



Número 6 - Janeiro 2014

# O OESTE SERENO

**Gratuito Boletim bimestral**  
**Área Oeste - Portugal**

*Neste Boletim  
ainda podes ler:*

Não pares de lutar

100 dias de  
Recuperação

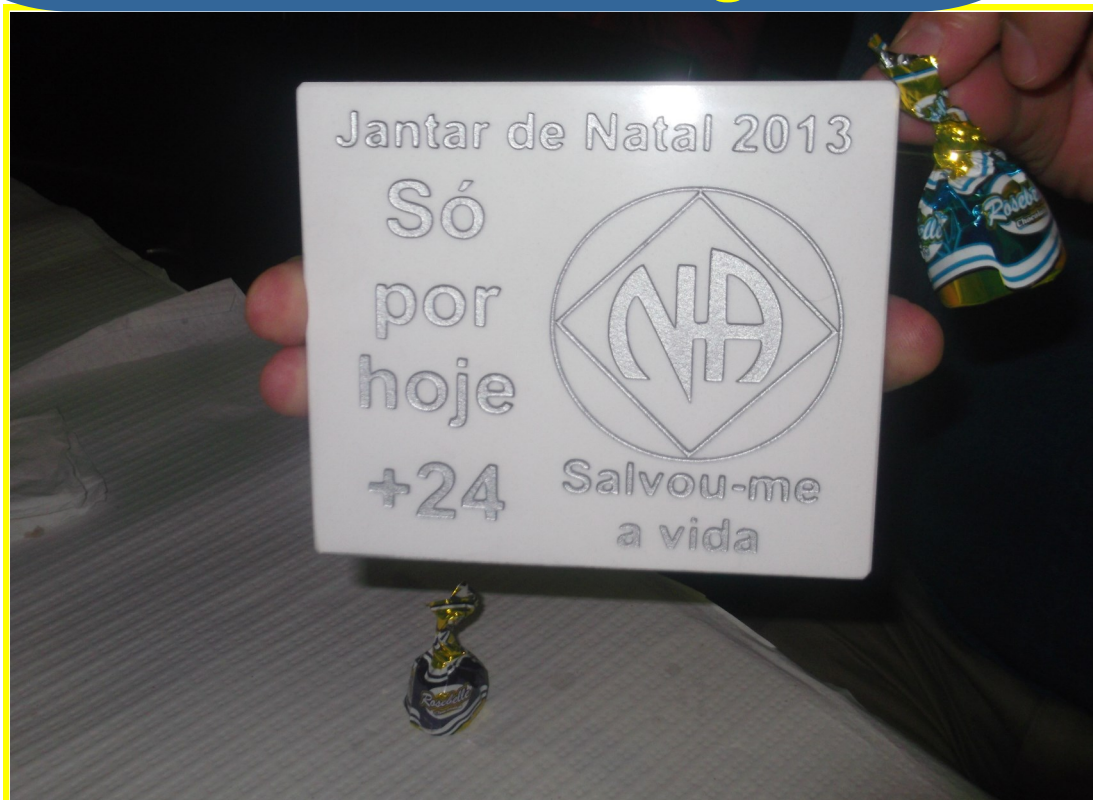
É Mesmo Possível

Fim de Ano com NA

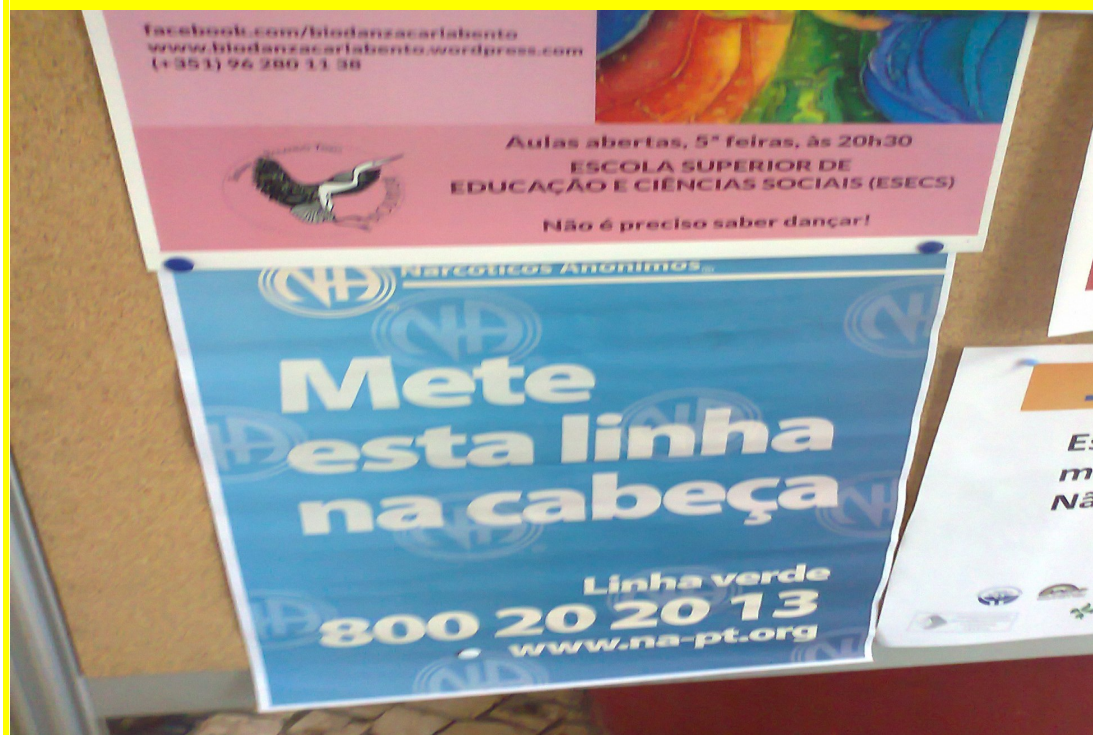
19 Anos de  
Recuperação

Não Há Impossíveis!

