



Número 5 - Novembro 2013

# O OESTE SERENO

**Gratuito Boletim bimestral**  
**Subcomissão HI / RP Área Oeste**



*Neste Boletim  
ainda podes ler:*

Palavras de uma  
Recém-chegada

Por esse rio abaixo

Semente de mim...

Marbelha

Hora NA 2012

A torre do Oeste

Campanha divulgação número verde **800 20 20 13** à sociedade

**Mupi Digital colocado em Outubro 2013**  
**Figueira da Foz e Torres Novas**  
**entre outras cidades,**  
**no total de 89 Mupis digitais**

**Reporting – Suportes Digitais**



## NARCÓTICOS ANÓNIMOS

[www.na-pt.org](http://www.na-pt.org)

Parte do Spot Vídeo/Áudio que tem passado em Rádios Locais e Regionais, nas cidades de Tomar, Entroncamento, Caldas da Rainha, Peniche, Pombal, Alcobaça e Coimbra ( Outubro - Dezembro 2013)



Olá a todos

Chegou ao fim mais um ano de serviço, mais um ano em que me mantive limpo e sóbrio, mais um ano de crescimento, de novas experiências e amizades. Servir nesta subcomissão tem sido um enorme privilégio, pelo que tenho de agradecer a N.A. e em particular aos grupos da área oeste por nos terem confiado esta responsabilidade, proporcionando-nos a oportunidade única de crescer em serviço. A subcomissão é composta por um grupo de servidores cuja a amizade e respeito tem crescido ao longo do tempo. O ambiente que se respira nas nossas reuniões é extraordinário, e a vontade de servir é quase palpável.

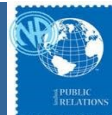
A primeira vez que fiz H.I. foi na área de Sintra. Tinha acabado de sair do centro de tratamento, e ouvi falar nesta subcomissão e das dificuldades por que passava. HI as forças especiais de N.A. Os gajos que vão a sítios terríveis (prisões) levar a nossa mensagem a casos desesperados. Olhei para mim e conclui, o que estes gajos precisam é de um gajo como eu. É o sitio certo para mim. E lá fui, era um membro de HI, era alguém. Sempre que se falava da subcomissão crescia um palmo. Nos anúncios fazia questão de anunciar a nossa reunião e a necessidade de servidores. Sentia - me importante.

Independentemente da minha motivação, foi uma decisão que mudou a minha vida, comecei como literatura, tinha a obrigação de inventariar os livretes e de verificar e repor faltas nas pastas dos coordenadores de Instituições. Assistia às reuniões e aprendia, partilhei num EP e fui ganhando alguma humildade. Desde então , tirando um curto espaço de tempo mantive-me ligado a estas subcomissões.

Hoje olho para estes tempos com alguma saudade, olho e vejo que mudei muito, boa parte se deve a este serviço. Se não fosse tão arrogante e vaidoso na altura em que conheci HI, hoje não era quem sou, e durante estes anos, das melhores coisas que eu fiz como ser humano e adicto estão intimamente ligadas a este serviço.

Há uns anos, no verão, a caminho do estabelecimento prisional das Caldas da Rainha, parei na estação de serviço. o pessoal de calções, a caminho da praia fazia uma pausa para beber um café. dei por mim a pensar porque é que me meto nisto. Eu até sou preguiçoso. 300 Km para "aturar" o gajo do costume, para o ano não me meto noutra. Na reunião da prisão, só estava o adicto do costume, estava desesperado, estava só, não tinha ninguém cá fora nem para onde ir. Quando a reunião acabou estava mais calmo, e sorria. No regresso a Coimbra parei na mesma estação de serviço e o meu pensamento foi: que sorte ser servidor de HI, que bem que me sentia comigo mesmo. Esse adicto mais tarde foi encaminhado para Coimbra, e numa bela quarta feira, quando cheguei ao meu grupo base, lá estava ele sentado de sorriso rasgado a olhar para mim.

(continua na pág.3)



(continuação pág.. 2)

Sou uma pessoa reservada, falar em público provocava-me pânico. Hoje quando me preparo para, por exemplo, fazer uma apresentação de N.A. penso sempre o mesmo: "Mas porque é que me meto nestas coisas?". No fim quando começam as perguntas, quando verificamos que houve interesse, que aquelas pessoas podem ser importantes para reencaminhar adictos para as nossas reuniões, o sentimento de gratidão e dever cumprido é imenso. No último dia de todos os Santos fui a Viseu com uma tia minha, no regresso liguei o rádio, e lá ouvi o que procurava, o nosso Spot áudio. A campanha que HI&RP lançou na área oeste estava a dar os seus frutos, nas rádios, nos jornais, sites e Indoors em várias grandes superfícies. Espero que alguns adictos, médicos ou familiares fiquem mais cientes da possibilidade que oferecemos. Posters em instituições, acompanhamento de profissionais a reuniões, painéis, visitas a hospitais, tudo isto proporcionado por N.A. Tudo isto possível porque tivemos o privilégio de merecer a confiança dos grupos da área. Quando me preparo para deixar de ser o coordenador desta subcomissão só uma coisa me preocupa:" Será que os adictos da área querem que se dê continuidade a este serviço?", "será que estão disponíveis para assumir essa responsabilidade?", "será que as sétimas como estão permitem este tipo de envolvimento?". A responsabilidade última é minha, é tua, e de todos nós. A sétima tradição é no fundo a medida da nossa responsabilidade, e a forma como podemos limitar ou incentivar o crescimento da nossa irmandade. Uma área sem fundos dificilmente cresce. Sem sétima não é possível servir, não a este nível.

Muito grato por servir...

