

Número 7- Março 2014

O OESTE SERENO

Gratuito Boletim bimestral
Área Oeste - Portugal



Neste Boletim
ainda podes ler:

Mais coisa,
menos coisa

Partilha do Passado

Gratoeste

Algo de positivo

Moções e propostas
da WSC 2014

E muito mais...

Български 한국어 Bahasa Melayu Eesti Nederlands मराठी தமிழ் Slovenščina বাংলা Türkçe Latvīšu Nepālī Українська Bosanski English Moldoveneasca Islenska 中文 日本語 ಕನ್ನಡ Afrikaans Anglicized हिन्दी hrvatski Polski فارسی Norsk Russk Magyar Filipino اردو Italiano Swahili Slovenčina Ellhniká Español Bahasa Indonesia ภาษาไทย

Visão para o Serviço de NA

Todos os esforços de Narcóticos Anônimos são inspirados pelo propósito primordial de nossos grupos. E sobre esta base comum permanecemos comprometidos.

Nossa visão é que algum dia:

- Todos os adictos do mundo possam vivenciar nossa mensagem em seu próprio idioma e cultura, e encontrar uma nova maneira de viver;
- Todos os membros, inspirados pela dádiva da recuperação, experimentem o crescimento espiritual e a realização através do serviço;
- Os corpos de serviço de NA do mundo todo trabalhem em conjunto, em espírito de unidade e cooperação, para dar suporte aos grupos na propagação da nossa mensagem de recuperação;
- Narcóticos Anônimos obtenha reconhecimento e respeito universais, como programa de recuperação viável.

Honestidade, confiança e boa vontade são os fundamentos das nossas atividades do serviço, todas elas baseadas na orientação de um Poder Superior amoroso.

Para que nenhum adicto, esteja onde estiver, morra dos horrores da adicção activa, sem ter tido a possibilidade de conhecer este Programa.

Vem fazer serviço em N.A. Ajuda a tornar possível o nosso sonho.

Algo de positivo

“Sei agora que não sou o grande líder ou o filósofo por que tentei passar –me. Depois de quinze anos a tentar viver esta fantasia, vejo agora que sou aceite por aquilo que realmente sou. Passei a minha vida toda a fazer as coisas á minha maneira. Se alguém me desse sugestões ou conselhos, afastava - os, de mente fechada, sem nunca tentar ver se aquilo que me diziam poderia ser-me útil.

Não obstante as coisas á minha maneira fracassarem sempre, eu tinha de voltar a usar, até que repetidas estadas na prisão me convenceram de que algo estava errado.

Cheguei ao ponto de querer desesperadamente fazer algo de positivo com a minha vida.

Tinha de tentar qualquer coisa que desse resultado. Tinha ouvido falar de NA uns anos antes, mas nessa altura não estava preparado para mudar. E apesar de em muitas ocasiões ter fechado as portas a NA, fui sempre bem recebido de volta.

Desde que decidi fazer algo de positivo com a minha vida , através do programa de NA, a minha vida tornou - se mais completa e com muito mais significado. Antes eu não era capaz de viver o dia-a-dia sem drogas. Precisava delas para enfrentar cada novo dia. Sei que tenho de modificar esta forma de pensar e de viver, se quiser manter - me completamente limpo. Faço isto através do nosso programa.

Embora já não tenha desejos ou necessidade das drogas, tenho que preencher o vazio com algo que valha a pena. Encontrei a resposta na irmandade de NA. Tenho de me juntar aos vencedores e seguir o mesmo caminho que eles. Desde que siga os passos do programa, sei que serei também bem sucedido. Apesar de não achar o programa fácil, é suficientemente simples para uma pessoa complicada como eu a possa segui-lo “

(Transcrito do livreto “ Narcóticos Anónimos “ que pode ser adquirido através da literatura da APNA Tm - 96 802 50 66)

“Cheguei ao ponto de querer desesperadamente fazer algo de positivo com a minha vida.”