**Para que  
nenhum  
adicto  
precise de  
morrer  
sem conhecer  
este  
programa...  
Precisamos  
da tua  
Ajuda!!**



## Actividades Oeste - Jantar natal 2013



RP Oeste - Dezembro 2013  
Campanha de afixação de cartazes NA em Escolas Superiores de Educação



Olá sou o João, um adicto em recuperação e estou a escrever este artigo como coordenador da subcomissão, recentemente eleita, de HI&RP (Hospitais, Instituições e Relações Publicas) da Área Oeste.

É um desafio enorme face ao fabuloso trabalho desenvolvido pela subcomissão anterior. Sempre ouvi dizer que é difícil criar uma boa “reputação” mas mais difícil é mantê-la. Sei que posso contar com ajuda de todos os que prestaram serviço na anterior subcomissão mas o desafio é sem dúvida enorme. Desde já devo agradecer a quem me apadrinhou ao longo destas últimas 24 horas e me incentivou a fazer serviço nesta subcomissão. É uma forma de me manter em recuperação e sentir um espírito de pertença mas também de responsabilidade.

Deste modo vou passar apresentar em linhas, relativamente gerais, o Plano de atividades 2014, que esta subcomissão se compromete e se responsabiliza a realizar dando assim continuidade ao serviço da anterior subcomissão.

Por forma a cativarmos servidores para esta subcomissão a mesma irá reunir-se em Coimbra e na Marinha Grande, no 3.º sábado de cada mês. Existe a possibilidade de proceder a uma reunião via Skype (ainda a decidir e verificar a sua viabilidade). Tentaremos em algumas situações usar os meios informáticos, para dinamizar a subcomissão, não nos esquecendo que o serviço é enriquecido através dos laços que criamos entre adictos. Não queremos de forma alguma “virtualizar” o serviço mas sim tirar partido do “reaching out” informático. Pretendemos dar continuidade ao serviço desenvolvido e respeitar os compromissos assumidos pela anterior subcomissão. Como foi já referido, apadrinhar membros de forma a garantir a boa execução do serviço e a sua continuidade no tempo é a nossa esperança e envidaremos esforços nesse sentido, daí propormos a utilização de novas ferramentas informáticas.

Face ao sucesso da “newsletter” de NA Oeste honraremos a manutenção da publicação do “Oeste Sereno” tendo por objetivo envolver as restantes subcomissões e servidores da Área e verificar a viabilidade de passar esta responsabilidade para a subcomissão de U&S (Unidade & Serviço).

O estar presente no Intersubcomissões, reuniões de troca de experiências das subcomissões a nível de cada área, é também o nosso propósito, podendo desta forma tomar conhecimento dos resultados obtidos nessas áreas bem como os meios por estas utilizados. Em resumo pretendemos manter contacto e trocar experiências com as subcomissões das outras Áreas.

Contamos participar e ajudar nas iniciativas que a subcomissão das Atividades, Unidade e Serviço desenvolverem na Área.

Visto termos sido eleitos na Comissão de Serviço da Área (CSA) iremos estar presentes, apresentar relatórios e prestar contas em todos os CSA`s que se realizarem.

É fulcral a gestão do e-mail da subcomissão pois é através deste que nos surgem pedidos de ajuda, esclarecimentos sobre NA, só assim podemos servir o nosso propósito permitindo-nos estabelecer as relações necessárias com o exterior.

Face ao que deixamos exposto contamos com a vossa ajuda e participação. Serão sempre bem-vindos a uma reunião de HIRP e teremos muito gosto em vos ajudar dentro do âmbito das nossas responsabilidades.

Grato por servir + 24

João L.

Olá, Eu sou a Elsa sou uma adicta.

E estou cheia de medo de não transmitir algo de positivo, estou um bocado em baixo.

A minha vida está a dar uma volta, parece que vou mudar de emprego é hoje a reunião para nos anunciarem o que se vai passar também estou ansiosa, não com medo do que vai acontecer, porque o que vai acontecer é que vou trabalhar mais em principio, veremos! Mas terei mais férias, as férias escolares todas e isso é bom, a mudança traz-me ansiedade e a ansiedade agrava as minhas dores (tenho dores crónicas), de facto não estou nada preparada para trabalhar mais pelo mesmo dinheiro ainda por cima. Depois há os filhos que escolhem o caminho deles e que nem por isso era o que se adivinhava, fico triste, sobretudo porque cria umas certas fricções e apercebi-me que a minha filha é indispensável ao meu equilíbrio psíquico, quando essas coisas se passam o medo leva-me a ter ideias negras, fico sem vontade de viver, é uma situação complicada a gerir e não sei como agir nem reagir e acabo por reagir, mal, também evito de lhe fazer saber isso ela pode tomar isso como chantagem e não a quero impedir de viver apesar do meu sofrimento. Compreendo hoje os meus pais mais do que nunca! O que vale são os amigos do programa e o programa ele mesmo que me ajuda a ver claro e ter consciência destas coisas todas e poder aceitar na medida do possível um dia de cada vez, às vezes só uma horita, depois mudo de ideias e depois falo com alguém ou escrevo e o milagre dá-se por mais um tempito. As férias em Portugal na zona Oeste fizeram-me muito bem e fiz mais amigos, tenho de agradecer a quem me acompanhou nessas semanas e me levou a reuniões onde fui muito bem acolhida, e todos em casa sentiram o meu acalmar a serenidade a voltar, pena que aqui não haja uma irmandade como aí, somos poucos e ainda arranjam conflitos para sermos menos, mas vamos meter acção para fazer IPs e pode ser que tenhamos alguns recém chegados, assim espero. Por estas coisas todas me sinto assim, mas sei que nada dura eternamente e que amanhã estarei melhor tudo entrará no lugar a aceitação virá e a vida continua, e sei que não quero usar aconteça o que acontecer. obrigada por me lerem e mais 24h