A.S. coordenador de subcomissão HI&RP



## REUNIÕES VIA SKYPE

Para participar na reunião, cada companheiro necessita de ter acesso a uma conta no programa Skype (programa gratuito de fácil instalação para comunicação gratuita através da internet). <http://www.skype.com/pt/download-skype/skype-for-computer>

Entrem na vossa conta no Skype, façam uma busca na área dos contactos pelo nome: Hora-NA2012 e adicionem esse nome à vossa lista de contactos.

Esse é o nome da conta da reunião e é só isso que têm que fazer! O coordenador criará uma chamada de conferência incluindo todos os contactos que adicionaram o nome do grupo à sua lista de contactos e que estejam online nesse momento. Se quiserem ser adicionados à reunião depois de ter começado, se a vossa ligação for interrompida ou se chegarem atrasados, NÃO iniciem uma chamada ao grupo. ENVIEM UMA MENSAGEM DE TEXTO através do Skype ao grupo e o coordenador vos ligará à reunião de novo.

Para participarem na reunião apenas precisam de ter som no computador mas precisarão de um microfone se quiserem partilhar. Se não tiverem microfone, poderão ouvir as outras partilhas e escrever uma mensagem de texto.

**As reuniões são Sábados às 18 : 00 H**

"Para que todo o Adicto possa estar ON!"



O meu nome é Fernando e sou um adicto em recuperação!

Hoje vou vos contar, por breves palavras, como surgiu a ideia de criar uma reunião on line, que servisse a comunidade portuguesa espalhada pelo mundo e que tivesse a mesma força de uma reunião física.

Grupo on line, via Skype! Este grupo nasceu de uma constatação: a de haver muitos adictos portugueses espalhados pelo mundo, que se sentem sós por diversos factores, mas acima de tudo por estarem distantes de uma reunião. Essa ideia surgiu de um adicto, que se chama Eddy, vive em Inglaterra, e a dada altura conversou com uns poucos adictos, brasileiros e portugueses, e como ele próprio já tinha participado e feito serviço numa reunião nos Balcãs, foi bastante fácil darmos início à mesma.

À época, o Eddy estava desempregado e tomou conta da reunião, sendo um dos membros que nos ajudou muito, com uma coordenação exemplar, agora que, há outros adictos a fazerem serviço. Ele, ainda coordenou a reunião durante mais de 6 meses, semanalmente e sem mais ninguém a ajudá-lo porque na altura não sentíamos essa necessidade. Com o decorrer do tempo e com a divulgação, feita basicamente pelos contactos de e-mail e também dos anúncios feitos nas reuniões a nossa reunião passou de 3 a 4 membros para 6 a 7 membros por reunião e assim estivemos com uma média de 6 membros durante o primeiro ano de vida deste fabuloso grupo.

Entretanto, passou-se um ano e quando o Eddy veio a Portugal de férias, começámos a pensar registar o grupo numa Área ou Região, que nos pudesse assegurar um pouco mais de apoio e nós próprios sentíamos, que começava a ser imperativo anunciar e divulgar um pouco a reunião para além de termos possibilidade de a fazer ainda melhor e mais igual a um grupo físico.

Eu, que faço serviço desde sempre, já andava a tentar convencer o Eddy e os restantes membros de que deveríamos fazer um relatório sobre o funcionamento do grupo e também registá-lo na Região Portuguesa de Narcóticos Anónimos. Achamos que é uma forma de sermos mais credíveis para além de que se precisássemos de ajuda em termos legais ou outros com certeza que teríamos.

Daí até termos ido, à Comissão de Serviço da Região Portuguesa de Narcóticos Anónimos "CSRPNA" foi um breve passo.

Nessa altura de preparação para registar o grupo, tivemos o apoio de todos os membros, que iniciaram o grupo, como de outros membros a quem nós pedimos ajuda. O Karim foi absolutamente fundamental, na construção de um logo para o nosso grupo e também de um cartaz e com a ajuda de todos conseguimos fazer chegar a nossa voz ao CSRP de forma clara, transparente e convincente.

(Continua no próximo Boletim)



# Palavras de uma recém – chegada

5

Olá, sou a Jennifer e sou uma adicta!

Foi com esta frase que esta viagem começou, assim como com um grande olá desta irmandade! Grata para sempre!

Eu era um ser à deriva, a minha vida não passava de uma espiral negra, cheia de sofrimento, desonestidades, falsas crenças, raivas, medos, frustrações e inúmeras insanidades, a luta era constante mas a minha adição sufocava-me e não me deixava seguir em frente.

Para mim, não fazia mais sentido viver, era um caso perdido em que estava difícil de avistar uma solução, precisava de um milagre! Todos reparavam que estava doente, mas mesmo estando a ser torturada pela minha adição foi-me difícil de aceitar, até ao dia, que em desespero por tentativas frustradas de parar, pedi ajuda.

Essa ajuda levou-me a Narcóticos Anónimos, senti algo estranho, como poderia eu ser ajudada ali? Mas cresceu uma esperança em mim, a minha vida ganhou uma luz a partir daquele dia, não hesitei e entrei para conhecer esta irmandade!

