanças, a aceitar o novo? Posso prestar atenção e ouvir sem interromper quem está falando? **Só por hoje** vou fazer meu melhor, com entusiasmo, **um dia de cada vez**, para poder viver o aqui e agora, cuidando da minha saúde mental. **Primeiro as primeiras coisas** me fizeram pensar no meu papel no contexto familiar e priorizar o que é mais importante. Ah... **a não ser pela graça de Deus** ... o que acho

que é engano, é providência divina. **Solte-se e entregue-se a Deus** me dá força para aceitar desafios, fazer o que posso, e entregar o resultado nas mãos do Poder Superior. **Vá com calma**, me fez lembrar que eu não mando nada e o meu ritmo não é igual ao do outro. **Progresso sim, perfeição não** me chama para a disposição de servir e ter boa vontade de aprender, pois a perfeição é de Deus. **Viva e deixe viver** me faz aceitar as pessoas como elas são, com qualidades e defeitos. **Pense** - especialmente quando a situação está difícil - me mostrou que preciso

olhar para mim mesma e pensar antes de reagir, antes de desistir. **Mantenha simples**: como é importante passar as informações com simplicidade e lembrar que eu não controlo os resultados.

Quanto às divulgações, lembrar: **até que ponto a divulgação é importante para mim? E sendo importante, é bom que comece por mim!**

Agradeço imensamente a participação de todos e seus compartilhamentos.

Suely M., Coordenadora do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo

23º

Encontro e Assembleia de Área de São Paulo - 2026

*Não fique de fora – venha viver momentos únicos de
união, aprendizado e diversão*

Votação

Repasse da 47ª CSG

Baile do Pijama

Bazar feito por nós

Muitas dinâmicas

Inscrição R\$ 940,00

Inscrições até 15 de
outubro de 2026

06, 07 e 08 de novembro de 2026

HOTEL VILA RICA

Rua Donato Paschoal, 100

Parque Itália - Campinas (SP)

Minha história no Al-Anon

Conheci o Al-Anon em 2004. Vim, como a maioria de nós viemos, à procura de uma receita para que nossos entes queridos parassem de beber.

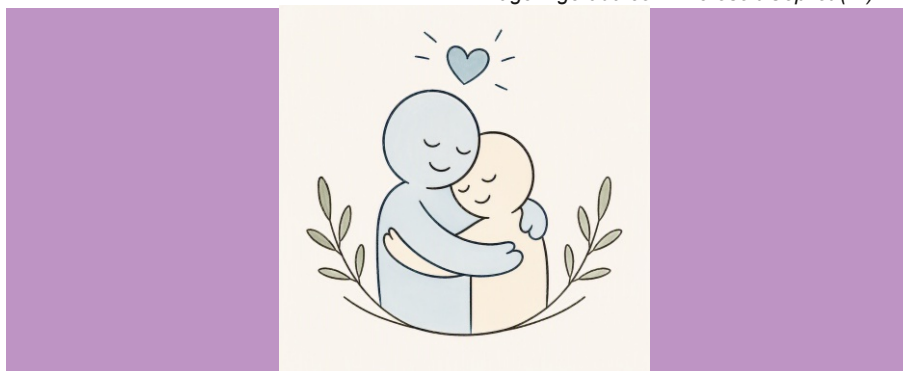
A primeira vez que entrei em uma sala fiquei perdida, ouvindo tantas coisas que não entendia, mas continuei voltando. Só fui entender que era para eu ficar, muito tempo depois.

Passei por muitas coisas em minha vida, mas, com a força de minhas companheiras, hoje estou bem comigo. Não sofro mais com a doença do alcoolismo, pois aprendi que é uma doença que não tem cura. Não

posso curá-lo, só posso amar.

Hoje sou grata por ter encontrado uma sala aberta. E, para retribuir tudo o que recebi, presto serviço para manter as portas sempre abertas, acolhendo e ajudando ou-

Imagem gerada com Microsoft Copilot (IA).



tras companheiras e companheiros que buscam uma vida melhor para seus familiares alcoólicos e para si mesmos.

Matilde G.

RG Grupo Primavera II (D-5)

O Resumo da 47ª CSG chegou!

