



O OESTE SERENO

Gratuito

Neste Boletim
ainda podes ler:

Partilhas

Informação da área

Relax

Espaço grupos

Sabias que..

Momentos

Curtas da Região

E muito mais...

PEDIDOS DE AJUDA

- Ajuda-nos a re-abrir as reuniões nas Prisões
- Vem participar numa reunião da subcomissão, na terceira quarta-feira de cada mês pelas 21.30

O declínio das reuniões em Instituições

Há poucos anos atrás as subcomissões de H&I em Portugal realizavam dezanove reuniões em diferentes instituições. Hoje em dia existem apenas nove reuniões com estas características.

O paradoxo é que nunca como agora as instituições estiveram tão recetivas à cooperação com Narcóticos Anónimos. Então porque não estamos a aproveitar? Porque fecham as reuniões?

No ultimo ano suspendemos as duas reuniões em estabelecimentos prisionais que existiam na nossa área. O E.P.R. (Estabelecimento Prisional Regional) das Caldas da Rainha foi o primeiro a ser encerrado. Não conseguimos manter a participação dos reclusos. Começou bem, com uma boa afluência, mas que foi decaindo, até termos apenas um ou dois adictos. Com a liber-

tação do companheiro mais assíduo e apesar dos nossos esforços a reunião não voltou a ter adesão e após vários meses achámos que não justificava os gastos e o esforço dos seus servidores. Se tivéssemos servidores da zona, já não seriam necessárias as longas deslocações nem os elevados custos e poderíamos então reabrir esta reunião.

A reunião no E.P.R. De Leiria está suspensa simplesmente por falta de servidores para a coordenar.

Em comum nos dois casos, temos a falta de servidores. Deixamos pois um apelo a todos para que reflitam um pouco e talvez encontrem alguma boa vontade e gratidão para o serviço e o apadrinhamento. - A. S.

Só falta mais um

Falta apenas um adicto com boa vontade e espírito de serviço **para podermos reabrir a reunião na prisão de Leiria.** Já temos um coordenador a ser apadrinhado. Vem ajudar, aparece na reunião da subcomissão.

TU podes fazer a diferença!



Um fim de semana feliz

*...existem aditos
que dão o seu
melhor, com maior
ou menor sacrifício,
para poder ajudar
aqueles que ainda
sofrem.*

Estava um belo dia de sol, daqueles que apetece ir à praia, mas nós estávamos a chegar a Santa Maria da Feira para ouvir e partilhar a nossa experiência de serviço em mais um Intersubcomissões.

Antes de entrar no recinto surgem as primeiras caras familiares - muitos abraços e sorrisos, conhecem-se novos companheiros, matam-se saudades. A conversa flui alegre e saudável.

As diferentes subcomissões reúnem-se no sábado, partilha-se problemas, soluções, acções mais ou menos eficazes, acima de tudo partilha-se muita força e esperança.

Os trabalhos começam: leitura dos relatórios; partilhas e discussão de temas mais ou menos polémicos. Todos participam, todos tem algo a dizer. Muito respeito, muita informação, muito carinho e empenho em fazer chegar a mensagem a quem dela necessita.

No domingo a reunião é geral, juntando-nos todos para refletir sobre a nossa querida irmandade

e tentar perceber que caminhos temos para trilhar.

Termina-se com um workshop de reflexão sobre a nossa estrutura de serviço em Portugal.

Saio cansado, saio feliz, saio com a ideia de que, independentemente do estado do mundo, do país, existem aditos que dão o seu melhor, com maior ou menor sacrifício, para poder ajudar aqueles que ainda sofrem.

Um fim de semana diferente, um fim de semana de crescimento, dominado pelo melhor que cada



um de nós tem para dar.

Praia??? A praia pode esperar!

A.S.

Voluntários para visita a hospital

A subcomissão de HI/RP está a organizar um plano de visitas a uma adicta internada num hospital do Entroncamento.

Para este efeito apelamos a todos os adictos com boa vontade que se possam deslocar ao Entroncamento, em qualquer dia da semana entre as 8h e as 20h. Se tens disponibilidade contacta-nos

para o 96 913 66 63 ou para o mail hipareaoeste@gmail.com

Podes também aparecer nas reuniões da subcomissão para combinar a visita.

Vem partilhar um pouco da tua força com quem precisa!



GRUPOS

Seguindo uma sugestão do C.S.A. Oeste, introduzimos este espaço dedicado aos grupos.

Aproveita-o e escreve sobre o teu grupo base e envia para o mail da subcomissão hiipareaoes-te@gmail.com Como foste recebido, como és ajudado, como é servir no grupo,

aniversários, festas, notícias, pedidos de ajuda, etc.

pequenas partilhas, episódios engraçados. Põe acção e PARTICIPA !



Pedidos de ajuda dos grupos

O grupo “Não pares de lutar” de Caldas da Rainha está com graves dificuldades e funciona apenas com a boa vontade de um adicto em recuperação que não desiste. A sala localiza-se na rua Almirante Cândido dos Reis – junto à praça da fruta. Na próxima sexta-feira, pelas 21.00h aparece nesta sala. Vem partilhar a tua força e esperança, e dar animo a um grupo histórico da nossa área.