Fui recebida com toda a atenção, carinho e motivação, as pessoas aproximaram-se de mim, abraçaram-me e deram-me as boas vindas, dizendo inclusive que eu era a pessoa mais importante neste lugar, assustou-me um bocadinho, pensei logo que todos iriam estar a olhar para mim, senti medo de ser criticada, vergonha de falar de mim, tinha montes de interrogações na minha cabeça:” Será que este é mesmo o meu lugar?”, ”será que sou mesmo uma adicta?”. Olhei um pouco para as diferenças mas no fundo nunca me senti deslocada, senti sempre que era por ali o caminho mesmo não sabendo como, deixei-me ficar e partilhei. No final senti um alívio, parece que tiraram um peso dos meus ombros! As pessoas voltaram a falar comigo, e ao contrário do que pensava, aconselharam-me, deram-me sugestões, deram-me informação e disponibilizaram-se para me ajudar, utilizaram a frase que não irei esquecer: “Juntos conseguimos o que sozinhos nunca fomos capazes, por isso volta que isto resulta!”. Cresceu a minha fé e esperança de voltar a ter uma vida com sentido, equilibrada, onde os sonhos e objetivos podem voltar a ter o seu lugar, senti que aqui posso recuperar o meu sorriso e que este é o caminho para a minha felicidade.

Fui voltando, mas a minha mente estava demasiado fechada, os meus defeitos de carácter demasiado vincados, as minhas reservas alimentavam a doença, isto trata-se de uma mudança para uma nova vida à qual me estava a ser difícil de ingressar. Fui para tratamento, onde conheci este programa mais aprofundado, iniciei a minha recuperação, infelizmente ou não, conheci o sabor da recaída, digo ou não, pois precisei disso para sentir verdadeiramente que não quero voltar àquele mundo cruel e de beleza falsa e dar ênfase ao milagre que foi ter conhecido NA e poder entrar em recuperação, pois sofro de uma doença crónica à qual vou ter que saber viver.

Hoje sinto que estou em casa, esta irmandade é uma família para mim, sinto que tenho amigos de verdade, sinto fé e uma enorme esperança, tudo isto valorizou a minha vida, devolveu-me a minha família e me encaminha por uma estrada onde aprendo a viver com o meu novo eu, aquele eu verdadeiro que se escondia atrás de um monstro.

Hoje estou grata a NA, a toda esta irmandade, às reuniões, ao meu poder superior, a minha madrinha e entes queridos por nunca terem desistido de mim e me darem aquele apoio na minha recuperação!

Hoje acredito que isto resulta! E acredito que aqui vou ser feliz!

# Calendário

Para mais informações aceda a [www.na-pt.org](http://www.na-pt.org)



Dia	Mês	Atividade
16	Novembro	Magusto - Marinha Grande
16	Novembro	Magusto / Tertúlia de Serviço - Cabreiros (Minho)
16	Novembro	Convívio de Outono - Vilar do Paraíso
16	Novembro	Workshop RP/ HI - Évora
30	Novembro	Jantar de Natal - Moselos (Beiras)
	Dezembro	Jantar de Natal - Oeste

## Subcomissão de Atividades



NA SALA DA  
**MARINHA GRANDE**  
NO ANTIGO POSTO DA GNR ÀS 16.00H

**MAGUSTO**

• 16 NOV 2013 •

*Aparece!!!*

entrada livre



**SUBCOMISSÃO DE ATIVIDADES OESTE**

PEDRO G. 911 929 921      LUISA R. 915 808 174





## Espaço GRUPOS - " A Torre do Oeste "

"Na ocasião da abertura do primeiro grupo, a sala estava vazia e os membros levaram uma cadeira para cada um e uma secretária que saiu do sótão da avó de um deles. A literatura veio aos poucos, de Lisboa. "

" Leiria foi pioneira em reuniões de NA, numa zona geográfica que viria a ser conhecida como Área Oeste. Naquela cidade ganhou fama na irmandade a «Torre Sineira», onde os grupos se reuniram pela primeira vez nesta área. Fica perto do Castelo de Leiria.

Na ocasião da abertura do primeiro grupo, a sala estava vazia e os membros levaram uma cadeira para cada um e uma secretária que saiu do sótão da avó de um deles. A literatura veio aos poucos, de Lisboa.

Primeiro foi o grupo «Nova Vista», e depois «Os Magníficos» e a seguir «Até Que Enfim 6.<sup>a</sup> feira» na cidade leiriense que viu já no novo milénio abrir mais dois grupos «Privilegiados» e «Leiria em Recuperação». O «Nova Vida» (inaugurado em Julho de 1992) marcou o arranque em Pataias, onde surgiram «Sempre Sol», «Fé de Sábado à Noite» e um grupo feminino singelamente denominado... «Grupo de Mulheres».

A propagação da chama da recuperação atingiu outras paragens do Oeste onde surgiram mais de duas dezenas de grupos até hoje:

Mira de Aire («Na Mira da Recuperação»), Batalha («Na Batalha da Recuperação»), Fátima («Os Pastorinhos»), Torres Novas («Novas da Recuperação» e «Quarta à Noite»), Tomar («Estaca Zero»), Marinha Grande («Mistério da Recuperação», «Tá-se Bem» e «Recuperação no Feminino»), Figueira da Foz («Pilares na Areia»), Alcobaça («Juntos Conseguimos», «Cister»), Caldas da Rainha («A Oeste do Paraíso», «Não Pares de Lutar»), Benedita («Sempre Alerta»), Coimbra («Coimbra em Recuperação»), Porto de Mós e outras localidades também vivenciaram a experiência de NA de forma mais ou menos duradoura conforme os casos.

Uns fecharam outros mantiveram-se, mas a exuberância da expansão de N. A. levou a vários feitos nesta área, nomeadamente a realização de... três convenções nacionais, em 1992 (São Pedro de Moel), 1994 (Foz do Arelho) e 1999 (Marinha Grande). O Comité de Serviço da Área Oeste já albergou as subcomissões de I.P. , de H&I, de Atividades e de Unidade & Serviço.