Grupo HoraNA-2012 (capítulo 2)

Olá a todos!

Mais uma vez aqui estamos, muito gratos pela oportunidade que a Subcomissão de H&I/RP da Área Oeste nos proporcionou em contar a nossa história, que aqui fica escrita neste jornal e nos computadores de alguns de nós, para memória futura e disponibilizada para toda a Irmandade.

O convite foi-nos apresentado por um membro de NA e Servidor, que eu muito estimo, mas que, tenho a certeza toda a irmandade Portuguesa que o conhece, o admira pela sua frontalidade, mor, e acima de tudo, disponibilidade. Nós, grupo Hora-NA2012 agradecemos a proposta de deixar aqui a nossa história, para todos os envolvidos em serviço e interessados na evolução de NA.

Queremos também agradecer, algumas belas prendas, ao adito que nos disponibilizou a Literatura Digital que o grupo fornece a cada reunião e também os lindos porta-chaves comemorativos dos tempos de limpeza, obrigado!

Hoje, já quase não há nada para dizer, porque este grupo, vai fazer em breve 3 anos de vida, que estão a passar a uma velocidade estonteante e precisamente por isso, por sermos muito novinhos, poderíamos dizer, que a oportunidade que nos foi dada para contar esta história estava concluída. Mas não! Como em tudo na vida quando nos envolvemos na criação de qualquer coisa, há sempre algo de nós, que aqui fica, não só no grupo, mas também nestas nossas palavras escritas, e neste respeitável papel, do boletim de H&I/RP da área Oeste.

Quando me fizeram o convite para dar início a este grupo, confesso que pensei que ia ser uma seca, honestamente já nem me lembro dos inventários que tirei, mas lembro-me que estava um pouco séptico, pouco crente e ainda me lembro de que se calhar não ia dar certo, não iria resultar, mas o convite foi feito por um membro que já conhecia e de quem gosto muito e decidi apostar e dar o meu melhor. Na verdade, não podia estar mais enganado nos meus inventários. De há aproximadamente 3 anos para cá, este grupo tem-me surpreendido semana após semana. Eu próprio, que não tenho reservas em partilhar numa reunião física, me auto-surpreendi quando um belo dia, daqueles maus dias, partilhei e senti que do outro lado, toda a gente sentiu o que disse e preservou o que disse. Tem sido assim desde então. Respeitamo-nos na nossa intimidade, no nosso anonimato, em cada um e por cada um de nós. Falamos com AMOR e recebemos AMOR, falamos com RAIVA e recebemos AMOR, falamos de TRISTEZAS e recebemos AMOR e mesmo assim quando estamos com muitas DIFICULDADES, trocamos os nossos números de telefones e conversamos depois da reunião. Existe efectivamente uma grande riqueza de experiências neste grupo, não só pelos nossos tempos de limpeza, mas também pelas experiências vividas pelos membros, que habitam noutras partes e culturas do mundo. Temos ainda um serviço de mensagens escritas, que o Skype disponibiliza, e que é também usado por nós durante a reunião, para convívio, identificação e que nos tem ajudado muito. Realmente tem sido uma experiência fantástica e embora não conheça muitas pessoas pessoalmente, tenho a certeza que algum dia esse milagre irá acontecer. A empatia está sempre lá, em qualquer lado que nos encontremos e partilhemos.

(cont. pag. 4)

(continuação pág 3) Gostava de desmistificar a ideia de um grupo impessoal, ou para preguiçosos que não querem fazer serviço ou enfrentar e partilhar numa reunião física, porque não é essa experiência que ouvimos. É certo que não nos vemos nem nos abraçamos, mas a atmosfera de recuperação está lá, em cada grupo que tenho participado. Tenho ouvido muitos membros chorarem e falarem com a voz embargada, tenho ouvido imensas partilhas que me têm ajudado muito a perceber os problemas que me vão acontecendo na vida e isso é a MAGIA de NA.