Elsa T



## Grupo HoraNA-2012 (capítulo 2)

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

Quero em meu nome pessoal e de todos os membros deste grupo, desejar a todos quantos lêem este Boletim de H&I da Área Oeste um excelente ano de 2014

Se bem se lembram, o último capítulo terminou, quando fomos registar o grupo à Comissão de Serviço da Região Portuguesa de Narcóticos Anónimos, CSRPNA, reunião que se realizou no Seminário de Vilar, na Área do Grande Porto, nos dias 09 e 10 de Março de 2013. Estas reuniões realizam-se habitualmente ao Sábado e ao Domingo, ou seja, são dois dias de trabalho, muito puxado.

Fui eleito pelo grupo Hora-NA2012 para apresentar o registro e esclarecer o CSRP sobre quais os nossos objectivos e propósitos, no fundo com a tarefa de RSG, que ainda hoje mantenho.

(Continua na pág. 4)



(continuação pág 3)

No Sábado, dia em que estive presente, só foi possível apresentar o Grupo aos Representantes das Áreas e o assunto voltou a ser discutido no Domingo, tendo sido aprovado o nascimento oficial deste novo grupo na Irmandade Portuguesa de Narcóticos Anónimos. Naturalmente, esta decisão deixou-nos muito contentes, e embora o grupo já fosse conhecido pelo país inteiro, através de convites e informação que foi passando por correio electrónico, não o era ao nível da Região Portuguesa de Narcóticos Anónimos. Este facto repercutiu-se imediatamente no grupo e podemos mesmo dizer que se espalhou como pólvora...

Rapidamente começamos a ter muito mais presenças, que aumentaram de 6 para 10 a 12 membros e por vezes muito mais pessoas por reunião, mas o mais agradável foi percebermos que éramos e somos muito queridos por esse mundo fora. Neste momento, podemos garantidamente dizer, que há membros que já adoptaram este grupo, como seu.

As experiências aqui partilhadas são imensamente variadas assim como os tempos de limpeza dos participantes, que ao contrário do que seria expectável são bastante altos atingindo por vezes os 18 anos de média por reunião. Devido a termos um grupo muito homogéneo, maduro, “adulto”, e fiel a estas reuniões, as experiências aqui vividas têm sido verdadeiramente um tratado de ensinamentos e recuperação que não se encontra vulgarmente numa reunião física, (salvo algumas excepções), naturalmente.

O formato destas reuniões é de Partilha Principal sempre acompanhadas da leitura do Só Por Hoje, no entanto nem sempre temos partilhadores e quando assim acontece, o Só Por Hoje é o nosso tópico.

O Grupo Hora-NA2012 nasceu a 19 de Maio de 2012 e desde aí funciona todos os Sábados às 18 horas Portuguesas, nunca falhando uma única reunião. No dia 10 de Março de 2013 ficou oficialmente registado na Região Portuguesa de Narcóticos Anónimos, como fazendo parte integrante no apoio e transmissão da mensagem de recuperação em Língua Portuguesa, para todo o mundo através deste seu formato Via Skype.

No último capítulo falamos do membro impulsionador desta reunião, o Eddy, que embora tendo um nome estranho é Português e que foi coordenador, até que os afazeres profissionais não o permitiram continuar a Coordenar a reunião, altura em que o Ricardo que neste momento vive na Suíça Francesa, mais o Fernando que vive em Vila Real começaram a Coordenar, mantendo o espírito de serviço com Humildade e Amor garantindo assim o apadrinhamento dos novos Coordenadores que já estão neste momento a Servir no grupo.

Naturalmente este grupo faz parte de cada um de nós que o inaugurou, mas o mais importante é sentir que este grupo faz parte de todos quantos querem fazer dele o seu modo de vida e manterem-se em recuperação. Este é o objectivo a cada Sábado e agora que passei o meu cargo a outro membro que vive em Angola e o Ricardo falará por ele, também passou a uma Sr.<sup>a</sup> que vive na Suíça Alemã, reparti um bocado de mim e isso é o que se costuma dizer neste programa e que nos dá crescimento, *Repartir Humildemente*.

O grupo tem crescido em número de membros e só para recordar, em Março de 2013 éramos 50 pessoas registadas e agora somos um total de 144 pessoas registadas no grupo, que nos vem dando, dia após dia, uma noção da grandeza, responsabilidade e serviço que temos “*Todos que corresponder*” com Humildade, Amor, Serviço e por vezes Aceitação, quando a net funciona mal.

Um grande abraço Bom Ano e até já:

# Não pares de lutar

Olá a todos sou o Luís e sou um adicto.

Comecei a minha jornada da recuperação há algumas 24 horas atrás.

Um dia de cada vez, fiz como me foi sugerido, 90 dias 90 reuniões, de seguida envolvi-me em serviço, na área onde fica o meu trabalho. (120 km de casa)

Comecei pelo chá, em seguida literatura e coordenador, passado aí uns 7 meses, ganhei coragem e comecei a frequentar reuniões na cidade onde moro. Pois foi me sugerido que nos primeiros tempos evita-se pessoas e locais que mexessem muito comigo.

Esta coragem veio a aparecer devido a ter criado algumas bases sólidas na minha recuperação, onde tenho pessoas nas quais posso confiar e contar as minhas dificuldades em recuperação, nestas esta incluído o meu padrinho.

Nesta cidade, as reuniões são quase o oposto, em número de adictos. No verão eram cerca de 4 a 5 adictos e a partir de Outubro do ano passado passei a ser o único servidor da reunião aparecendo de tempos a tempos um outro adicto.