Em 2001 a subcomissão de H.& I. estreou-se nestas paragens. O Ricardo foi o seu primeiro coordenador. É desse tempo a abertura de reuniões para reclusos no Estabelecimento Prisional das Caldas da Rainha. "

Miguel R., Julho 2005

Texto publicado no livro "Historia de NA em Portugal" e que pode ser adquirido através da literatura da APNA ( Telefone: 96 802 50 66 )

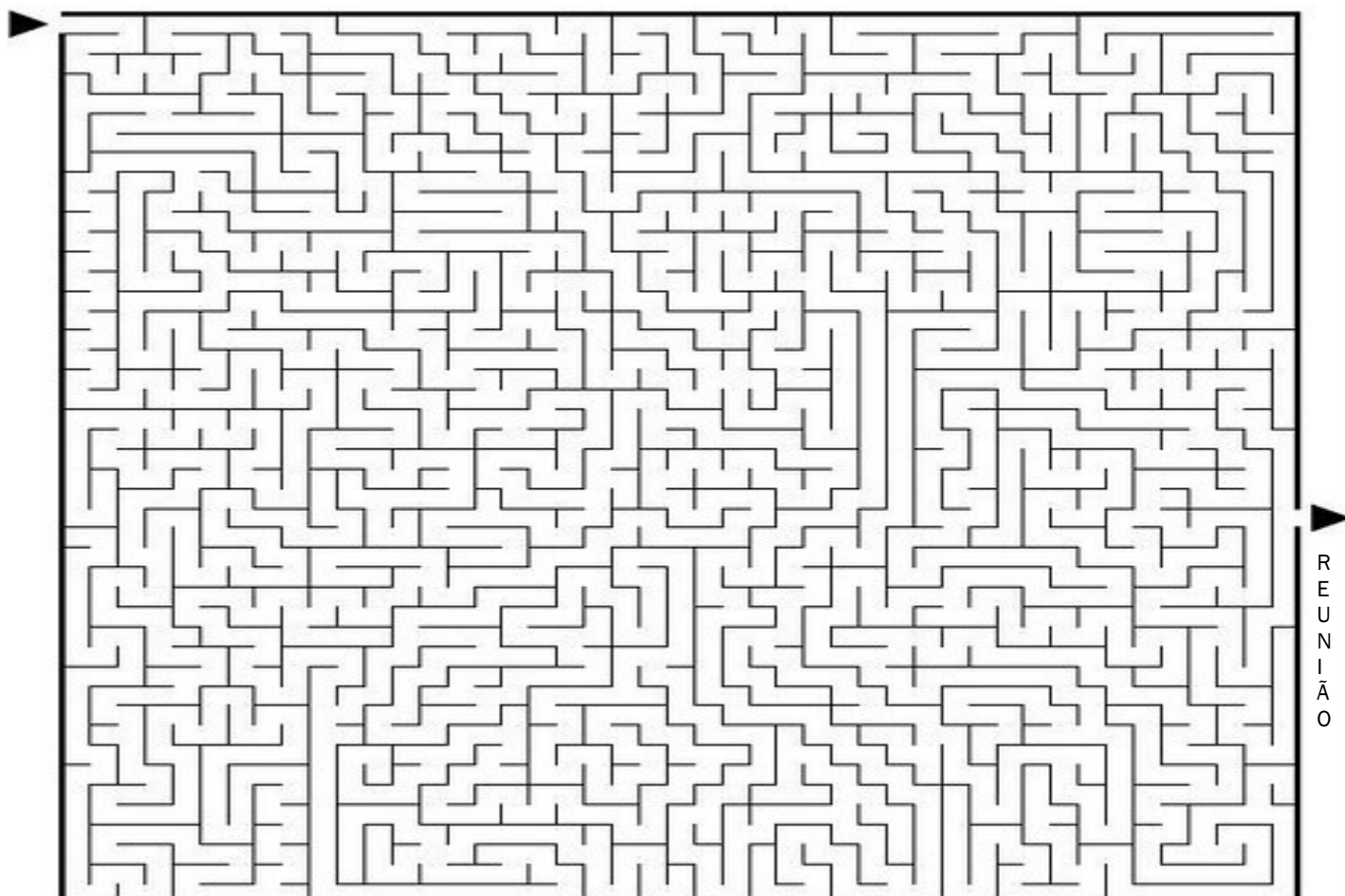
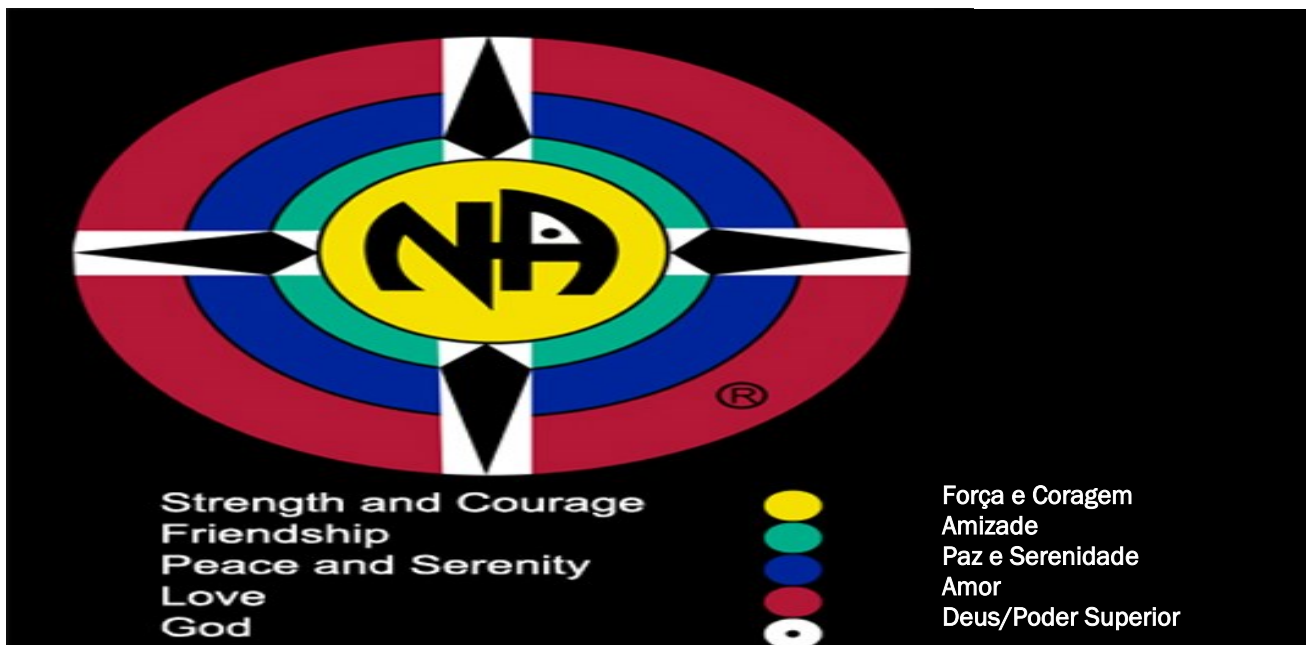
**A Reunião de Alcobaça , Grupo " Juntos Conseguimos "**  
**Foi encerrada por falta de servidores de confiança e**  
**é preciso a tua ajuda para a reabrir!**