Outro aspecto muito importante e para terminar, é o meu envolvimento no grupo, porque me responsabilizou a estar aqui semanalmente, para além de um saudável modo de vida, me faz sentir que o tempo passou num abrir e fechar de olhos. Nunca, mas nunca me senti obrigado a fazer serviço numa reunião, ou a fazer uma reunião, nem sequer enfasiado e é essa disposição de dar e receber, que vou dia após dia, aprendendo e mantendo, aqui. Nunca irei dar ou ser Grato por tudo o que esta Irmandade me tem dado e hoje em dia, prestes a fazer 15 anos de recuperação só tenho que agradecer todas as oportunidades de servir e de fazer os serviços que me têm aparecido e confiado.

Eu quero, mas se não tiver algo que me ajude a ajudar então vou perder o interesse por crer,... não me vai bastar...

Hoje gosto de quem sou e gosto dos muitos Amigos que tenho por este país fora, e que me mantêm Limpo e Sóbrio...

Mais uma vez agradecemos o interesse que H&I/RP da área Oeste demonstrou pelo grupo Hora-NA2012 e agradeço também a oportunidade que me proporcionaram.

Apareçam,...porque resulta!

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 aos Sábados às 18:00 H

Moção 1: “Aprovar a minuta contida no Adendo A como IP nº 29, An Introduction to NA Meetings. “

Moção 2: “Adotar a seguinte política para a WSC: “O assento na reunião bienal da WSC está limitado a um delegado por região”.

Moção 3: “Adotar a seguinte política: “A Conferência Mundial de Serviço não arca com os custos da ida dos delegados à reunião da WSC. Os delegados das regiões que não tiverem condições de custear totalmente a sua participação poderão solicitar recursos ao Quadro Mundial”.

Moção 4: “Concordar, em princípio, em seguir na direção de um sistema de serviços que contém fóruns de suporte aos grupos: encontros centrados em discussões focadas nas necessidades dos grupos...”

Moção 5: “Concordar, em princípio, em seguir na direção de um sistema de serviços que contém conferências de serviços locais: conferências de planeamento estratégicas centradas no serviço, ...”

Moção 6: “Concordar, em princípio, em seguir na direção de um sistema de serviços que contém quadros de serviços locais: um corpo supervisionado pela conferência de serviços locais, que administra o trabalho priorizado ...”

Proposta A1: Região ABCD: Estabelecer uma moratória de um ciclo, com a suspensão do custeio de toda e qualquer parte do Projeto do Sistema de Serviços, incluindo viagens associadas com a sua promoção. Que o NAWs e o Quadro Mundial providenciem uma prestação de contas completa, precisa e honesta de todos os custos incorridos na elaboração, pesquisa e promoção do Projeto do Sistema de Serviços, incluindo, mas não se limitando a taxas de consultoria, despesas de viagem, custos de publicação e de promoção, de 2008 até o presente.

Proposta A2: Região ABCD: Estabelecer uma moratória de pelo menos um ciclo de conferência na adoção de qualquer parte do Projeto do Sistema de Serviços e sua transição, incluindo, mas não se limitando à chamada Unidade de Serviço aos Grupos (USG) e/ou Unidade de Serviços Locais (USL).

Proposta A3: Região Indiana: Estabelecer uma moratória de pelo menos um ciclo completo da conferência, de 2014-2016, com a suspensão do custeio e da adoção do Projeto do Sistema de Serviços, bem como de quaisquer esforços de levar a efeito o plano de transição para sua implementação. Esta moratória seria utilizada pela irmandade, através da atual estrutura de serviço, para aprender e explorar meios alternativos para tratar as questões que levaram à criação do Projeto do Sistema de Serviços pelos participantes da Conferência Mundial de Serviço de 2008, i.é., a apatia e indiferença dos nossos membros, além de encontrar meios de melhorar a prestação de serviços.