O grupo “Juntos conseguimos” de Alcobaça, está também a passar um período difícil com falta de servidores de confiança. Reúne-se às quarta-feira, 21.00h no Largo Nossa Senhora da Conceição, 32.

Muitas reuniões já passaram por dificuldades parecidas - algumas fecharam e não voltaram a abrir, outras mantiveram-se, e ao fim de algum tem-



po, resolveram os seus problemas e prosperaram.

Vamos ajudar a manter estas portas abertas para quem precisar!

As reuniões são o mais importante veículo de transmissão da nossa mensagem.

Vamos ajudar os grupos que precisam. Vamos aparecer nas reuniões, partilhar a nossa experiência e oferecermo-nos para ajudar Narcóticos Anónimos a crescer.

Imagina que estás a bater mal, vais a uma reunião mas a porta está fechada. Este é um risco real para muitos adictos, e que pode ser a diferença de entrar ou ficar em recuperação ou continuar no inferno da adicção activa.

Faz a tua parte e Juntos conseguimos! A.S.

Alcobaça e Caldas da Rainha precisam de ajuda e da tua presença.

Obras na sala da Marinha Grande

A sala da Marinha Grande, é uma sala exemplar, única na área Oeste, muito bem organizada, reabilitada por adictos em recuperação para ser aquilo que é - um espaço seguro e confortável de partilha e recuperação. A sala estava a necessitar de obras no telhado tendo dos grupos que a utilizam pedido apoio ao CSAO, que se prontificou para ajudar. A receita da convenção realizada em Leiria, deixou a área em condições financeiras para ajudar nessa despesa. Os grupos con-



tribuíram com uma parte e o CSA pagou o restante. As obras foram feitas e actualmente, é o local onde se reúnem dois grupos - “Sem medo de ser Feliz” e “Volta que isto Resulta”, o nosso CSAO, bem como as duas subcomissões activas na área - Actividades e H&I/RP. Pode-se dizer que é a sede informal da nossa área e da qual poderemos desfrutar durante os próximos anos.

C.S.A. Oeste



Seis anos passaram desde que a Área Oeste se reorganizou. Anos de grandes progressos e alguns retrocessos. Transformamo-nos numa área muito activa dentro da irmandade.

Organizamos um Intersubcomissões, ajudámos a organizar a convenção nacional na Figueira da Foz, organizamos com grande sucesso a nossa 1ª Convenção de Área. Fomos das áreas mais activas na campanha nacional de divulgação do numero verde, con-

tactámos centenas de instituições, vários jornais e estações de rádios, abrimos duas reuniões em estabelecimentos prisionais, organizamos a 1ª vídeo conferência em Portugal a partir de uma prisão e, infelizmente, suspendemos as reuniões nas prisões.

Fomos das áreas mais produtiva a organizar actividades, jantares, stand-up comedy, dia da Unidade, jogos de salão, Peddy Paper, dia de praia, workshop, etc

,etc.

Com apenas 11 grupos, tudo isto foi possível porque reunidos no comité de serviço da área, os grupos confiaram, apoiaram e decidiram que assim seria. Obrigado aos grupos, aos seus representantes, aos oficiais do CSAO e a todos os servidores de NA da área Oeste.

Sem vocês nada disto seria possível!

Novo grupo nasce em Coimbra

22 | viver

saúde

Narcóticos Anónimos têm mais um grupo de ajuda em Coimbra

●●● O novo grupo de Narcóticos Anónimos de Coimbra é uma iniciativa de um conjunto de pessoas em recuperação, que decidiram organizar uma reunião todos os sábados, pelas 21H30, no complexo da Igreja de Santo António dos Olivais. Nestas reuniões, os participantes, partilhando a sua experiência, "ajudam-se mutuamente a manter-se limpos e a encontrar uma nova forma de vida, livre qualquer tipo de drogas, incluindo o álcool, refere a associação.

Na cidade de Coimbra, já existia um grupo, que organiza a sua reunião na quarta-feira pelas 21H00, no mesmo local. O rápido crescimento deste grupo e o crescente número de adictos nesta reunião reforçou a necessidade de organizar mais encontros.

Narcóticos Anónimos é uma associação, sem fins lucrativos, e propõe um programa de abstinência completa de todo o tipo de drogas incluindo o álcool.

Nos Narcóticos Anónimos não há registos, inscrições ou pagamentos de joias ou cotas. Para pertencer basta aparecer numa reunião. Atualmente existem cerca de 140 reuniões semanais regulares nos Narcóticos Anónimos em todo o país, e outros canais de ajuda ao dispor da sociedade, tais como o número verde de chamadas gratuitas 800 20 20 13 e o sítio da internet em www.na-pt.org, com toda a informação sobre a associação.

Narcóticos Anónimos reúnem aos sábados nos Olivais

●●● Nasceu em Coimbra mais um grupo de Narcóticos Anónimos, que organiza uma reunião todos os sábados pelas 21H30 no complexo da Igreja de Santo António dos Olivais. Nestas reuniões, os participantes partilham a sua experiência e ajudam-se mutuamente a manter-se limpos e a encontrar uma nova forma de vida, livre qualquer tipo de drogas (incluindo o álcool). Na cidade de Coimbra, já existe um grupo que organiza a sua reunião na

quarta-feira pelas 21H00 no mesmo local. O rápido crescimento deste grupo veio reforçar a necessidade de se organizar mais reuniões, criando novas oportunidades, para os adictos que necessitem, possam procurar uma solução para os seus problemas com drogas.