# Passatempo

A estão as respostas corretas estão escritas em  
prémio surpresa ficou em casa...

Branco

Sabes o significado das cores do 1º Símbolo de NA?



O recém chegado quer ir a reunião mas não sabe o caminho! Ajuda-lo ?



# inventário diário

defeitos  
cividade com: **X**

qualidades  
a procurar: **✓**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
auto-piedade																															
justificação																															
gratuidade																															
demonstração																															
intolerância																															
ódio																															
ressentimento																															
arrogância																															
inveja																															
civile																															
preguiça																															
criticismo																															
pensamento negativo																															
gratidão																															
auto-aceitação																															
realismo																															
honestidade																															
paciência																															
AMOR																															
perdão																															
humildade																															
generosidade																															
confiança																															
atividade																															
procura do lado Bom																															
pensamento positivo																															

checkar o resultado regularmente ajuda-me a aprender a trabalhar os 12 passos.

# POR ESSE RIO ABAIXO

Não sou muito de aventuras, nem de desportos muito movimentados... principalmente depois de entrar em recuperação e com o avançar da idade.

Como tenho contacto com adictos de Coimbra, certo dia disseram-me que ia haver um evento que era a descida do Rio Mondego de canoa. Primeiro pensamento : "não é para mim!".

Depois são os outros pensamentos:" que tenho que me deslocar, gastar dinheiro, enfrentar pessoas que não conheço, etc.", e claro a racionalizar tudo com sentimentos de medo, inadequação, vergonha... enfim, aquele movimento cerebral que quase não me deixa fazer nada, nem ser honesto comigo!

Como um Poder Superior muito grande e um orgulho a condizer, ao falar com a minha amiga Céu , disse-me que eu já estava inscrito, que as pessoas já estavam a contar comigo; e eu para não dar parte fraca lá concordei em cima do meu lado agradável...

Comecei a planear, como havia um feriado pelo meio, tirava mais um dia e ainda dava para passar uns dias na Marinha Grande com o Pedro (o meu amigo e delfim... rrsrs), assim também relaxava do trabalho e da vida que tenho aqui todos os dias!

Assim fiz, dia 14 de Agosto fui para a Marinha, fiz praia, comi bem, diverti-me, conheci mais adictos em recuperação e convivi alegremente... Já estava a ganhar sem ainda ter entrado na água do Mondego!

Eis que chega o dia 17, quase que não dormimos, se calhar com o meu medo de chegar atrasado! Lá nos fizemos ao caminho, Eu, o Pedro, o Paulo e ainda apanhamos o Jorge na Figueira... escusado será dizer que além de partilhas sérias e pedidos de ajuda poucos, as conversas "non sense" dominaram a viagem, num misto de ansiedade, euforia, projeção do desconhecido... mais conhecido por medo..., que ninguém disse.

Depois é aquele ritual, encontrar o café na cidade, ir ter com as amigas e amigos, aconchegar a barriga e partir para o local de encontro! Tudo a correr bem, mas havia sempre alguma ansiedade e nervosismo em mim por não saber bem quem ia encontrar. Depois como é que se anda no raio das canoas? ... e se aquilo descia o Rio como se vê nos filmes...???

O filme até era giro, mas não gosto de me pôr a jeito para me aleijar. Sou muito piegas com isso e tenho cuidado comigo.

Comecei por encontrar logo amigos de Lisboa e outros que conhecia da área oeste e a integração foi fácil... pode parecer que não, mas quando eu saio da minha zona de conforto diário, fico sempre um pouco desconfortável. São receios naturais e dificuldade de enfrentar o desconhecido, pronto, sou assim e aceito isso!

Lá descontrái e "desobcequei" de mim mesmo e comecei a desfrutar do dia. Normalmente, eu estava sempre envolvido em serviço e na atividades de serviço de NA, sempre a organizar, a fazer, a controlar e nunca usufruía de nada... desta vez foi diferente e comecei a sentir isso logo quando fui pagar a dita descida do Rio Mondego.

(continua na pag 11)

(continuação da pág.. 10)

Não estava preocupado com nada da organização, não tinha que controlar, afinal era um alívio! Ainda bem que percebi isso naquele momento, pois deu para partir para um dia diferente, um dia que realmente iria ser diferente!