Proposta A4: Região Carolina: Estabelecer uma moratória de um ciclo completo da conferência (2014-2016), com a suspensão do custeio e da adoção do Projeto do Sistema de Serviços, bem como de quaisquer esforços de levar a efeito o plano de transição para sua implementação. Esta moratória seria utilizada pela irmandade, através da atual estrutura de serviço, para aprender e explorar meios alternativos para tratar as questões que levaram à criação do Projeto do Sistema de Serviços pelos participantes da Conferência Mundial de Serviço de 2008, i.é., a apatia e indiferença dos nossos membros, além de encontrar meios de melhorar a prestação de serviços.

Proposta A5: Região California Mid State e Região Utah: Estabelecer uma moratória de pelo menos 2 (dois) ciclos da Conferência Mundial de Serviço suspendendo a adoção do Projeto do Sistema de Serviços em toda a irmandade e o “Plano de Transição para Implementação” do Quadro Mundial; a discussão da Implementação do Plano de Transição poderá constar da agenda da WSC 2018.

Proposta B1: Região ABCD: Apresentar pela primeira vez a proposta do Projeto do Sistema de Serviços para votação no plenário da WSC 2014, para decidir se a maioria de 2/3 dos participantes gostaria de colocar um fim nele.

Proposta B2: Região Northern California: Incluir no CAR 2014, para votação da irmandade, o prosseguimento do Projeto do Sistema de Serviços ou plano de transição.

Proposta C: Região ABCD: Que todas as Regiões atualmente assentadas mantenham seu assento na Conferência Mundial de Serviço (WSC) no futuro, independentemente da sua formação, quer o Projeto do Sistema de Serviços vá adiante ou não.

Proposta D1: Região California Mid State e Região Utah: Formar um Grupo de Trabalho para explorar métodos de redução de custos da WSC que não incluam a redução de Regiões com assento na WSC.

Proposta D2: Região Louisiana: Propor à Conferência Mundial de Serviço que, através do uso de tecnologia de teleconferência, os membros do Quadro Mundial não se desloquem mais para a WSC, mas estejam disponíveis por videoconferência para responder perguntas e prestar informações aos Delegados Regionais. A exceção seria o Coordenador do Quadro, que deveria se familiarizar com todas as áreas do trabalho do Quadro e que viajaria e estaria presente para representar o corpo durante a WSC, e os membros do Quadro imprescindíveis aos itens a serem discutidos na agenda da WSC.



Calendário

Para mais informações aceda a www.na-pt.org



Dia	Mês	Actividade
6	Abril	Aniversário Grupo "Salve –se quem quiser" - Coimbra
27	Abril	WSC - Conferência Mundial Serviço (E. U. A.)
1	Maio	Aniversário Grupo " Sem medo de ser feliz" - Marinha Grande
6 e 7	Junho	XXIV Convenção Portuguesa de Narcóticos Anónimos - Setúbal
5 a 7	Setembro	Convenção Europeia - Grécia
	2014	MAIS SERÁ REVELADO!!

Gratoeste ...

Como uma represa prende um rio, tu presenteaste-me com o que comportas de mim. Nas veias correm-me lágrimas e medos improcedentes que guardei. A essência não é o essencial. O essencial é esta grandeza feita de essência. Legitimaste-me. Autenticaste-me. Fizeste-me ser em mim mesmo, querer. Fizeste-me voltar a ser feito de verdade e descontinuidade do passado.

Fazes os meus dias serem pronúcio e momento. A minha vida voltou a pertencer-me dividida. Relativizaste o meu conceito de "nunca" e "nunca mais".

Dentro desta barcaça à vela, o vento bolinado e suave mais a lua, sabem o trajecto que eu não sabia poder ser feito. Passaram-se minutos, horas, dias, semanas, meses e anos. Passei invernos solarengos e verões gélidos. As estações foram trocadas por noites demitidas. As madrugadas geraram em mim o anúncio de cada dia, e, da soma das horas de sentires intranquilos construídos por pontes inquietas, desenraizei o caminho do sossego.

Hoje, irei abraçar e dividir o que sinto.

De que me vale ter tanto e tê-lo só comigo?