Para se fazer uma reunião basta ter dois adictos e partilhar as suas experiencias, mas uma coisa é certa se não tivesse já algumas bases, e a saber que as coisas nem sempre são como eu quero, nem á velocidade que eu quero, poderia me ter ido abaixo.

Mas foi completamente o contrario o que me aconteceu, o ter que aceitar esta realidade na cidade onde eu moro, de que recuperação é para quem quer e não para quem precisa, de que sou impotente perante a vontade dos outros, e de que a única coisa que eu posso modificar é a minha atitude perante as dificuldades e que estas iram estar sempre presentes ao longo da minha vida, tem me feito crescer interiormente. Tem me feito abraçar as dificuldades como um complemento das facilidades, de que é necessário a tristeza para poder dar valor á alegria, sem umas as outras deixam de existir, e ai tudo se poderá tornar monótono e isso era voltar aos meus comportamentos do passado onde já nem tinha vontade de viver pois tinha deixado de dar valor às pequenas coisas, e sem estas as grandes também não existiriam.

Esta minha maneira de pensar e de agir só é possível devido á irmandade, que me tem ensinado de que é possível viver sem drogas um dia de cada vez, independentemente das dificuldades que apareçam, e que com a vossa ajuda sou mais um a derrotar aquele horroroso chavão de que "drogado uma vez drogado para sempre", pois hoje recuperei alguma confiança em mim, que a nível laboral sou uma pessoa responsável e produtiva e a nível familiar esta confiança esta a surgir, devagarinho, mas a surgir. Mas também não me tornei adicto num dia por isso não tenho que ter pressa e as coisa acabam por surgir, só tenho de fazer por isso.

E é isso que eu faço, apenas a minha parte pois a gratidão que eu sinto por este programa não tem fim e faça eu o que fizer nunca vou conseguir igualar ao que este fez por mim, que foi salvar a minha vida e não apenas uma vez já o fez varias vezes e por isso também estou muito grato a vocês que tem feito parte da minha vida em recuperação.

Assim sendo a porta da reunião das Caldas da Rainha ira continuar aberta e o lema desta que é "não pares de lutar" ira estar á tua espera para me continuarem a ajudar nesta jornada que se chama recuperação. Por isso apareçam que são bem-vindos.

Obrigado a todos +24.

Grato por servir Luís S.

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



Dia	Mês	Actividade
21	Janeiro	Aniversário Grupo "Volta que isto resulta" - Marinha Grande
21	Janeiro	Aniversário Grupo "Clareza" - Figueira da Foz
6	Abril	Aniversário Grupo "Salve-se quem quiser" - Coimbra
1	Maio	Aniversário Grupo "Sem medo de ser feliz" - Marinha Grande
6 e 7	Junho	XXIV Convenção Portuguesa de Narcóticos Anónimos - Setúbal
	2014	MAIS SERÁ REVELADO!!

## Jantar de Natal 2013

Foi pela 2ª vez que participei no jantar de natal realizado pela área oeste e desta vez senti-me muito mais à vontade visto, que de um ano para o outro as diferenças que sinto em relacionar-me com as pessoas são bastantes.

Deve-se ao facto de participar neste tipo de eventos realizados por NA e que me ajudam a encarar a vida de outra forma, no meu dia a dia e a estar em recuperação.

A pouca experiência que tenho em recuperação tem-me demonstrado que estar com adictos em recuperação fora das salas é tão importante como ir às salas.

Também gosto sempre de participar nos eventos de NA porque encontro amigos que infelizmente só consigo estar quando se realizam este tipo de encontros.

E outro dos motivos que me leva a ir a jantares de natal e outros é que conheço pessoas novas que estão em recuperação e isso faz com a minha recuperação se torne mais sólida.

No passado não consegui desfrutar da companhia de ninguém, nem no natal nem em qualquer outra ocasião. Hoje com a ajuda da irmandade de NA mantenho-me em recuperação. Consigo ir a um jantar desfrutar desse jantar sem ter de usar, consigo rir, falar, ouvir e tudo isto com prazer e mais importante de tudo com amigos verdadeiros que vim encontrar em Narcóticos Anónimos.

Diogo P.

"A pouca experiência que tenho em recuperação tem-me demonstrado que estar com adictos em recuperação fora das salas é tão importante como ir às salas."



# Espaço GRUPOS

## **Caldas da Rainha**

Um adicto continua a assegurar a reunião,  
“Não pares de lutar” precisa de ajuda para cargos de serviço e presenças na reunião  
6ª Feira 21:00 h  
Junta de Freguesia de Nossa Sr.ª do Pópulo  
R.ª Almirante Cândido dos Reis - Junto à Praça da Fruta  
Formato: Partilha/Tópico  
Reunião aberta a visitas na última semana do mês  
Coordenadas GPS: 39.403994,-9.13388

## **Coimbra**

O grupo “ Outros Fados” organizou um jantar de convívio seguido de reunião para comemorar o aniversário.

## **Pataias**

O grupo “Fé de Sábado à noite” comemorou 20 anos de reuniões no início do ano.

## **Leiria**

O grupo “ Até qu’enfim 6ª feira ” continua à procura de instalações e com a ajuda da subcomissão HI/RP tiveram reuniões com várias entidades.  
O grupo “Os magníficos” alterou o horário passando a iniciar às 21h.

## **Torres Novas**

O grupo “ Novas da Recuperação” pediu ajuda para conseguirem novas instalações.

## **Alcobaça**

O grupo “ Juntos Conseguimos” fechou por falta de servidores.

## **Figueira da Foz**

O grupo “ Claridade ” sugeriu que se redigisse carta de agradecimento e se fizesse uma apresentação na instituição que lhes cede a sala.  
Sugeriram apresentações NA e afixação de cartazes em vários locais.