Podia aqui falar de muita gente que conheci, que já conhecia, das brincadeiras, das conversas, mas quero-vos deixar apenas um pouco do que senti comigo nesse dia! Fui com o Pedro na canoa, como já nos conhecemos há algum tempo deu para tudo, falar sério, brincar... usufruir do silêncio e da paz que se encontrou ao longo da descida... apreciar a paisagem que só vi na televisão e aquilo é uma parte do meu país que eu gosto tanto, que me sinto pertença hoje em dia, e fui serenando, o pensamento levou-me aos 60 anos de NA no mundo, do início que eu não estava mas que quando entrei em recuperação e a fazer IP, hoje R.P, fui á procura das nossas raízes e de um processo que me levou ao afastamento e recaída no programa, mas que sem sombra de dúvida tinha sido feito para me salvar a vida... Pensar e sentir que estava de volta, grato A sentir-me bem recebido e acarinhado por pessoas que pouco conhecia, mas com toda a empatia, respeito e boa vontade, estiveram sempre prontos a cuidar de mim. Acho que fui um pouco egoísta, pois além das brincadeiras e das conversas normais, não partilhei isso com ninguém, e não fosse esta oportunidade de escrever um pouco para o Oeste Sereno e se calhar nunca o faria.

Mas na verdade foi um dia importante, 60 anos de algo que eu acredito, de um dia em que não estive preocupado em fazer e controlar, em que me permiti usufruir do serviço que outros fizeram com todo o empenho e dedicação, para que tudo corresse bem; e correu muito bem.

Hoje em dia já aprendi que também posso ser servido da mesma forma que sirvo na Irmandade e talvez isso tenha sido a maior aprendizagem das descida do Rio Mondego, organizada pela malta de Coimbra, como eu costumo dizer!

A todos o meu obrigado pela ideia, organização, convívio e pela forma como me proporcionaram a ver um dia de uma maneira diferente.

Grato e um Bem-haja e + 24

Rui M.

## BREVEMENTE JANTAR DE NATAL

### Glossário

HI – Hospitais e Instituições  
RP – Relações Publicas  
CSA – Comité Serviço Área  
APNA – Associação Portuguesa Narcóticos Anónimos  
NAWS – Escritórios Mundiais NA  
NA – Narcóticos Anónimos  
RSR - Representante Serviço Região  
RSA - Representante Serviço Área  
RSG - Representante Serviço Grupo  
EDM - European Deputy Meeting  
ECCNA - Convenção Europeia  
COC – Comité Organizador Convenção  
US - Unidade e Serviço  
WCNA - Convenção Mundial



# O Retorno...

Falámos um bom bocado, mas eu estava fulo. Quem me ajudou e muito foi o L. (um adito que entrou em recuperação num EP).

Iniciei o serviço em HI/RP há algumas 24 h e no início era a aventura de descobrir o que seria fazer serviço, sempre com a lembrança dos dias passados em hospitais longe da minha terra, sem visitas, esperança ou vontade de viver eram assim os meus dias não só nos hospitais, instituições e esquadras que fui infelizmente conhecendo ao longo dos dias, quando consumia drogas e álcool. Quando me perguntaram se queria fazer parte da subcomissão nem hesitei, pus logo ação!!! Tinha a oportunidade de ajudar alguém a ultrapassar os dias difíceis que se vivem em locais obscuros para onde a adição me tinha levado. Tendo-me sido oferecida a salvação tinha “obrigação” de ajudar outros a não passarem pelo mesmo desespero sozinhos.

Nessa aventura e privilégio que é fazer HI/RP redescobri –me, os defeitos e qualidades que desconhecia ou nem me apercebia muitas vezes estiveram a flor da pele e fui aprendendo a lidar com eles, hoje sou uma pessoa melhor!!! Pode parecer estranho ser eu a dizer isto, mas é o que sinto honestamente. Passei a ser mais responsável, cuidadoso comigo e com os outros, aprendi a lidar com as prioridades, a trabalhar em equipa, a pedir ajuda e aprender com os erros. Conheci pessoas espetaculares em serviço. Fiz bons amigos (as). Vivi e senti o que é fazer parte de algo... que nos une, o espírito de boa vontade de interajuda sem querer nada em troca. Isto é a IRMANDADE DE NA! Das várias vezes que fui partilhar e coordenar reuniões em estabelecimentos prisionais saí melhor do que entrei, tive uma descoberta introspectiva do sentimento de liberdade e o respeito que nunca tive por ninguém nem por mim apareceu e senti muita gratidão por isso. Sempre ouvi dizer que o retorno vem quando menos se espera, e comigo foi verdade, há um mês estava eu em Coimbra na minha atividade profissional e tive que me deslocar a uma consulta, “stressado” com o tempo que não podia demorar, lá fui “super” ansioso e com medo do que pudesse acontecer. Quando chego estava lá o L. Foi uma festa!!! (como sempre que nos encontramos). Conheci o L. no EP Caldas da Rainha e já cá fora encontro-o às vezes em reuniões e quando vem a Leiria convida –me sempre para um café. Falámos um bom bocado, mas eu estava fulo, quem me ajudou e muito foi o L. (um adito que entrou em recuperação num EP). Nunca mais era a minha vez!!! Apesar de estar a trabalhar o médico não me deu prioridade...e tive que me ir embora pois tinha ainda que ir a farmácia. Desesperado sem consulta estava a “bater mal”, quando o L. me telefona a dizer que o médico me tinha chamado. L. explicou onde eu tinha ido e que ele ia na minha vez e eu iria na vez dele (consulta a seguir), mas para me despachar pois ele ia aguentar o Dr. até eu chegar! E assim foi o L. aguentou o médico e quando saiu deu-me um toque e lá fui para a consulta e tudo se resolveu. Foi apenas mais uma prova que o retorno vem sempre na altura certa. Se eu não tivesse feito HI, teria perdido aquela consulta. Obrigado L., Obrigado NA Divirtam –se +24