Irei dividir esta celebração simbólica mas tão cheia de vida. A naturalização de deus na terra é o amor entre duas pessoas, de tão natural e fácil que se torna esta expressão, expresso todo o meu querer neste dia renascido de um homem novo, feito de um novo homem.

A alegoria é uma imagem do passado falecido.

Hoje, e só por hoje, nesta antítese me descrevo num:

"Ganho num momento o que perdi em anos" ... em amizade e gratidão.
Um abraço a todos vós, obrigado!



Leiria

O grupo “ Até qu’ enfim 6ª feira ” mudou de instalações, após vários contactos com diversas entidades mudaram para o Edifício da Cruz Vermelha em Leiria, junto a igreja de Santo Agostinho, a reunião realiza –se às 21h.

Torres Novas

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

Figueira da Foz

O grupo “ Claridade ” comemorou mais um aniversario com um almoço e uma partilha acerca de serviço .

Marinha Grande

O grupo “Volta que isto resulta” comemorou mais um aniversario

Coimbra

O grupo “ Salve - se quem quiser” alterou o formato de reunião passando a ser : 1ª semana - Sentimentos; 2ª semana - Tópico; 3ª semana - Partilha; 4ª semana - Perguntas e respostas ; 5ª semana - Tradições

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



NARCÓTICOS ANÓNIMOS COMUNICADO

A Associação Portuguesa de Narcóticos Anónimos, foi constituída no dia 31 de Janeiro de 1991 sendo reconhecido o seu estatuto de pessoa colectiva de utilidade pública em 1997.

Narcóticos Anónimos é uma irmandade ou associação, sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram num problema muito grave. Reunimo-nos 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. O nosso programa é composto por princípios escritos de uma forma clara para poderem ser seguidos diariamente. Qualquer pessoa pode juntar-se a nós, independentemente da idade, raça, sexo, crença, religião ou falta desta.

Fundada em 1953, nos Estados Unidos da América, Narcóticos Anónimos (N.A.) é uma

organização mundial, de carácter comunitário. 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.

Em Portugal, a primeira reunião de N.A. realizou-se na cidade de Lisboa em 1985. Hoje, existem cerca de 140 reuniões semanais regulares em todo o país e outros canais de ajuda ao dispor da sociedade, tais como o nosso nº verde de chamadas gratuitas 800 20 20 13 e o nosso sítio da Internet em www.na-pt.org, com toda a informação sobre Narcóticos Anónimos, nomeadamente locais e horários onde se realizam as nossas reuniões.

A mensagem que pretendemos passar é a de que somos mais um recurso na comunidade para quem quer viver a vida sem drogas e que qual-

Horários e locais das reuniões Narcóticos Anónimos		
Caldas da Rainha 6ª Feira 21.00h [Grupo "Não pares de lutar"] Junta Freguesia Rª Sra. do Pópulo R. Almirante Cândido dos Reis (junto praça da frota)	Coimbra 4ª Feira 21.00h [Grupo "Outros Fados"] Sábado 21.30h [Grupo "Salve-se quem quiser"] Complexo da Igreja Sta. Antónia dos Olivais Rampa lateral à igreja - (ao cima)	Marinha Grande 2ª Feira 21.15h [Grupo "Sem Medo de ser feliz"] 5ª Feira 21.00h [Grupo "Volta que isto resulta"] Antigo posto GMR R. Joaquim Barosa (atrás da C. Geral Depósitos)
Figueira da Foz Domingo 26.30h [Grupo "Claridade"] Praça da Cruz Vermelha R. Joaquim Carvalho (Frente a PSP)	Leiria 2ª Feira 21.30h [Grupo "Os magníficos"] Cruz Vermelha R. Tivanta Valadim Junta igreja Sª Agostinho 20.00h 22.00h [Grupo "Ate que enfim 6ª feira"] Centro Paroquial da Quinta da Matinha R. da Capela - Quinta da Matinha Não fazemos pedibóris Não aceitamos Contribuições	Pateios 2ª Feira 20.30h [Grupo "Nova Vida"] Sábado 22.00h [Grupo "Fé do sábado a noite"] Casa Paroquial (atrás da igreja) Rua da Estação
Torres Novas 4ª Feira 21.00h [Grupo "Novas da Recuperação"] Centro Comunitário Rocio R. Padre Amador Fialho, 51 - 1 r/c (junto ao estádio municipal) www.na-pt.org		Alcobaca 4ª Feira 21.00h [Grupo "Juntos conseguimos"] Largo Nossa Sra. Conceição nº 32