## **CSA**

Houve eleições e vão ser revistas / alteradas as regras de funcionamento.  
A Subcomissão de Actividades passa funcionar de novo com Unidade e Serviço (AUS).

# HI & RP OESTE 2013

## Hospitais e Instituições

**Visitas organizadas a adictos (as) em instituições - 14**

**Adictos que participaram nas visitas a adictos( as) organizadas por HI/RP - 9**

**Reuniões HI - 1 ( mensal)**

## Relações Publicas

**Acompanhamento de visitas a reuniões - 5**

**Campanhas divulgação número verde NA 800 20 20 13 - 5**

**Profissionais Saúde contactados( Médicos, Psicólogos etc. ) - 60**

**Juntas de Freguesia contactados - 233**

**Câmaras Municipais contactados (Executivo; Acção Social; etc.) - 80**

**Outras entidades contactadas - 17**

**Artigos / noticias em jornais locais e regionais - 10**

**Rádios locais / regionais que passaram o spot áudio NA - 7**

**Sites confirmados - 8**

**Cartazes afixados - 24**

**Mupis Digitais - 89**

**Indoor digitais - 4**

**Painéis / Apresentações NA / Reuniões com Instituições - 13**

**Localidades confirmadas acções RP - 17**

**(Ansião; Tomar; Caldas da Rainha; Batalha; Monte Redondo; Vermoil - Pombal; Óbidos, Entroncamento; Alcobaça; Coimbra; Leiria; Pataias; Marinha Grande; Fátima; Ourem; Bombarral; Peniche )**

**Contactos locais / regionais na base de dados de RP - 691**

**Concelhos existentes na Área Oeste - 38**

## “ Oeste Sereno “

**“Oeste Sereno” imprimido e distribuído pelos grupos (incluído esta edição) - 355**

**“Oeste Sereno” distribuído a partir do mail de HI (incluído esta edição) - 2174**

**Adictos( as) que colaboraram com o “ Oeste Sereno” (incluído esta edição) - 40**

**Subcomissões que colaboraram no “ Oeste Sereno” (incluído esta edição) - 5**

**(Linha Telefónica; Actividades Oeste; APNA; Grupo horaNA - 2012; NAWS )**

## Serviço NA

**Adictos (as) que participaram no inquérito HI & RP - 60**

**Reuniões da Subcomissão - 9**

**Adictos (as) ( não servidores) que participaram nas reuniões da subcomissão - 10**

**Pedidos de ajuda dos grupos NA Oeste á subcomissão - 7**

**Participação em Webinars / workshop / Intersubcomissões / CSA - 12**

**Servidores presentes no Intersubcomissões - 5**

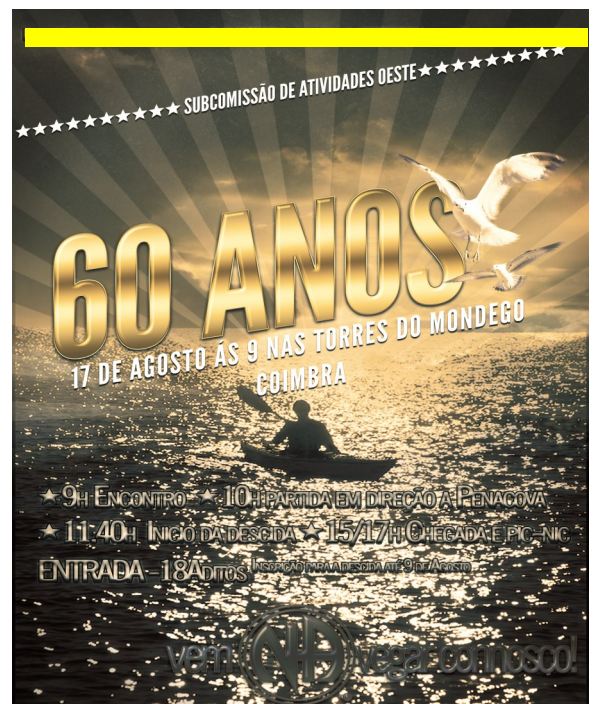
**Servidores de Confiança HI&RP - 5**

**A todos (as) adictos (as) , grupos, subcomissões que confiaram em nós e ajudaram**

**Muito Obrigado, sem vocês não era possível!**



# Subcomissão de Actividades Oeste 2013





# É mesmo possível

“os resultados aparecem quando meto acção para mudar. Afinal isto é um programa de acção.”

Pelos muitos exemplos que ao longo dos anos fui vendo à minha volta, nunca duvidei que era possível interromper o progresso da doença e permanecer em recuperação. Duvidei sim, algumas vezes, foi da minha capacidade para o fazer.

Apesar de ter entrado em recuperação com muita vontade de “permanecer cá deste lado” e de ter interiorizado e posto em prática o conceito de “viver um dia de cada vez”, a verdade é que nalguns momentos do meu percurso em recuperação, cheguei a duvidar da minha capacidade para “continuar no caminho”. Acho normal de quando em vez, ser assaltado por este tipo de pensamentos e de estados de espírito menos positivos. Afinal sou um ser humano e como tal tenho fragilidades; são medos, são frustrações, cansaço, receios infundados decorrentes da minha cabeça de adito, etc., etc. . Há no entanto uma constatação óbvia para isto acontecer.

Isto acontece quando me afasto espiritualmente dos princípios deste programa que têm norteado este modo de vida que adoptei.

Quando me esqueço do “só por hoje”, quando começo a “olhar para as diferenças em vez de olhar para as semelhanças”, quando penso que o facto de ter alguns anos de recuperação me dá “poderes especiais”, quando me esqueço que tenho uma doença incurável, então estou fora do caminho e a minha recuperação está mesmo em perigo.