# A Semente em mim...

**“Partilharam comigo com o Amor da Identificação, este novo modo de vida, sem usar drogas e eles eram a prova viva de que era possível!”**

O meu dia hoje foi bastante preenchido com algum trabalho, almocei fora com a minha mulher que me convidou para ir buscar no final de aula para almoçarmos juntos fora de casa, algo que já não fazíamos há já bastante tempo. Ao final de tarde, a nossa filha partilhou connosco o seu dia e as fotos que tirou numa visita de estudo, eis que me telefona um amigo que serve na subcomissão de H&I e recorda-me que aguarda uma partilha minha, fui à minha habitual reunião e em prece pedi ao meu Poder Superior que me guiasse na partilha que aqui escrevo, e pareceu-me “ouvir” começa do princípio... fala do teu dia de hoje e como chegaste até ao dia de hoje.

Eu estive numa Instituição onde todas as semanas havia uma reunião de H&I que levava a mensagem de NA.

As pessoas que lá iam falavam do seu passado, muito igual ao meu, com aceitação e sem o sentimento de culpa da adição ativa, ensinaram-me a perceber que eu não sou culpado pela minha adição, mas sou responsável pela minha recuperação.

Partilharam comigo com o Amor da Identificação, este novo modo de vida, sem usar drogas e eles eram a prova viva de que era possível!

Essa mensagem me que foi transmitida, ficou plantada em mim como uma semente fértil, que passado alguns anos brotou em mim e me fez querer parar de usar drogas e abraçar este novo modo de vida, comecei a frequentar as reuniões de NA e a seguir as sugestões que foram dadas, arranjar um padrinho e fazer serviço em NA e o meu sentimento por serviço foi tão gratificante, que me propus a fazer serviço na subcomissão de H&I onde tive o privilégio de levar a mensagem de NA a Instituições como a cadeia e hospitais, foi muito gratificante coordenar uma reunião a partir de uma convenção de área transmitida em direto para Estabelecimento Prisional das Caldas da Rainha, e onde assistiram 2 adictos que estavam ali detidos e receberam a mensagem a partir de uma reunião via Skype, só para eles, de adictos em recuperação que se identificaram com eles como fizeram comigo.

Tenho a certeza que esta semente que trago em mim que é uma dádiva que me foi dada de forma generosa e amorosa, foi plantada naquele dia em mais dois adictos que tal como eu, conheceram este programa que salva a minha vida todos os dias e que preenche os meus dias como o de hoje, que me tira da solidão e do sofrimento e me devolve à sanidade numa vida repleta Amor que recebo nesta Irmandade, vivendo e gozando a vida sem ter de usar drogas, num programa Espiritual não religioso, conhecido por Narcóticos Anónimos e tudo isto porque existe uma semente em mim que brotou graças ao fantástico serviço que muitos adictos prestam na subcomissão de H&I. Um Bem Hajam!

Obrigado NA e +24h.

Karim

## **Narcóticos Anónimos reúnem às sextas nas Caldas**

Os Narcóticos Anónimos reúnem nas Caldas da Rainha, às sextas-feiras, às 21h, na sede da União de Freguesias de Nossa Senhora do Pópulo, Coto e São Gregório, na Rua das Montras.

O Grupo “Não pares de lutar” recebe quem o quiser procurar, divulgando que os Narcóticos Anónimos são uma irmandade ou associação, sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram num problema muito grave.

“Somos aditos em recuperação que nos reunimos regularmente com o intuito de nos ajudarmos mutuamente e de nos mantermos limpos. Este é um programa de abstinência completa de todo o tipo de drogas. Existe apenas um requisito para se ser membro: o desejo de parar de usar. Não há nenhuma obrigação, mas sugerimos que mantenha a mente aberta para assim poderes aproveitar esta oportunidade. O nosso programa é composto por princípios escritos de uma forma clara para poderem ser seguidos diariamente. O mais importante é que estes princípios dão resultado”, manifesta o grupo.

Existe também uma Linha de Ajuda Grátis (800202013).

### **H&I - Hospitais & Instituições**

#### **DÁ UMA OPORTUNIDADE A TI PRÓPRIO**

“Recém chegado, boas. Eu, tal como tu sou um adito em recuperação. Uma das muitas diferenças entre nós talvez seja o facto de não saberes como parar. Mas se pensares um bocado, vêes que se não te alimentares, ninguém se alimenta por ti; se não te vestires, ninguém se veste por ti; se não acreditas em ti mesmo, quem é que vai acreditar em ti? Até que proves o contrário ! Logo podes ter a certeza que se não largares as drogas enquanto é tempo, ninguém consegue largá-las por ti!

Dá a ti próprio uma oportunidade e vive

- Em NA só vais poder constatar que é possível a tão esperada mudança.
- Vais poder ver-te na pele de outras pessoas com problemas idênticos.
- Vais poder partilhar os teus problemas, desabafando com pessoas iguais a ti, que te compreendem e não te julgam.
- Vais ter a chance que muitos não tiveram!

Mas, como tudo, leva o seu tempo, no princípio custa, todas as pessoas têm problemas, e sem eles como seria a vida ? São eles que quebram a monotonia e nos servem de combustível para viver ainda com mais força. Tu como recém - chegado és a pessoa mais importante para nós ! Pensa nisto e acredita que o beneficiado és tu e apenas tu podes fazer algo por ti.

