

O OUTRO LADO

Boletim de Hospitais & Instituições da Área da Linha

1º Semestre 2007



N.º 15

FAZER HI
É FAZER
UM 12º

**PASSO
GIGANTE!**

UM PEQUENO
PASSO TEU
FAZ A DIFERENÇA.



CONTACTOS H&I Na LINHA

Coordenador:

Paula 919386516

Vice Coordenador:

Henrique 917887991

Reunião mensal

na **3ª 4ª feira** do mês,

no Centro Paroquial da Parede,
às 2.30 h

“JAMAIS DESISTO DE SER FELIZ, PORQUE A VIDA VALE A PENA SER VIVIDA.”

Sou um adicto em recuperação.

Ora nos N.A. aprendi a semear a Vida.

Contudo, assim como vêm as alegrias, os inevitáveis embates também se nos deparam.

Mas há uma palavra Maior que traz a imunidade absoluta salvaguardando a leveza de espírito que garante a sustentabilidade da paz.

Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o Coração, porque dele procedem as fontes da Vida.

Os obstáculos contornáveis e as fugazes distrações não passam disso mesmo: obstáculos contornáveis e fugazes distrações.

Há uma frase que me marca muito: “Não importa as vezes que recais, mas sim as que te levantas”.

Não desisto, ser feliz é ter maturidade para falar: Eu erreí.

É ter ousadia para dizer: Perdoa-me.

É ter sensibilidade para expressar: Preciso de ti.

É ter a capacidade de dizer: Amo-te....

Ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas usar as lágrimas para irrigar a tolerância, usar as perdas para refinar a paciência. Usar as falhas para esculpir a serenidade, usar a dor para lapidar o prazer.

Jamais desisto de ser feliz, porque a vida vale a pena ser vivida.

Estou limpo há um ano, já não estou preso.... estou sim limitado a um espaço.

Actualmente vivo no E.P. de Caxias.

Mais um Dia para todos.

Um Abraço,

Amaro M.

E.P. CAXIAS

Parabéns!

Parabéns à Vanda, servidora de HI da linha e ao seu recém-nascido André.

Aqui, nesta subcomissão respira-se espírito de equipa e de família e dá-se de mamar ao bebé enquanto se faz serviço e aceitam-se novos cargos.

O André não estrebucha e o serviço faz-se serenamente.

Obrigado aos dois.

O ÁLCOOL TAMBÉM É UMA DROGA

Chamo-me António José VanDunen Germano, vivo em Portugal há 20 anos, consumo álcool desde os 16 anos, hoje estou com 38 anos de idade.

Tive uma vida bastante difícil, consoante os anos foram passando, a vida para mim foi-se complicando cada vez mais. Em pouco tempo, o que me sobrou, foi dependência, solidão e desespero. Sem me aperceber o mundo à minha volta ruía e eu era o causador dessa destruição, tudo por culpa do álcool.

A minha mulher, os meus filhos, familiares e amigos sem saberem o que fazer. Muitas das vezes, quando ia trabalhar, nunca chegava de volta a casa. A bebedeira era tanta, que me esquecia do caminho de volta para casa e, quando dava conta, no dia seguinte, de volta a casa encontrava-me sem roupa pois tinha-a perdido.

Hoje, quando penso no quanto fiz sofrer quem me era mais próximo, não consigo imaginar como é estar na pele deles. Enquanto o tempo passava, ia sugando anos de vida à minha família que me iam matar-me lentamente, sem nada conseguirem fazer. Como foi possível o álcool tomar conta de mim!!!!!! Acabei por ficar preso, pois vim a descobrir que era um dependente do álcool. Desesperadamente, acabei por beber um litro de lixívia, montes e montes de medicamentos para superar a dependência do álcool. Hoje, não sei onde se encontra a minha família. Perdi a família, a casa, o carro, tudo por quanto lutava nesta vida. Nem sequer presenciei os primeiros anos de vida dos meus filhos.

Enquanto vivia os meus dias na rua, nunca conheci nenhum grupo que me pudesse ajudar a superar esta minha doença. Acabei por conhecer os Narcóticos Anónimos na cadeia, e demorei tempo a perceber que há coisas que não se explicam de maneira racional, apenas se fazem e se sentem.

Nunca conseguiria ficar 10 meses sem consumir álcool. Graças a Deus encontrei um grupo de terapia que me ajuda a superar esta doença.

Hoje em dia, eu respeito todo o mundo como o mundo me respeita a mim. Aprendi a preocupar-me com os outros e hoje os meus amigos são a chave da minha recuperação.

Por isso peço a todo o mundo que não me abandonem, mas que me ajudem a superar este meu problema em toda a minha vida, porque não sei o que vai ser de mim, um dia quando sair da cadeia.

Por isso, muito obrigado a toda a gente que me tem ajudado a recuperar desta minha doença.

Sempre Grato,
Sou António José G.
E.P. Caxias



800 20 20 13
21 947 79 70

**SERENIDADE,
LÊ QUE RESULTA!**



Disseram-me para beber só um copo...
..... e é a última coisa de que me lembro...