quer interessado pode juntar-se a nós facilmente e de forma gratuita. A nossa experiência tem-nos mostrado que aqueles que assistem regularmente às nossas reuniões mantêm-se limpos.

Existem na Área do Oeste 12 reuniões de NA distribuídas pelas localidades de Coimbra, Figueira da Foz, Marinha Grande, Caldas da Rainha, Pateios, Alcobaca, Leiria e Torres Novas.

A área, as subcomissões, os grupos.

A área, as subcomissões, os grupos.

(Este texto reflete uma visão pessoal, baseada na experiência e na interpretação própria dos 12 conceitos e 12 tradições)

As subcomissões são criadas pelos grupos, no âmbito do C.S.A. O objectivo destas é desenvolverem tarefas na prossecução do propósito primordial da nossa irmandade – transmitir a mensagem de que é possível recuperar. Tarefas cuja a organização exige meios humanos e materiais que os grupos, por si, em princípio não dispõem. O principal veículo de transmissão da nossa mensagem são, sem qualquer dúvida, os grupos. Para otimizar o seu funcionamento, atrair novos membros, garantir a unidade e troca de experiências entre grupos, organizar atividades, termos literatura, linhas telefónicas, organizar reuniões em instituições, painéis de informação pública, convenções e Workshops e dar-nos a conhecer a adictos que não conhecem o programa, os grupos sentiram necessidade de se unirem e criarem aquelas estruturas.

Por outro lado, a existência das subcomissões liberta os grupos destas tarefas, permitindo que se concentrem naquilo para que foram criados – organizar as suas reuniões garantindo um bom ambiente de recuperação. Na verdade a organização das tarefas acima descritas podem criar nos grupos tensões e discussões, e grande consumo de energia e tempo, podendo mesmo por em causa o bom ambiente do grupo. Acresce que, se cada um dos vários grupos se dedicassem à realização destas tarefas, provavelmente iria assistir-se a uma duplicação de esforços e gastos, criando rivalidades e podendo até ter consequências contraproducentes.

As subcomissões existem assim para dar resposta às necessidades dos grupos. Aos seus servidores pede-se, antes de mais, humildade e capacidade para aceitar que independentemente do seu programa pessoal e das oportunidades em aberto, a subcomissão existe para servir os grupos, a vontade destes expressa pelos seus representantes reunidos em comité de área. Os grupos por sua vez têm a responsabilidade de através dos seus representantes no C.S.A. elegerem os coordenadores, orientarem, controlar, e financiarem estas estruturas.

Serve este texto de introdução para o apelo que U&S quer fazer a todos vós. Nas consciências de grupo não se limitem a discutir o que se passa no vosso grupo. Isso é sem dúvida o mais importante, mas a área, os seus servidores e subcomissões necessitam de orientação, sugestões e financiamento para funcionarem corretamente. Se os grupos não se fazem representar no CSA através dos seus representantes, se estes não fazem sentir neste comité qual a vontade do grupo, a área não pode funcionar nas melhores condições.

Quanto maior for o número de grupos presentes, quanto mais clara for a vontade dos grupos, melhor podem funcionar a estrutura no apoio que esta pode dar aos grupos. Maior é a nossa força, maior é a nossa unidade, mais capacidade teremos para atrair o recém chegado.

(cont na pag 9)

A área, as subcomissões, os grupos.