Muitos membros estavam perguntando quando o Resumo da 47ª Conferência de Serviços Gerais estaria disponível. Essa ansiedade me faz pensar que essas pessoas desejam conhecer melhor tudo o que acontece em nossa associação e entrar em sintonia com o seu funcionamento, contribuindo para mantê-la cada vez mais forte e estruturada no cumprimento de seu propósito de acolher e ajudar familiares e amigos de alcoólicos.

Pois bem, o Resumo chegou e foi disponibilizado no início de agosto!

Agora é hora de desfrutar de uma leitura atenta e ficar por dentro de todas as informações.

Tenho certeza de que você vai querer saber tudo o que os Comitês do ESGA realizaram em 2025, de quais eventos nossos representantes participaram, no Brasil e no exterior, quais foram as principais conquistas, como está a nossa sede e quais são as novidades sobre a presença do

Al-Anon nas redes sociais.

Como está a Divulgação? Como anda o projeto **"Campanha 60 anos de Al-Anon no Brasil – Divulgar para Voltar a Crescer"**?

Quanto ao Alateen, o Resumo traz informações muito importantes sobre possíveis reuniões on-line e sobre a continuidade do **Plano de Metas 2025/2026 – Operação Alateen Brasil**.

Na área da Literatura há dados interessantes. Quais foram as peças de LAC mais vendidas? E as menos procuradas? E o Boletim Al-Anon Informativo Nacional: será que alcançamos a meta do projeto **"O Grupo + um membro"**? Outro assunto de grande importância são as **Finanças**. Afinal, sem recursos financeiros não é possível manter nossa estrutura, publicar novas peças de literatura nem realizar ações de divulgação de maior alcance. Será que fechamos 2025 com superávit ou déficit?

E o orçamento-programa? Quais

são os itens que o compõem? Sobre o tamanho da nossa estrutura. Você sabe quantos Grupos estão registrados no Brasil atualmente?

Esses são apenas alguns dos assuntos abordados no Resumo. Há muito mais conteúdo interessante para conhecer e compreender.

Acredito que muitos já o tenham lido, mas para aqueles que ainda não o fizeram recomendo fortemente a leitura e, principalmente, que os membros, os Grupos e os Distritos anotem suas dúvidas e questionamentos e os encaminhem o quanto antes ao CAASP. Assim, na condição de Delegada, poderei me preparar melhor para o Repasse da Conferência, que será apresentado durante o 23º Encontro e Assembleia de Área, em novembro/2026.

Vamos juntos, com informação, conhecimento, disciplina e muito amor, transformar **Gratidão em Ação!**

Dione F.

Delegada de Área de São Paulo

PARA O CRESCIMENTO DO GRUPO

Gostamos de reler as páginas 137 a 145 do PEB-24/27 Manual de Serviços Al-Anon/Alateen - 2023 e ter a oportunidade de verificar como está nosso Grupo e o que estamos fazendo e contribuindo para que ele cresça.

Foi muito bom perceber que nosso Grupo-base aplica a maior parte de tudo o que foi descrito. Usamos o Conceito Quatro - Participação é chave da harmonia, mantendo um envolvimento saudável. Os membros mais antigos prestam serviço ocupando posições de RG, RG Suplente, Tesoureira e Secretária, e se mantêm informados sobre tudo o que acontece no Al-Anon, trazendo as informações para o Grupo. As posições são sempre revezadas nos períodos de eleição, dando oportunidade a todos.

Nunca precisamos fazer uma reunião de Comitê Consultivo, mas sabemos da existência dessa ferramenta, caso necessário. Sabemos da importância de evitar mexericos e dominância. Todas as nossas decisões são tomadas em consciência de grupo com as informações necessárias. Nossas reuniões de serviço são mensais e com participação de qua-

se todos os membros, com frequência. Fazemos programação das reuniões com antecedência, variando os temas e as peças da literatura, incluindo Tradições e Conceitos de Serviço, cientes de sua importância para o bom andamento do Grupo e nossa recuperação pessoal.

Temos um orçamento financeiro e procuramos cumpri-lo dentro de nossas possibilidades e geralmente atingimos nossos objetivos nessa parte.

O acolhimento aos membros em potencial tem sido bom, mas procuramos sempre estudar o assunto e melhorar.

Buscamos o apadrinhamento tanto pessoal quanto de serviço e incluímos esse assunto em nossa programação.