Felizmente isto não me aconteceu muitas vezes, mas já aconteceu e é perigoso. Costumo dizer que, estar em recuperação é como ter carta de condução; no início anda-se com muito cuidado e quase nunca há acidentes, mas quando se começa a ter mais experiência e a ganhar confiança, os acidentes começam a acontecer. Em recuperação é a mesma coisa, quanto mais tempo de recuperação, mais possibilidades tenho de me “distrair”. Há que estar sempre atento.

Tenho muitos motivos para me sentir grato por ter conhecido este programa e NA, sendo que aquele que é o mais óbvio é o facto de estar aqui a escrever este texto, o que pressupõe que estou vivo e em recuperação, isto porque as “ferramentas” que o programa me deu resultam quando as ponho em prática. A capacidade para identificar bloqueios à minha recuperação através da partilha e da identificação é algo de “milagroso”, simples e eficaz; os resultados aparecem quando meto acção para mudar. Afinal isto é um programa de acção.

(continua na pág. 11)

(continuação da pág. 10)

**“Não consigo descrever a felicidade que sinto em serviço e muito mais quando constato que contribuí de alguma forma para que outros conhecessem este programa e entrassem em recuperação. “**

Não sou capaz de falar em “ferramentas do programa” e do meu processo de recuperação sem fazer uma referência à vertente do “serviço” em NA. O meu motivo para fazer serviço é e sempre foi “ajudar os outros”, ajudar a transmitir a mensagem para que todos os adictos possam ter a oportunidade de conhecer este programa. As melhores sensações de realização que tive na minha vida estão ligadas ao serviço em NA. Não consigo descrever a felicidade que sinto em serviço e muito mais quando constato que contribuí de alguma forma para que outros conhecessem este programa e entrassem em recuperação. É muito bom! O que eu nunca tinha imaginado era o que o serviço iria contribuir para a minha própria inserção na sociedade e para o meu crescimento espiritual. No início da minha recuperação eu estava muito fora do contexto da sociedade e foi a fazer serviço que eu reaprendi a “estar” no meio de pessoas a trabalhar, a desempenhar funções, a sentir responsabilidade, a trabalhar em equipe e a lidar com as diferenças de opinião. Até nisto eu tenho de agradecer a NA e a este programa.

Quando aquele que acabou por se tornar “meu padrinho” me indicou o caminho falou-me num “Centro de Tratamento”. Eu não fazia a mínima ideia do que era um Centro de Tratamento. Imaginava aquilo cheio de médicos e enfermeiras de bata branca. Claro que quando lá cheguei apanhei um “flash”. Não havia ninguém de bata branca.

Passados uns dias, resolvia pedir “uma audiência” com o meu Conselheiro no sentido de saber quem afinal me ia tratar ao que ele me respondeu, apontando lá para fora, que quem me ia tratar seriam os meus companheiros. Fiquei em estado de choque e saí daquela sala tão branco que alguns dos meus companheiros me perguntaram se me estava a sentir bem.

Eu contei o que se tinha passado e alguém me questionou: sabes quantos anos de recuperação tem o teu conselheiro? De repente fez-se luz.

Se ele sabia estar em recuperação há tantos anos é porque é possível e era com ele mesmo que eu iria aprender também a viver sem drogas. Afinal, já passaram quase 14 anos desde esse dia e é mesmo possível, “Um Dia de Cada Vez”.

Obrigado!

TJ

8 Janeiro 2014

# Não há Impossíveis!

Aqui vai o que me sai do coração é só um pequeno texto de um adicto grato;

Chamo-me Rui e sou um adicto em recuperação,

Entrei em recuperação no ano de 2001 e tinha quase a certeza que não valia a pena tentar pela milésima vez mas decidi dar uma pausa á minha família. Eles mereciam, pensei eu...E de facto mereciam mas aquilo que eu não sabia é que também eu merecia ter paz não me achava nem merecedor nem capaz de viver sem usar drogas...tinha medo, não sabia como era nunca tinha parado desde os 15 anos de idade por mais que um par de meses, não achei possível!!

Alguém como eu não merecia mais do que comer do lixo e dormir num cartão por isso, não valia a pena. Tinha feito mal a tanta gente.....

Não vou conseguir descrever o quanto a minha vida mudou!!

O quanto eu mudei!!! O grato que sou pela vida, por vocês, e por tudo aquilo que tenho oportunidade de viver!!! Apenas precisei de fazer o que me diziam mesmo que por vezes não acreditasse....apenas acreditar que me queriam bem, que me ajudariam sem nada exigir...porra, foi difícil!!! Dou graças a Deus por isso e felizmente posso retribuir um bocadinho porque me permitem estar envolvido em H.I, fazer serviço no meu grupo, falar com o meu padrinho ( é o maior ) e com o afilhado e continuar a recuperar. Em Maio serei pai pela 3 vez, segunda em recuperação, casei faz hoje um mês com a mulher da minha vida e sou muito feliz!!! Se narcóticos anónimos não estivesse na minha vida, onde é que eu estaria???

Obrigado por tudo!!

Sempre grato + 24h

Rui V

## 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 precisam de um microfone se quiserem partilhar. Se não tiverem microfone, poderão ouvir as outras partilhas e escrever uma mensagem de texto.

"Para que todo o Adicto possa estar ON!"

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



Sou o Luís e sou um adicto!

Apos cerca de vinte anos de uso e de já ter tido contacto anterior com o programa de N.A. regressei às salas no dia 21 de Setembro de 2013. Sabia que se queria deixar de usar com sucesso precisava do programa, precisava da premissa “ Um dia de cada vez “ pois o peso de vinte anos de uso é enorme e suporta lo sozinho uma tarefa extremamente difícil. Tendo a ajuda de outros adictos o peso torna se mais suportável, por isso estou grato por ter conhecido N.A. no passado e embora não tenha resultado na altura, ficou a semente que me levou a regressar às salas e levar o programa a sério desta vez.