Narcóticos Anónimos é uma irmandade ou associação, sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram num problema muito grave.

O continuo crescimento do grupo "Outros Fados" de Coimbra e o facto de esta ser a única reunião na cidade, fez com que alguns adictos se reunissem para criar um novo grupo e assim realizar mais uma reunião semanal.

O novo grupo chama-se "Salve-se quem quiser", já que "isto é para quem quer e não para quem precisa" e reúne-se todos os **sábados pelas 21.30h, na sala da Igreja de Santo António dos Olivais.**

Com sete servidores, a reunião tem tido grande afluência de adi-

tos e um convívio após a reunião muito positivo. Essa foi uma das razões que presidio à escolha do dia e hora da reunião e é um objectivo deste grupo - incentivar o convívio saudável entre os seus membros também

fora das reuniões.

A reunião tem o seguinte formato:

na 1ª semana Sentimentos/ 2ª semana Tópico/ 3ª semana Partilha/

4ª semana Literatura e

5ª semana Partilha Circular Livre. Aparece!!!



Lha Circular Livre. Aparece!!!

R.P AJUDA A DIVULGAR NOVA REUNIÃO

O objectivo da subcomissão de Relações Publicas da área Oeste é levar mais adictos às salas, utilizando para isso contactos com instituições e nos média. A abertura de uma nova reunião em Coimbra foi motivo para que a subcomissão metesse as mãos à obra e enviasse esta informação para as diferentes instituições da cidade com ligação à doença da adicção. Foram também contactados os meios de comunicação social de Coimbra para divulgar a abertura da nova reu-

nião bem como a que já se realiza às quartas-feiras, o número verde da nossa Linha Telefónica e a página na Internet. Esta acção foi coroada de sucesso tendo sido publicada nos dois principais jornais da cidade, uma delas acompanhada de um segundo artigo dando relevo a irmandade no seu todo. É um bom exemplo de como pode RP ajudar directamente os grupos.



Curtas da Região

Área do Algarve - As R.P. desta área estão a desenvolver um trabalho notável, tendo conseguido, após reunião com uma vereadora da Câmara Municipal de Faro, que representantes da Irmandade passem a integrar o Conselho Local De Acção Social.

Área das Beiras - Apesar de ser composta por 11 grupos activos, está a passar por extremas dificuldades pois poucos grupos se fazem representar no CSAB.

No caso de uma eventual extinção, 4 grupos manifestaram intenção de se Juntar a Área Oeste, 2 ao Grande Porto e o outro grupo presente não manifestou opinião.

Grande Porto - A Subcomissão de Unidade e Serviço recebeu um pedido de ajuda de 2 grupos de Angola, a que respondeu com o envio de algum material do Kit de serviço. Esta área exclui o Grupo GP0026 e não se responsabiliza pelo que acontece no local à hora da reunião

Área de Lisboa - A maior área do país com 31 grupos activos tem apenas uma subcomissão a funcionar Unidade & Serviço, não tendo qualquer representante no inter-

subcomissões.

O grupo de Sesimbra Lx 026 funciona com as reuniões em formato aberto, pois constatou que a presença de recém-chegados é mais frequente se esses membros vierem acompanhados de familiares.

Área da Linha - Abriu um novo grupo "Medicação em recuperação" às terças-feiras, pelas 20h no Centro Comunitário da Paróquia da Parede

CSRP - O livro "**História de NA em Portugal**", será lançado na Convenção Nacional a um preço de 10€

Uma **acção de RP na Madeira** foi levado a cabo, por 2 membros da Região Portuguesa. O Balanço foi muito positivo, tendo muita adesão dos média. Espera-se que graças a divulgação feita surjam mais adictos à procura de ajuda na sala do grupo da Madeira.

www.rtp.pt/programa/tv/p15790/c109745/284500 - Entrevista para a RTP Madeira



prisões numa ilha e nem sempre os serviços prisionais facilitam

No Brasil há reuniões de H&I a decorrer com os coordenadores de um lado das grades e reclusos do outro e não obstante as dificul-

Em RikerIsland (Nova Iorque) o H&I tem tido dificuldade em chegar a todo o lado dado que são 12

Sabias que...

dades assistiram 98 aditos as reuniões

Em Inglaterra numa convenção houve 3 partilhas a partir de 1 prisão

Nos EUA no dia da unidade de 2012 houve dezenas de ligações a prisões na Califórnia para ouvirem as partilhas.

Em Portugal restam 6 reuniões em estabelecimentos prisionais.

Calendário



Dia	Mês	Actividade
11	Maio	Os trilhos da tua recuperação são D'ouro Viagem Porto - Pocinho
15	Junho	Stand Up Comedy - Pataias
15	Junho	Festa dos Santos Populares - Malveira
1 e 2	Junho	XXIII Convenção Nacional - Guimarães
10	Julho	Aniversário do grupo "Até qu'enfim sexta feira" Leiria
14	Julho	Aniversário do grupo "Nova vida" - Pataias

A minha primeira vez

"Engraçado, hoje consigo dizer recuperação sem engolir em seco ou respirar fundo. Já consigo dizê-lo com um sorriso na face."