Dá uma oportunidade a ti mesmo e acredita que resulta, basta parar e ouvir o que os outros têm para te dizer, porque a solidão é sinónimo de morte e tu não estas sozinho ! “

Pedro R

Hospital da Marinha

(Texto transcrito do Jornal Serenidade nº 11 de Abril de 1993 )



**“Hoje tenho mais uns amigos de NA, não só portugueses mas europeus!”**

Após 900 km de viagem cheguei a um local mágico: a Convenção Europeia realizada em Marbelha, “Here comes the Sun”, e o sol brilhou sem dúvida. Nunca imaginei a envergadura de tal evento...foi brutal! Centenas e centenas de adictos à espera de conviver, trocar experiências pessoais, partilha entre si e muita alegria!

Antigamente para me relacionar com quem quer que fosse o objetivo era sempre obter algo para dar “vida” ao meu uso e à minha doença. Vivia isolado, sempre em raiva e amargura, desesperado à espera do fim, fosse ele qual fosse (Hospitais, prisões e por muitas vezes a tão desejada morte). Após conhecer NA a minha vida mudou...para melhor, o “Mais será revelado” revelou-se.

No recinto da Convenção o único requisito era o desejo de parar de usar e festejar a recuperação, o sorriso sincero era a porta para conhecer adictos de toda a Europa e assim foi.

A Europa é composta por 46 países independentes e mais 10 territórios. Aqui todos com um único propósito: curtir estar em recuperação. Além das partilhas houve um pequeno grande episódio que me marcou e que me ilustrou que NA não tem barreiras. No sábado após partilhas houve um evento musical que terminou perto das 4 da manhã, estávamos todos no recinto indecisos se havíamos de continuar ou ir descansar até que de repente eu e o pessoal que estava comigo (de quem gosto muito) estávamos a fazer uma reunião de recuperação com 3 finlandeses, um equatoriano, dois espanhóis e três portugueses, escolhemos a primeira tradição como tópico de partilha: a unidade em NA. eheheheh ! A reunião acabou às 6h da manhã e todos partilhámos, todos sentimos o espírito de pertença, todos sentimos através uns dos outros o que é estar grato a este programa, impressionante!

Hoje tenho mais uns amigos de NA, não só portugueses mas europeus!

Assisti também a um workshop sobre serviço onde verifiquei que as dificuldades que assistimos em serviço cá em Portugal também existem além-fronteiras. Quer com isto dizer que somos todos adictos, as dificuldades de um adicto não têm fronteiras. Somos todos diferentes mas iguais! Mas estamos unidos num único propósito primordial: o levar a mensagem ao adicto que ainda sofre mostrando que é possível viver sem drogas!

Bem-haja a NA, aos meus amigos de viagem neste admirável mundo novo, e a quem organizou esta Convenção Europeia!

Pessoal a próxima Convenção Europeia é em 2015 na Grécia.

Obrigado e +24

João L.



# RECUPERAÇÃO TAMBÉM É DIVERSÃO

## Editorial

Criar e editar o Oeste sereno foi uma experiência enriquecedora para todos nós. Ele surge devido a necessidade que sentimos em ter vias de comunicação directa com os adictos da área oeste, contribuir para a sua união e incentivar o serviço.

Como geralmente acontece, estes projectos ganham vida própria, e foi crescendo, ganhando qualidade e aumentando o número de páginas. Passou a ser impresso a cor e distribuído pela net, chegando mesmo a regiões distantes de Portugal.

Cabe a próxima subcomissão decidir o seu destino, mas penso com a colaboração de todos vós, continuaremos a gozar da companhia deste boletim.

Resta-me agradecer a todos, servidores, colaboradores, leitores, e em especial a uma adicta (que deseja permanecer anónima) que emprestou um pouco da sua vasta experiência a um grupo que dela carecia. A todos vos muito obrigado.

A.S



## XXI CANLNA (21ª Convenção NA Linha)

Gratificante poder pela primeira vez na minha vida poder ter posto com AMOR e sem outro fim senão O AMOR tudo aquilo que a minha vida PROFISSIONAL me ensinou.

A possibilidade que NA me deu enriqueceu-me para TODO o SEMPRE e preencheu-me enormemente o meu coração!

Ver o resultado final espelhado na GRATIDÃO de todos e sobretudo nos Recém Chegados que subiram ao PALCO faz-me sentir pequenino neste UNIVERSO enorme que é esta IRMANDADE!

OBRIGADO NA por me terem deixado dar uma gota do ENORME OCEANO que vocês me deram.

Ricardo



## Preparação do auditório

### Ficha Técnica:

**Editor:** Augusto S, **Grafismo e Secretariado:** Júlio M, **Revisão:** Cláudio G

**Colaboraram neste numero:** Augusto S ; Ricardo ; Fernando B ; Grupo on -line ; João L ; Júlio M ; Karim ; Rui M ; Jennifer; Alberto L ; APNA ; Subcomissão Actividades Oeste

Os artigos publicados são da inteira responsabilidade dos autores, tendo os mesmos autorizado a publicação .

Os artigos da "NAway", "The voice of NA", "Reaching Out" estão autorizados pelos escritórios mundiais de NA

Os artigos da "Historia de NA em Portugal" estão autorizados pela APNA

Ultima tiragem para os grupos da Área Oeste : 55 Distribuídos por mail da subcomissão: 371

Enviar textos, partilhas, sugestões, críticas e feedback para [hiiipareaoeste@gmail.com](mailto:hiiipareaoeste@gmail.com)

***Participa manda textos e encaminha o "Oeste Sereno " para os teus contactos***