“...ficou a semente que me levou a regressar às salas e levar o programa a sério desta vez.”

Estando á mais de 100 dias em recuperação, sinto me cada vez mais confiante, embora atento e vigilante, pois ainda tenho imensos medos e duvidas, mas com o apoio do programa e da irmandade, tenho as ferramentas necessárias para que a recuperação faça cada vez mais parte da minha realidade.

Neste período de recuperação tive a oportunidade de conhecer a força desta irmandade, conheci novas pessoas cujas histórias de sucesso servem de inspiração, estive na Convenção da Linha e pude constatar a enorme dimensão e implementação de N.A. no País, conheci praticamente todas as salas da região Oeste e terminei o ano em Queluz. Sinto me um privilegiado por pertencer a N.A.

Vejo a minha recuperação como o escalar de uma montanha, onde um dia de cada vez vou tentando progredir com o objectivo de atingir o seu cume. A escalada é difícil, há dias que obtenho progressos, outros que tenho que me segurar bem para não cair. Sei que só há um caminho que é para cima, que se cair corro o risco de me partir todo. N.A. são as ferramentas que me ajudam nesta escalada. Sei que não é fácil, mas também sei que á medida que a vou escalando a paisagem vai sendo cada vez mais maravilhosa.

Luís M.

## Glossário

HI – Hospitais e Instituições

CSA– Comité Serviço Área

NAWS – Escritórios Mundiais NA

RSR - Representante Serviço Região

RSG - Representante Serviço Grupo

ECCNA - Convenção Europeia

US - Unidade e Serviço

APNA – Associação Portuguesa Narcóticos Anónimos

RP – Relações Públicas

AUS - Actividades e Unidade e Serviço

NA – Narcóticos Anónimos

RSA - Representante Serviço Área

EDM - European Deputy Meeting

COC– Comité Organizador Convenção

WCNA - Convenção Mundial

# FIM DE ANO COM N.A.

Olá companheiros. Sou um adicto em recuperação e comungo com vocês a leitura do Oeste Sereno e de viver limpo de drogas. Fui convidado por um dos colaboradores desta nossa publicação e confesso que por mais de uma vez, a partilhar a minha força, fé e esperança que conquistei com N.A. Não por arrogância, mas fui recusando. Sempre com a intenção de escrever algo ou sobre um acontecimento que me envolvesse e envolvesse NA. E assim aconteceu. Desloquei-me com um companheiro nosso a Lisboa para passar o fim-de-ano em Queluz, festa divulgada pelas salas e pelo nosso site o da região portuguesa. Foi a 1.º vez que o fiz entre companheiros. Aproveito para dizer desde já que gostei. Muito! Diferente de todos os fins-de-ano em que estive envolvido já em recuperação, com excepção daquele que passei em tratamento, este em Queluz foi pouco..., diga-se: “dançável “ (esta palavra não existe no dicionário mas esta bem formada dançar + ável, justifica-se a sua utilização neste contexto). E tirando um comboio que por vezes passava em redor da pista e a miudagem que teimava em fazer frente ao DJ. . .quanto a mim o pior da festa, mas isso que não chegue aos ouvidos do pessoal da linha de Sintra! Apenas me lembro de uma única música de todo o resto e vasto repertório que o DJ EL passou. Artic Monkeys “Why'd You Only Call Me When You're High?..Sim é possível que alguma boa alma lha tivesse pedido!

Colegas nossos do Oeste, poucos mas bons, que tiveram oportunidade de provar o bacalhau, que estava com muito bom aspecto, enquanto o arroz doce permanecia intacto dentro dos copos de plástico...Falando de mim (nós) o outro adicto que me acompanhou, apesar dos nossos esforços e de termos sido os primeiros a chegar ao local da festa, foi-nos informado que não havia possibilidade de jantar... Tivemos direito então à dica do David M. um dos organizadores do evento e desde já o meu/nosso abraço, que nos recomendou o “ Rui dos Pregos”.

De certeza que vais ficar bem? Disse ele. Estará aberto? Perguntamos... Claro que sim! E lá nos indicou o caminho sem dantes com um sorriso de orelha a orelha, dizer que se fazia bem a pé e passar com os deditos pela orelha como quem diz; Vais te consolar!.. E assim foi, não no Rui dos Pregos, porque aí batemos com o nariz na porta mas no Restaurante Stalonne! Saímos de lá satisfeitos! Chegados à Casa do Belenenses de Queluz, para quem não sabe “Os Belenenses” é um clube da zona do Restelo, Lisboa, e mais concretamente ao seu ginásio devidamente enfeitado e decorado para a festa, espaço então para convívio e ver caras conhecidas. Sem antes e como bons adictos que somos agradecer ao David a dica e com um belo sorriso. Esfregamos a mão em redor da barriga e dissemos e uníssono: que belos pregos! Agradecidos, distribuímos abraços, conhece-mos outro pessoal e confraternizamos. Para pagar os 5 euros depositados por cada um à entrada, tivemos bebidas à descrição, caldo verde com pão, 2 panados e sonhos. Saímos cedo e com pena porque a festa estava animada mas a viagem ainda longa começa a projetar-se nas nossas mentes decidimos então ir.

Ficou e agora falo novamente apenas por mim, um sentimento de gratidão e muito orgulho por estar em recuperação e rodeado nestas primeiras horas do ano de pessoas com o mesmo modo de vida e com o mesmo objetivo:

**SÓ POR HOJE VOU VIVER A VIDA SEM TER QUE USAR DROGAS!!!**

Aproveitar para desejar as melhores felicidades ao Oeste Sereno, agradecer este convite para participar nesta edição e votos a todos de um excelente 2014.