Faz sentido! Fez sentido. A preocupação sentida por cada um nos seus respectivos cargos. Todos e cada um de extrema importância.

A chegada da mensagem ao adicto que ainda sofre, uma luz ao fundo do túnel, uma jangada que nos leve a um porto seguro!

Existe uma 1ª vez para tudo, para todos. Esta experiência enriqueceu-me como pessoa e como adicta em recuperação. Engraçado, hoje consigo dizer recuperação sem engolir em seco ou respirar fundo. Já consigo dizê-lo com um sorriso na face.

A possibilidade de criar uma rede segura e suporte de NA no nosso grupo (falando de Coimbra)

Dar a conhecer outras estranhas formas de vida, mais libertadoras e estonteantes livres de drogas, álcool ou outros desestabilizadores

(andei muitos anos na ignorância do programa). Hoje das mais de 2 horas que estivemos a falar, em que participei na reunião de RP/HI, a preocupação sobre o todo e o individual fez-me pensar, faz-me realmente acreditar que é possível. Independentemente das vezes que possa ter recaído é sempre tempo e ainda a tempo de ter uma vida cheia de carinho, amizade e amor. Com ilusões à parte este sentimento de pertença é muito, muito bom.

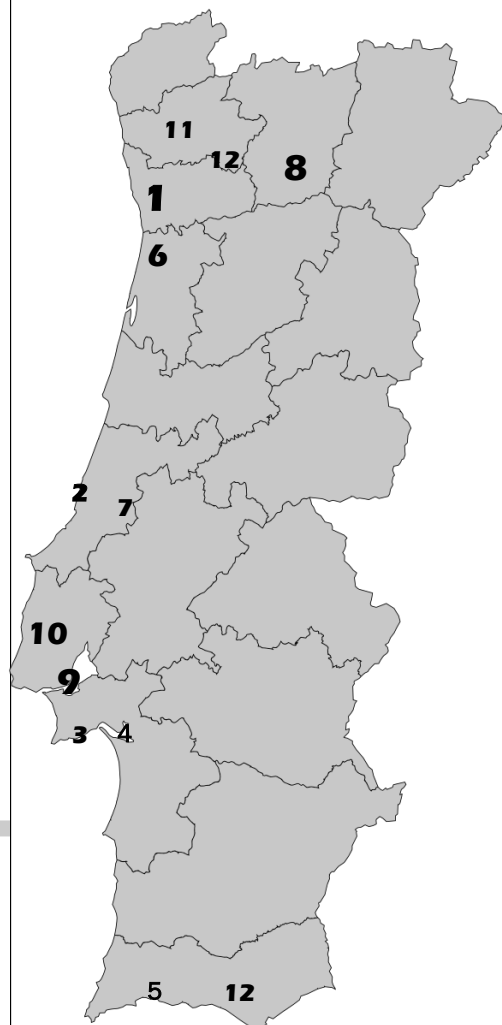
Alexandra



M.

Texto escrito após a participação pela primeira vez numa reunião da subcomissão de HI&RP da Área Oeste. (Abril

GEOGRAFIA DAS CONVENÇÕES NACIONAIS



14) Nesta cidade nunca se realizou uma convenção nacional mas no ano de 2012 organizou-se lá a convenção da área de Lisboa _____

- 1) - 1ª convenção em 1991 foi na cidade do _____
- 2) - 2ª convenção nacional com o lema “mudar é ir mais longe” em 1992 _____
- 3) - No 3ª no ano de 1993, foi na praia de _____
- 4) - A 4ª convenção foi na Foz do Arelho a 5ª em _____
- 5) - A 6ª teve 894 registos e foi em _____
- 6) - em 1998 realizou-se a 8ª na bela cidade de _____
- 7) - A 9ª foi na terra do vidro _____
- 8) - A 10ª foi em Évora e a 11ª em Vila Real. A 12ª e 13ª foram em Troia, a 14ª e 16ª no Porto, entre elas a 15ª em Espinho, a 17ª foi na cidade dos arcebispos _____
- 9) - A 18ª foi em _____
- 10) - e a 19ª não foi longe, em _____
- 11) 25 anos comemorados na 20ª convenção no Porto e no ano seguinte a 21ª na _____
- 12) - O ano passado a convenção foi em _____
- 13) Este ano será em _____

E L G P Q N A M Q B N U E P A
I D L U I J Z L W N F R J X S
V X N Q I I O X V R K L B E X
P L C A R M F S Y O E A S L L
R K K O R N A Q U O R I I U Q
B R A G A G D R M W M N O I X
R N J I U C A O Ñ B E U T W F
Y H O W Q A R H R E N I R T S
K R J S Y D I A N X S U O Z A
T B G Z E Q E R N I U S P V N
Y R V P I E U D I H R F N Z T
Q J O Z Y H G C W E J A W Y A
A Ñ A O B S I L W N L R M V R
S C R G H V F Q L X S O E M E
A Y U V C A R C A V E L O S M

Encontra no quadro ao lado os locais que em cima descobriste.



Sopa de letras

Humor

Passatempos

Sopa de letras

cruzadas



Adict Quiz

Diverte-te

labirinto

Terapia do riso



Adict Quiz

Conheces as nossas siglas?