Estamos preparadas para acolher adolescentes em nosso Grupo, pois participamos dos projetos Alateen da Área. Pelo menos um membro do Grupo participa das reuniões de estudo online sobre Alateen e sobre Tradições/Conceitos/Passe adiante o entendimento.

O que ainda precisamos trabalhar com mais empenho e dedicação

é a Divulgação. Somos poucos membros e nem sempre conseguimos ajustar datas, horários e locais para divulgar, mas geralmente ajudamos em outras divulgações de outros Grupos ou em eventos. Temos o nosso kit individual de divulgação, conforme recomendado pela Coordenadora de Divulgação da Área.

Temos um bom conhecimento de tudo o que é necessário para manter o Grupo aberto e buscar o seu crescimento e procuramos colocar em prática, um dia de cada vez.

Acabamos usando esse estudo para fazer um inventário do Grupo e da nossa participação como membro. Estamos satisfeitas com o que observamos, mas cientes de que podemos melhorar, visando sempre o objetivo primordial do Al-Anon que é prestar ajuda a familiares e amigos de alcoólicos.

Grupo Perseverança/ D-5

Minha vida evoluiu

Gratidão é o que sinto quando começo a pensar qual é o sentimento que invade o meu coração, qual foi a grandeza do programa Al-Anon em minha vida.

Quando cheguei à sala, no Grupo Veleiros, muito sofrida e triste, fui muito bem acolhida pelas companheiras Celeste e Tania, com muito carinho e compreensão. Ali a minha vida e a de minha família começou a ganhar um novo sentido com amor.

O tempo passou, e eu comecei a entender o programa e a prestar ser-

viço no Grupo e depois no Distrito, fui ocupando posições até a posição de RD. Nesse tempo comecei a levar a mensagem a todos que precisam, fazendo divulgação do programa Al-Anon.

Também sentia a necessidade de ter mais entendimento e percebi que eu poderia voltar a estudar. E assim fiz, estou estudando no Colégio Santa Maria, entrei no EJA cursando a 5ª série, depois de 50 anos. Estou muito feliz, fui aprovada, no próximo semestre, para a 6ª

série.

Sou muito grata ao Al-Anon, este programa maravilhoso que nos mostra como, mesmo com adversidades, podemos ser felizes.

Gratidão ao Poder Superior e a todos os membros do programa familiar Al-Anon.

*Aparecida Maria
RG do Grupo Veleiros/D-6*

SEGURANÇA E AUTOCUIDADO

Surgiu a ideia de escrever uma matéria visando a segurança e o autocuidado quando, durante uma reunião no Grupo Cantinho (Distrito 55), lemos o texto “Rompendo nosso isolamento” no livro PEB-22 Como Al-Anon funciona para familiares e amigos de alcoólicos, pois na troca de experiências tivemos relatos de convívio com alcoólico violento. Foi lembrado que na p.08 deste livro temos uma palavra especial para quem se defronta com a violência. (*)

É muito pesado viver com medo por causa do alcoolismo. Dói no corpo, na mente e no coração, e no Al-Anon aprendemos que não estamos sozinhos, que não somos culpados e merecemos paz e segurança.

Em situações onde há risco de agressividade associada ao uso de álcool, a prioridade é a nossa integridade física e emocional.

Destacamos algumas coisas im-

portantes para a gente ter em mente para se proteger:

1. Segurança primeiro: não é recomendável dar as costas para uma pessoa alcoolizada. Quando a pessoa está sob efeito do álcool e agressiva, o risco aumenta. Não virar as costas, não discutir e não tentar “ganhar” a briga é importante. Se a situação esquentar, a prioridade é sair do ambiente com calma.

2. É sugerido termos um plano de emergência. É dolorido pensar nisso, mas ter um plano nos dá força. Dependendo da situação, precisamos ter para onde ir; deixar combinado a casa de um familiar ou amigo de confiança onde possamos ficar. Ter dinheiro guardado, mesmo que pouco, separado para táxi/Uber, ônibus ou qualquer urgência. Cópia de chave do carro/documentos: deixar uma cópia de chave e cópias de documentos importantes num lugar seguro e de fácil acesso. Isso não é pensar no pior. É cuidar de você. É amor-próprio.