(cont. pag 8) Assim fazia o apelo de fazerem chegar às subcomissões, através do C.S.A Oeste, sugestões de atividades, pedidos de ajuda e críticas, etc.

As subcomissões também possuem mails para contacto directo com os grupos: ausoeste@gmail.com. hiipareaoeste@gmail.com . A AUS existe para dar apoio directo aos grupos, responder a pedidos de ajuda, fornecer material da área (Kit de serviço, lista de reuniões, etc) reforçar a unidade da área, organizar Workshops de serviço. O HI/RP é responsável pela organização de reuniões de N.A. dentro de instituições, pelos contatos da irmandade com o exterior, colocação de cartazes e listas de reuniões e organização de painéis de informação em instituições, pela divulgação das reuniões para o exterior. Pode ajudar os grupos no contacto com, por exemplo, a instituição que cede a sala ou na procura de nova sala.

Contactem-nos. As subcomissões estão cá para servir os grupos, para isso temos de saber qual é a vossa vontade. Juntos conseguimos, é assim na recuperação, é assim no serviço.

Augusto.S. – Vogal de Unidade & Serviço

5 anos de Recuperação

“...é verdadeiramente gratificante poder transmitir a nossa força, fé e esperança por uma vida sem drogas, com dignidade, respeito e amor pelo próximo...”

Olá o meu nome é Luís M. e sou um adito em recuperação, celebrei no dia 19 de fevereiro 5 anos limpo e sóbrio a lavar o amontoado de roupa suja que já incomodava, porque finalmente o tempo o permitiu, bendito sol. Foram muitas as mensagens que recebi a dar os parabéns contudo houve uma em particular que fez as lágrimas escorrerem e vou partilhá-la convosco, dizia o seguinte: Parabéns pai adoramos-te muito, és uma grande inspiração, exemplo de coragem, força e humildade. ADORAMOS-TE. No dia seguinte fui ao meu grupo base, no Cacém receber o porta-chaves e foi lindo, as emoções não paravam, as palavras de incentivo e manifestação de gratidão pelo serviço prestado na área. Do serviço prestado em N.A devo realçar H&I, faço serviço num estabelecimento prisional e é verdadeiramente gratificante poder transmitir a nossa força, fé e esperança por uma vida sem drogas, com dignidade, respeito e amor pelo próximo. A força que todos vocês me dão e só por hoje não esquecerei que tenho a coragem, força e humildade que os meus filhos dizem graças a N.A e a todos vós que continuam a dizer para voltar e a dar-me apoio sempre que peço ajuda. Eu conheci este programa na área Oeste, como tal envio um grande abraço com saudade para todos os companheiros e agradecer-vos pelo vosso serviço, um grande abraço a todos bom serviço e + 24.

Luís M.

Partilha do passado

Olá eu sou o João P. e sou um adito em recuperação.

Hoje vou contarvos um pouco da minha história de vida.

Desde muito novo que sempre tive dificuldade em aceitar-me, pois pensava que era superior aos outros e facilmente me tornava violento para todos aqueles que me confrontavam com a realidade que eu recusava ver.

Comecei muito cedo a beber com alguns amigos mais velhos, e descobri que isso me fazia sentir desinibido, principalmente com o sexo oposto, pois eu era o único que não tinha namorada e sentia vergonha disso.

Aos 15 anos, tive a minha primeira experiência com drogas (ditas leves) e recordo-me que não me senti muito bem, pois a sensação era novidade para mim.

No dia seguinte, voltei a experimentar com os mesmos amigos e passei a gostar da dita sensação. Os consumos de álcool ficaram para traz, pois já não passava por bêbado e não andava a cair pelas ruas. Em casa ninguém desconfiava do sucedido e como eu trabalhava nunca o dinheiro foi problema.

Aos 17 anos, houve uma falta daquela droga na zona onde vivo e a única droga que existia era uma das ditas drogas duras. Eu nunca tinha provado essa droga e havia um amigo que sabia como fazer e que me explicou como se fazia. Desde esse dia os meus consumos passaram a ser diários, sempre que eu não tinha dinheiro facilmente pedia emprestado, pois na vila onde resido a minha família é confiável, muita gente confiou em mim às quais eu não pensava em pagar.