APNA.

- 1 Associação Portuguesa de Negociantes Alcoolicos
- 2 Associação Portuguesa de Narcóticos Anónimos
- 3 Associação Paranormal Nacional de Adictos

CSA.

- 1 Comité de Serviço da Área
- 2 Comissão Social de Adictos
- 3 Como Sempre Atrasados.

COC.

- 1 Comissão Organizadora do Carnaval.
- 2 Comissão Organização da Convenção
- 3 Comedores de Omeletes Compulsivos

RSA

- 1 Reunião Sem Adictos
- 2 Recaida Sem Alcool
- 3 Representante de Serviço da Área

EDM

- 1 Estudos de Diagnósticos Mentais
- 2 Reunião de Deledados Europeos
- 3 Explosivos, Detonadores e Minas.



U&S

- 1 Unidos e sóbrios
- 2 Unidade e serviço
- 3 Util e Solidário

H&I

- 1 Honestidade e Irmandade
- 2 homeopatia e Investigação
- 3 Hospitais e Instituições

Respostas correctas

2-1 - 2 - 3 - 2 - 2 - 3

O Pedro estava em recuperação há algum tempo, tinha feito muito serviço, trabalhado os passos com o seu padrinho, abria reuniões por onde passava. A irmandade era o centro da sua vida. Mas ultimamente o compaheiro andava cansado, um pouco desiludido, olhava para a sua vida e começava a ressentir o tempo e dedicação dado à irmandade.

Queria constituir família e nem teve que por muita acção neste seu objectivo. Encontrou uma senhora por quem se perdeu de amores. Nessa noite iam jantar fora pela 1ª vez, e pela 1ª vez, ele ia faltar à sua reunião base. Esse dia não era dia para reuniões pois pela primeira vez desde que entrou em recuperação tinha perspectivas de passar a noite acompanhado. Antes de sair pediu orientação ao seu poder superior, para seu espanto Deus respondeu-lhe e disse :

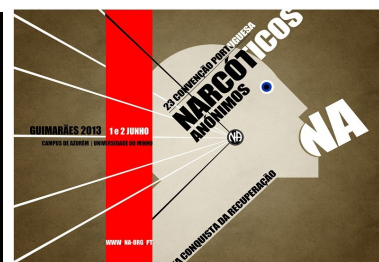
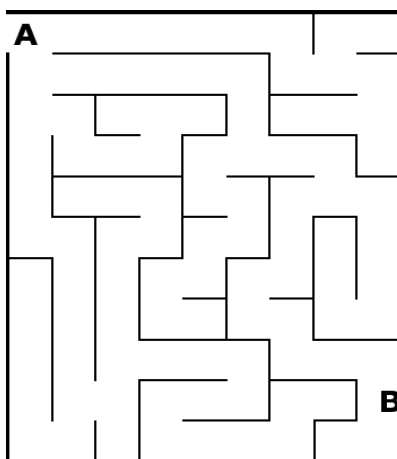
“Pedro tenho boas noticias para ti.”

“Diga senhor,” -respondeu já se imaginando nos braços da sua amada.

“As boas noticias é que já há reuniões no paraíso.... Disse Deus

“Ó senhor isso é ótimo”

“Tem calma ainda não ouviste a melhor, hoje vais lá fazer a partilha principal”.



But lá, a XXIII convenção é em Guimarães e está chegar o grande fim de semana de recuperação. Saindo do ponto A encontra o caminho para esta bela cidade onde se organiza a nossa convenção nacional.

"Para que todo o Adicto possa estar ON!"

Apetece-te ir a uma reunião sábado à tarde e não tens como ir?

Agora podes fazer a reunião tranquilo em casa ou onde te apetece... basta teres SKYPE e adicionares: **Hora-NA2012**

sábados às 18,00h

Liga-te para participar na reunião online em Português... participa...pela tua recuperação!

Observações: No programa Skype, procurar na área de contactos pelo nome Hora-NA2012 e adicionem esse nome à vossa lista de contactos.

À hora da reunião, o Coordenador (anfitrião) criará uma chamada de grupo usando todos os contactos, que adicionaram o nome do grupo Hora-NA2012 aos contactos, e que se encontrem on line.

Se quiserem ser adicionados à reunião uma vez que ela tenha começado, NÃO iniciem uma chamada ao grupo. Apenas ENVIEM UMA MENSAGEM DE TEXTO através do Skype ao grupo, e o anfitrião, vos ligará à reunião de novo. O mesmo se aplica se a vossa ligação for interrompida e vocês pretendam voltar à reunião

"Para que todo o Adicto possa estar ON!"



"To catch the reader's attention, place an interesting sentence or quote from the story here."

Autocarro da recuperação

A Convenção Nacional é já em Junho!!

O grupo de Torres Vedras organiza uma excursão para quem quiser ir sem stress ... até Guimarães.

A lotação é limitada a 61 lugares e o preço é de 15 € por pessoa.

Inscreve-te já! Há possibilidade de o autocarro parar no Oeste e levar-nos a convenção informa-te e apressa-te, Não fiques a pé...