3. Não precisamos carregar isso sozinhos. No Al-Anon a gente aprende que não causamos, não controlamos e não curamos o alcoolismo de ninguém. Mas podemos cuidar de nós. Encontramos acolhimento, sem julgamento, e ferramentas para lidar com o medo, a culpa e a ansiedade.

4. Se precisarmos de ajuda urgente, podemos ligar para 190, falar com alguém de confiança ou com um profissional da saúde.

Nós não temos o poder de mudar outra pessoa. Se estivermos lidando com a violência, quem deve mudar somos nós.

O Al-Anon sugere “Primeiro as primeiras coisas”: assegurar nossa segurança e de nossos filhos. Merecemos viver em paz. Um dia de cada vez.

Luciene – Grupo Cantinho – D-55

(*) nota do BAESP: na p.9 do B-15 ...em todas as nossas atividades – Tirando proveito das crises também encontramos orientações a esse respeito.

Isso também vai passar

Escutei desde criança que na vida se você ficasse muito feliz por algum motivo, no futuro, alguma coisa muito triste iria acontecer para compensar.

Essa é uma lenda urbana dita pelos mais velhos, mas que pesou em muitos momentos de minha vida, a ponto de eu me sentir culpada por ter me divertido e depois acontecer alguma coisa muito triste. “Isso aconteceu por minha culpa!?”

O programa Al-Anon tem me resga-

tado ao longo do tempo e essa culpa eu consegui superar. Aprendi que a vida é um equilíbrio e que tanto as coisas boas quanto as coisas ruins vão acontecer e vão passar.

Hoje tenho aproveitado imensamente os momentos felizes que a vida está me oferecendo, tenho me sentido muito feliz, sem culpa e sem pensar no futuro. Hoje sei que isto vai passar e que, se eu não aproveitar, vou perder a oportunidade que o Poder Superior está me proporcionando. O

futuro eu não posso imaginar como vai ser, então, viver um dia de cada vez sem medo de ser feliz tem sido uma dádiva que o programa Al-Anon me deu.

Se eu não aproveitar o que a vida me proporciona de bom, vou perder a oportunidade, porque os momentos difíceis vão acontecer de qualquer forma, mas “isso também vai passar”.

Rita S., Delegada Suplente da
Área de São Paulo



COMITÊ DE ÁREA AL-ANON DE SÃO PAULO

Avenida Ipiranga nº 1097, conjunto 92, 9º andar - São Paulo/SP - CEP 01039-904

Tel: (11) 3228-1996 – São Paulo/SP

e-mail: alanonsp2016@gmail.com site: www.alanonsp.com.br

CAASP Nº 199/2026

CONVOCAÇÃO

A Coordenadora do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo (CAASP) convoca os Representantes de Grupos (RGs) ou, na impossibilidade de seu comparecimento, o seu substituto – Representante de Grupo Suplente (RG Suplente) - para a Assembleia Geral Ordinária de Área e prestação de contas, a ser realizada nos dias 07 e 08 de novembro de 2026, com início às 8h00, nas instalações do Hotel Vila Rica, localizado na Rua Donato Paschoal, 100, Parque Itália, em Campinas – SP.

Pauta:

1. Oração da Serenidade e Declaração do Al-Anon.
2. Aprovação da ata da Assembleia anterior (Assembleia Geral Ordinária de Eleição de 25 e 26 de outubro de 2025).
3. Repasse da 47ª CSG (Conferência de Serviços Gerais)
4. Leitura dos relatórios das atividades do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, das Coordenadoras dos serviços especiais da Área e dos Serviços de Informação Al-Anon (SIAs), referentes ao período de outubro/2025 a setembro/2026.
5. **Votações:** itens a serem deliberados pelos RGs ou RGs Suplentes:
 - 5.a) Aprovação da previsão orçamentária para o exercício de 2027;
 - 5.b) Aprovação do Livro Diário 2025;
 - 5.c) Aprovação dos relatórios anuais;
 - 5.d) Escolha do Tópico para a 48ª CSG;
 - 5.e) Escolha do Tema para a 49ª CSG;
6. Outros assuntos