MAIS 24

O Objectivo de U&S Oeste é apoiar, os adictos e os grupos da área, ajudando a ultrapassar dificuldades, informando, esclarecendo duvidas, facilitando a sua participação na estrutura de N.A.

Pretendemos visitar grupos, em especial os mais afastados , fazer partilhas e workshops sobre o serviço, as tradições e conceitos de serviço.

Vamos coordenar com as atividades e com a subcomissão de H&I/RP o apoio a dar as reuniões que assim o desejem. Vamos tentar criar linhas de comunicação directas com os diferentes grupos, (Email e telefone) para responder a pedidos de ajuda ou de informação dos grupos da área.

No fundo pretendemos dar aos grupos o apoio necessário para crescerem, e partilhar com os adictos a nossa experiência a fazer serviço, tornar-nos todos um pouco mais conscientes da responsabilidade e importância do serviço e da estrutura de N.A.

Grato por Servir

A.S

## Partilhar num Centro Tratamento... (Reunião HI)

### Partilha na CVP

“ Saí de  
coração  
preenchido  
daquela  
Instituição..”

Foi-me feito o convite para ir partilhar à CVP e como aprendi em NA, para partilhar o programa e mostrar-me grato, devia aceitar. Claro que pensei de imediato em duas ou três desculpas para não ir, assim como pensei o que raio ía eu lá fazer... o que tinha eu para partilhar e quem me queria escutar... afinal eu estava com medo. Aceitei porque os medos são para serem vencidos e lá fui acompanhado dos meus amigos Cláudio e Pedro.

Nos dias que se antecederam à minha partilha, tinha momentos em que dava por mim a pensar, o que iria dizer na partilha, já fazia algum tempo que não fazia uma partilha principal e sentia-me inseguro pois queria deixar de pensar no que ía dizer e invariavelmente dava por mim a voltar ao mesmo pensamento.

À chegada fui recebido por um grupo de adictos e rapidamente surgiram questões que me fizeram sentir que estava no sítio certo e eu era mais um no meio deles.

Não faço a mínima ideia do que disse na minha partilha mas só posso ter falado na minha experiência em viver limpo e em recuperação com este programa de 12 passos. Identifiquei-me com o facto de estar em tratamento e recordei que quando estava em tratamento gostava de ouvir as partilhas de outros adictos que faziam a sua vida fora de um centro de tratamento.

O reconhecimento de ter ido partilhar surgiu quando no fim alguém se identificou com o que eu tinha dito e isso serviu também para que outros se identificassem. Saí de coração preenchido daquela instituição por ter havido alguém que se tenha identificado com aquilo que eu disse, e para mim isso significou ter o dia ganho.

Obrigado pelo convite Cláudio,

Abraço e + 24h

Paulo S



## Editorial

Com o renascimento da U&S na Área Oeste, a edição deste boletim deve passar a ser assegurado por esta subcomissão, permitindo ao HI&RP se focalize ainda mais na sua função específica.

Esta foi uma das orientações que saíram de uma reunião conjunta de H&I/ RP e AUS.

O Oeste Sereno é um importante instrumento de Unidade e Serviço, um meio de participação e informação aberto a todos os grupos da área. Nasceu connosco, sentimos então a necessidade de criar novas formas de cativar os adictos para o serviço e um meio eficiente de informação e divulgação dentro da nossa área. Com o passar do tempo, a participação dos adictos da área Oeste e não só, foi-se tornando também um fator de união da área.

Pode-se dizer que o Oeste Sereno encontra a sua casa natural, a partilha do companheiro Luís, (pág. 5) que praticamente sozinho vai mantendo a reunião aberta é por si só uma demonstração disso mesmo. Continuaremos a manter -vos bem informados do trabalho desenvolvido pela subcomissão de H&I/ RP, participando activamente nesta nova fase da vida do Boletim de todos nós. Grato pela oportunidade de servir

+ 24

A.S.



## 6º Aniversário grupo “ Outros Fados”

Começo por dizer que tenho dificuldade em escrever, assim como em falar... Isto seria impensável para mim, mas graças a este programa e às salas de NA, estou a fazê-lo!

Sugeriram-me imaginar a "imagem" que ficou deste dia e que a descrevesse...aí vai:

Foi parecido com um postal de Natal (dos verdadeiros)... sorrisos; gargalhadas; abraços; pessoas felizes a partilharem uma refeição á mesa... pessoas que fizeram quilómetros para estar ali naquele momento; pessoas de cabeça erguida a falarem olhos nos olhos... o jantar foi uma mesa grande cheia de pessoas felizes e em recuperação!!

Seguiu-se a reunião... muita gente, a sala tornou-se pequena. Manteve-se o respeito e todos pudemos partilhar. Mantiveram-se os sorrisos, os abraços e a "boa onda" que existe em NA área Oeste... Comparei este dia com o Natal, porque eu não tive NENHUMA destas coisas na minha vida durante muitos anos, e agora que estou em Recuperação, tenho!

Parabéns aos "Outros Fados" e a todos os Servidores que mantêm esta sala aberta,

Obrigada por me terem recebido em Coimbra e me ajudarem a dar um passo de cada vez! Grata a N.A.

Céu G.

### Ficha Técnica:

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

**Colaboraram neste numero:** Elsa T ; Luís S ; TJ ; Luís M ; Rui V ; **Subcomissão Actividades Oeste ;** João L; Céu G; Zé; **Grupo Hora NA 2012;** Fernando B; Paulo S; Diogo P;

**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 : 60 Distribuídos por mail da subcomissão: 380**  
**Enviar textos, partilhas, sugestões, críticas e feedback para** [hiipareaoeste@gmail.com](mailto:hiipareaoeste@gmail.com)

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