Tm- 937207531 / 916629366
969266400



Autocarro

XXIII Convenção Portuguesa
Guimarães 1 e 2 de Junho, 2013

Itinerário:

Saída Sábado dia 1 de Junho: Torres Vedras (5.30 H) – Malveira (5.45 H) – Lisboa terminal Campo Grande (6.00 H) – Guimarães (chegada às 11.00 H)
Regresso domingo dia 2 de Junho - chegada prevista para as 24.00 H

Pagamento:

15 € por pessoa (crianças contam como adultos)

NIB 0007 0201 0034 6130 0006 2

Enviar comprovativo do pagamento para:

Lx15.torresvedras@gmail.com

Contactos:

João: 93 720 7531

Vitor: 91 862 9366

Felisbela: 96 926 6400

O Autocarro tem apenas 61 lugares.
Apressa-te a fazer a reserva!



“Por hoje posso escolher”

Do recém chegado para o recém chegado

“Chamo –me Graça! Sou uma adicta com muitos anos de prática! Sou casada(com um adito), tenho 2 filhos e um passado recente tão desesperante que até incluiu um parto em adicção activa!

Fez há pouco tempo 2 anos que isso aconteceu e esta muito presente na minha cabeça. Quiseram –me tratar na altura, mas agora percebo que não era possível! Primeiro porque sofro de uma doença incurável chamada adicção, e depois porque nem me considerava adicta ou doente—achava que podia controlar a minha vida, uma vez feita a desintoxicação!

A 1ª coisa que fiz quando sai desse hospital há 2 anos, foi arranjar maneira de ir usar novamente, sem sequer me lembrar, conscientemente que tinha deixado uma recém—nascida nos cuidados intensivos!

Os 2 anos que se seguiram , foram o verdadeiro «INFERNO» ! Acabei por ser presa pouco tempo depois da criança nascer, 2 vezes seguidas e passei, daí para a frente, a viver à espera de quem me pudesse ir buscar a droga diariamente, pois eu tinha medo de ser outra vez apanhada!

Até cair de cabeça em completo desespero numa sala de NA, há 15 dias atrás, achava realmente que tinha a situação controlada! As crianças até comiam e iam crescendo no meio disto!

Quando cheguei a NA percebi automaticamente que não tinha controlo absolutamente nenhum sobre a minha vida, e muito menos sobre a minha doença! E percebi que era possível estar ali, graças a um poder muito superior a mim própria , pois num trajecto normal, o natural era já estar morta!

Comecei então, com toda a determinação que também esse poder me deu (pois a minha determinação no passado era só para usar drogas e mais drogas...), a tentar aplicar o princípio do só por hoje para não usar! Foi—me bastante difícil, pois determinei –me a fazê-lo em simultâneo e ao lado do meu marido, que entretanto se tornara um adito comigo! Foi preciso ele também admitir!

Agora acho convictamente que Deus resolveu pôr—me a mão por baixo, e que nunca quis que uníssemos as nossas forças nesse sentido e deu—nos forças que eu nunca tinha encontrado!

Passei por uma fase excitada—nem que fosse pelo milagre de conseguir « estar limpa » ! Depois começou a Graça a vir ao de cima e eu a ter de lidar com uma pessoa que mal conheço—eu própria! Mais uma vez fui (e vou) buscar forças às salas força e serenidade para poder lidar com isto!

Hoje olho para trás e estou tão grata e feliz! E até já consigo ter uma certa «calma» -pelo menos «por hoje»!!

Graças a NA, consigo agora viver melhor hoje que ontem, e cada 24 horas melhor e melhor, aprendendo todos os dias coisas novas!

Finalmente realizei que não preciso ter pressa! Tenho toda a vida para ir melhorando!!

Só o facto de ser «livre» e poder escolher « estar limpa» por cada dia que passa, é um milagre!

Estou eternamente grata por tudo o que me tem acontecido , e sei que mesmo nos dias maus que vão aparecendo, posso pedir ajuda e posso escolher—« estou limpa»!

Faço hoje 5 anos de casada, e estou feliz por estar a vive-los neste programa!

Obrigado a todos os que me fizeram olhar para ele...

Obrigado a todos os que me ouviram nestas minhas poucas 24 horas!”

+24 Graça

Campanhas de divulgação

As Relações Públicas da área Oeste lançaram duas campanhas de divulgação das nossas reuniões e do número verde de NA.

Uma campanha foi direccionada para médicos, psicólogos e psiquiatras da nossa zona e tem como objectivo informar os profissionais de saúde, de quem somos, o que fazemos e onde nos encontrar. Pretende-se que estes orientem os seus pacientes para as nossas reuniões. Para as Clinicas e Hospitais enviou-se ainda um cartaz informativo da nossa linha telefónica, pedindo que seja afixado num sitio apropriado.

A outra campanha foi feita nas Juntas de Freguesia dos concelhos onde se realizam reuniões, pedindo ajuda na divulgação das nossas reuniões.

Neste sentido foram contactadas 110 Juntas de Freguesia, solicitando a divulgação do número verde e do cartaz informativo das nossas reuniões no respectivo concelho.

O objectivo é colocar nas Juntas de Freguesia um cartaz da linha telefónica bem como um cartaz com os horários das reuniões mais próximas.

Se passares por um destes sítios e vires um dos nossos cartazes, pedíamos o favor de nos informares. Escreve para o nosso mail, fala no teu grupo, ou telefona-nos.