São Paulo, 27 de agosto de 2026

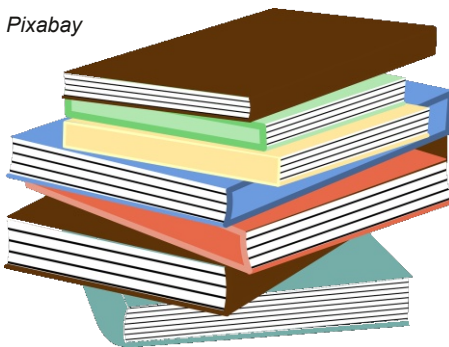
Suely Mitiko Yassuhara Forato
Coordenadora de Área de São Paulo

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

Espaço da Literatura

Hoje eu quero falar sobre um folheto com o qual me identifiquei muito e que fala sobre a Família Silva. É o PEP-4 Alcoolismo, a doença da família. Ele conta uma história, que para muitos de nós, parece muito familiar: a família vive em função do alcoolismo de um membro; cada pessoa reage de uma forma: controle, negação, medo e culpa; a casa deixa de ser um lugar de paz.

Imagem de CikerFreeVectorImages por Pixabay



O texto sobre a Família Silva nos mostra que não precisamos continu-

ar presos no sofrimento, existe um caminho de recuperação.

Talvez muitos de nós sejamos um pouco da família Silva... E a boa notícia é que podemos mudar e não estamos mais sozinhos.

Entre outras coisas, este texto pode ser utilizado também em ações de divulgação...

Seu PEP-4 está atualizado?

Sandra R. - Coordenadora do serviço especial de Literatura

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.

O Comitê de Divulgação do Distrito 51

O Comitê de Divulgação do Distrito 51, localizado na cidade de Americana, teve início em 15 de março de 2009, coordenado por Cacilda C., seguido por Izilda P., Josi M. e Adriana S. Tem como o objetivo primordial levar a mensagem de esperança a familiares e amigos de alcoólicos. O primeiro trabalho do Comitê de Divulgação é lembrar a todos os membros sobre os três Legados presentes em nosso símbolo: "recuperação, unidade e serviço", enfatizando que o triângulo só é perfeito quando todas as partes são desenvolvidas. O segundo, muito importante, é lembrar que o programa é composto por Doze Passos, e que para podermos evoluir na programação, é necessário desenvolver todos eles. O Passo Doze nos convida a essa prática da divulgação. Além disso, a todo momento, lembramos

a responsabilidade de cada um pela Declaração do Al-Anon.

Feito este trabalho de conscientização, o Comitê de Divulgação dedica-se a realizar cada uma das campanhas sugeridas pela Área e pelo ESGA.

As peças da literatura são compradas pelo Distrito. Para arrecadar fundos, muitas vezes, são desenvolvidas diferentes atividades com os membros, como bazar, bingo, festa da sobremesa, entre outras. Também é importante salientar que ao criar projetos de divulgação, consegue-se a aprovação do Escritório de Serviços Gerais (ESGA) para a compra de algumas peças com subsídio de 50%.

Resumindo, os objetivos deste Comitê são possibilitar aos membros praticar o Passo Doze e a Declaração do Al-Anon, levando a mensagem a pessoas afetadas pelo

alcoolismo de alguém e dando continuidade ao programa, com a chegada de novos membros.

Este Comitê possui um telefone com WhatsApp (19) 999665043, para esclarecer dúvidas, indicar Grupos e acolher as pessoas que o procuram. No momento este Comitê conta com o trabalho de uma plantonista das 8h às 18h.

Atualmente com 17 anos, este Comitê desenvolve o trabalho de levar a mensagem a familiares e amigos de alcoólicos, focando sempre no Lema "Juntos podemos fazê-lo".

*Josi M. RD / Adriana – RD
Suplente e Coordenadora do
Comitê de Divulgação.*



- ❖ O Resumo da 47ª CSG ficou pronto. Tempo de ler, anotar as dúvidas e enviar à Delegada para ela esclarecer durante o repasse.
- ❖ Em **setembro**, época de divulgar o Al-Anon aos profissionais! Continuamos a pensar que é importante **divulgar para crescer!**
- ❖ Setembro vem chegando, e o 3º Encontro Nacional também! Ainda dá tempo de se inscrever.
- ❖ Em novembro a oportunidade é de encontrar os companheiros da Área de SP, se atualizar nas coisas Al-Anon e aprovar os resultados da Área. **As inscrições vão até 15 de outubro/2026.** Você já fez 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 às 21h00

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 

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 01039-904 – 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