60 anos a salvar vidas

Artigo enviado pelas R.P. da área oeste e publicado no jornal “Noticias de Monte Redondo” de Maio de 2013. O artigo continua explicando bem quem somos e o que fazemos. É dado grande destaque ao cartaz da linha telefónica, que surge imediatamente em cima do artigo.

Sessenta anos a salvar vidas

Fundada em 1953, nos Estados Unidos da América, Narcóticos Anónimos (N.A.) é uma organização mundial, de carácter comunitário, sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram num problema muito grave. Os seus membros reúnem-se regularmente em grupos de auto-ajuda, que oferecem uma rede de apoio contínua para adictos que desejam manter um estilo de vida livre de drogas. A experiência

tem mostrado que aqueles que assistem regularmente à estas reuniões mantêm-se limpos.

O objectivo da irmandade é o de transmitir a mensagem de recuperação através dos Doze Passos de Narcóticos Anónimos, a todos aqueles que o necessitem e que o procuram. O único requisito para se ser membro é o desejo de parar de consumir drogas (incluindo o álcool). N.A. é inteiramente gratuito, não se pagam joias ou cotas, não existem ➡

Partilha na prisão - Experiência gratificante

” Essa experiência me ajudou a ser mais grata pela liberdade que tenho agora graças à recuperação em NA.”

Recentemente, tive a oportunidade de partilhar numa prisão feminina em Nebraska como um membro do painel de H&I. A experiência que tive foi algo que eu, provavelmente, não esquecerei. Nunca estive na prisão, por isso não estava preparada para as restrições e o sentimento de liberdade perdida. Essa experiência ajudou-me a ser mais grata pela liberdade que tenho agora graças à recuperação em NA. Assim que chegou o momento de partilhar no painel de H&I, percebi que a mensagem de recuperação teria de vir do meu co-



ração e não do meu ego. Após a reunião, houve muitas perguntas e algumas lágrimas conforme os presos partilhavam comigo suas experiências e identificações. Devo dizer que quando eu saí da prisão com minhas joias de volta, o meu telemóvel na minha mão e a liberdade de ir para casa para minha família, senti que esta era uma experiência gratificante de que eu não me esqueceria. Obrigada, NA por me permitir fazer serviço.

LF, NE (in Reaching Out jan 2013)v

Linha Telefónica

A Linha Telefónica é muitas vezes o primeiro contacto entre adictos a usar e a irmandade, é um dos principais meios ao nosso dispor para transmitir a nossa mensagem e chegar a quem mais precisa. Esta subcomissão está a passar por algumas dificuldades. Deixou de ter servidores em Lisboa mantendo-se apenas um grupo no Porto, e assim, teve de reduzir os dias em que faz atendimento directo de chamadas. Podes ajudar, podes servir mesmo não vivendo nestas cidades existem serviços que não o exigem. Serviço de gravador e outros.

**Ajuda esta subcomissão
Informa-te. Telefona.**

Narcóticos Anónimos

**Se tens um
problema
com droga
fala com alguém
que já lá esteve**

**Linha verde
800 20 20 13**
Atendimento: De 2ª a 6ª feira - das 20:30H às 22:30H
www.na-pt.org

Momentos...

Ver que alguém pode mudar de vida devido aos esforços de HI RP é das sensações mais envolventes que senti na irmandade.

“Graças ao Poder Superior pude ajudar alguém ... e isso jamais vou esquecer”

Só por Hoje—foi o início da minha recuperação com estas 3 pequenas palavras, enormes no seu todo, que recomecei a minha vida!

NA salvou-me a vida! Eu estou feliz por ter a oportunidade de viver em liberdade e poder ajudar outros a encontrar o caminho da recuperação.

Há momentos que marcam para sempre o meu coração - a minha 1ª reunião fora em que um adito fez mais de 100 km para eu ir a uma reunião e na altura de fazer contas disse-me “deixa estar, quando poderes faz o mesmo a alguém que precise!” A 1ª actividade em que participei com meu 1º grupo base (um acampamento numa barragem no Alentejo). O desespero de ter alguém de NA a acreditar em mim e deitar tudo a perder e recair, o pedir ajuda à linha telefónica e uns dias depois de ter falado com esse adito, ele ligar-me novamente; as partilhas que fazia no fórum do site de NA e desesperava à espera de resposta. O dia em imprimir a meditação do dia, tal como sempre fazia nos anos em que não ia a reuniões nem estava limpo, e no dia seguinte vestindo as mesmas calças com a meditação no bolso fui preso e levado a tribunal, onde dei ao juiz essa meditação dizendo-lhe que queria mudar de vida e NA me iria ajudar, que não conhecia ninguém mas que me iam ajudar. E tanto NA como o juiz que me “obrigou” a entrar em recuperação ajudaram! Enfim muitos mais momentos recorro em que os sentimentos estiveram a flor da pele e que entre risos, choros, silêncios mórbidos fechado no meu

mundo, lutando para sobreviver lá consegui entrar e manter-me em recuperação, muitas 24h depois de ter conhecido NA. Amanhã não sei, mas hoje bati o meu recorde sem consumir drogas! Desde que entrei em recuperação os meus objectivos mudaram—pequenos objectivos evitam grandes frustrações. Hoje tenho emprego, vivo com a minha companheira, tenho amigos, faço voluntariado e reuniões. As vezes parece que os dias são contados ao segundo e não posso dispendir de mais tempo que o planeado, claro que o meu poder superior troca-me as voltas e tenho que me adaptar às circunstâncias desta vida saudável. Desde que estou limpo mudei a minha atitude e opinião acerca da muita coisa, mas com a recuperação não brinco! Que a doença não dorme e se me descuido... !!! Não só por hoje não quero ir dar nela! Faço reuniões, leio a meditação e também tenho feito serviço. O serviço tem-me ajudado a manter próximo dos princípios de NA e da interajuda e é muito gratificante. Ver que alguém pode mudar de vida devido ao trabalho de HI RP é das sensações mais envolventes que senti na irmandade. Graças ao Poder Superior pude ajudar alguém e isso jamais vou esquecer.

Obrigado NA!

JMG

“Lembretes positivos”

Eu precisava de algo mais no meu programa de recuperação.

Eu sentia-me vazia e insatisfeita apenas indo às reuniões normais. Fui a uma reunião da subcomissão de H&I para ver se poderia retribuir. Isso salvou-me do isolamento e do egocentrismo.

H&I acrescentou à minha recuperação “lembretes positivos” que enquanto eu estiver em recuperação não estarei em sofrimento.

Através de H&I, consigo sair de mim e levar uma mensagem de recuperação. Posso dar do meu tempo livremente.

Encontrei uma compaixão que nunca pensei que tivesse.

A minha experiência de serviço em H&I começou quando fui coordenadora de literatura de H&I na minha área durante dois anos, seguido por vários outros cargos, incluindo a de secretária de uma reunião na prisão feminina local.

Actualmente, tenho um compromisso de para partilhar no “acampamento de jovens” pelo menos quatro vezes por ano.

Uma experiência que eu gostaria de partilhar aconteceu no final de uma reunião em que fui abordada por reclusos. Uma mulher queria saber como fazer para ficar limpa

no dia em que saísse. Ela estava com medo e recordou-me de que permanecer limpa é mais fácil do que ficar limpa. Eu estava muito emocionada e de repente senti compaixão pelo adicto que ainda sofre.

A minha mensagem para os que estão lá dentro é: a recuperação está ao vosso alcance agora mesmo. Ela pode não vos cair do céu, pode ser preciso procurá-la tal como vocês costumavam procurar as drogas. Façam qualquer coisa



para que este programa funcione., **façam-no todo e cada dia.**

Renovando diariamente o compromisso de recuperar.

Em NA não há garantias de que não voltarão a usar novamente. Cabe a vocês manterem-se limpos, um dia de cada vez.

Em serviço amoroso

SM

(in Reaching Out Julho 2012 –versão brasileira)

Através de H&I, consigo sair de mim e levar uma mensagem de recuperação.

H&I um 12º passo gigantesco

Editorial

O 1º número do “Oeste Sereno” foi muito bem recebido no CSAO onde nos foi sugerido transformá-lo num boletim de área.

No inter-subcomissões, foi motivo de muito interesse por parte de todas as outras subcomissões.

Mas, não desvalorizando este interesse e entusiasmo, o que realmente queríamos saber, era a vossa opinião, os temas que gostavam de ver tratados, as alterações que sugerem. Queríamos que contribuíssem com partilhas textos, piadas etc. Não estejam à espera de convites, enviem textos, sugestões e críticas para o mail da subcomissão. Ajudem-nos.

Grato pela oportunidade de Servir

Augusto S



RECUPERAÇÃO TAMBÉM É DIVERSÃO

O já tradicional festival de Stand Up Comedy é já no dia 15 de Junho, em Pataias.

Têm o início previsto para as seis da tarde.

Aparece vem passar uma tarde divertida onde te aguardam várias surpresas.

Tens vontade de participar, tens algum talento escondido, telefona para o 91 06 81 900 ou entra em contacto com alguém da subcomissão de actividades.



3ª Edição do Festival de **STAND UP COMEDY** da área Oeste

**Não percas no dia 15 de Junho.
Pelas 18h churrasco, às 21h stand
up, concurso de talentos, musica
etc. Vem comer e rir connosco.
Vem participar, vem divertir-te.**

SANTOS POPULARES MALVEIRA
15 JUNHO 2013
Sábado a partir das 18h
ENTRADA LIVRE
SÓ PAGAS
O QUE CONSUMIRES

BAILARICO
DESFILE DE ARCOS - FESTA KARAOKE - FADO

sardinhas
churrasco
caldo verde

Local:
ANTIGA ESCOLA PRIMÁRIA DA MALVEIRA
Rua da Escola da Malveira (junto à igreja)
Coordenadas GPS:
38°55'58.60"N 9°15'28.30"W

Contactos: Vasco 966803962 - Jorge 962394083

Após o sucesso da festa de passagem de ano na Malveira, surge mais uma excelente iniciativa, uma grande festa de recuperação. Baile, desfile de arcos, Karaoke, sardinhas, churrasco e caldo verde. Muita diversão, boa comida e acima de tudo excelente companhia.

A festa é gratuita, só pagas o que consumires. Local—antiga Escola Primária da Malveira
Dia 15 de Junho.
Eu vou!!!