Por essa altura os meus pais já desconfiavam que algo se passava, sempre que me confrontavam com o assunto eu negava e fugia. A realidade é que eu já não conseguia passar um dia que fosse sem aquela droga.

Por volta dos 20 anos, fui trabalhar para outro continente, o que era sem dúvida uma oportunidade única de deixar os consumos e retomar uma vida normal. Ao fim de 3 dias em ressaca e sem conhecer ninguém na cidade onde estava, sai à rua e fui procurar qualquer coisa para me aliviar as dores físicas que estava a sentir, mal falava inglês, mas consegui facilmente encontrar a outra dita droga dura, a droga que durante todo tempo em que estive nos Estados Unidos foi a minha escolha.

“Com o passar do tempo, os consumos aumentaram, perdi muitos empregos, amigos e afastei-me da minha família, chegando ao ponto de viver nas ruas ...”

(Continua na pag 11)

Partilha do passado

(continuação da pág. 10)

“A minha mãe deixou-me um número de telefone e disse-me para ligar se quisesse ajuda.!”

Quando regresssei a Portugal não via mais nada a não ser drogas. Com o passar do tempo, os consumos aumentaram, perdi muitos empregos, amigos e afastei-me da minha família, chegando ao ponto de viver nas ruas para não os preocupar mais e poder ter os meus consumos.

Nessa altura o álcool voltava a fazer parte da minha vida, como já não conseguia dinheiro como no passado e eu tinha que ter a cabeça cheia, o vinho era o escape.

Facilmente roubava, enganava para consumir e no bairro de uso fiz de tudo um pouco para manter os meus consumos.

Em 2003, o meu pai encontrou-me e perguntou-me se eu precisava de alguma coisa, em que lhe respondi que queria uma sopa e não tinha dinheiro.

Voltei para casa dos meus pais, foi-me proposto mudar de vida.

A minha mãe deixou-me um número de telefone e disse-me para ligar se quisesse ajuda.

Durante várias horas negocieei comigo, pois eu sabia que tinha um problema com drogas, decidi ligar para aquele número, era da linha azul de N A. No mesmo dia, ouve alguém a ir buscar-me a casa e a levar-me a uma reunião.

Eu não sabia para onde ia, pois eu não sabia o que era N A, mas fui. Desde esse dia, a minha vida mudou completamente.

Fui para um centro de tratamento e pela primeira vez conclui algo com sucesso, o que foi muito difícil, pois tive de aprender a olhar para mim, como sempre evitei.

Vi no fundo que tinha causado muitos problemas em casa, na família e que estava na altura de deixar de pensar pela minha cabeça e deixar-me guiar.

Quando saí fiz 90 dias 90 reuniões, o que me ajudou muito e continua a ajudar nos dias de hoje.

Sempre que posso faço serviço, pois sei o quanto me tem ajudado. Ganhei muitos amigos em NA, os quais me têm ajudado a manter em recuperação.

O mais importante que eu estou a recuperar é, sem dúvida, a minha vida e a confiança da minha família.

Grato por servir, + 24
João P.



Olá companheiros e companheiras

A subcomissão de HI&RP vem dar-vos, por este meio, conhecimento do que se fez nestes dois meses.

Assumimos o compromisso de nos reunirmos no último sábado de cada mês. Assim a primeira reunião realizou-se na Marinha Grande e a segunda em Coimbra na presença de vários adictos aos quais estamos muito gratos pelo interesse e pela participação.

A pedido do grupo "Até que enfim sexta-feira" enviámos resposta de agradecimento às instituições contactadas para a cedência de uma sala. Obtivemos da parte daquelas palavras de agradecimento, reconhecimento pelo trabalho desenvolvido e desejos da continuação de um bom trabalho. O grupo "Clareza" da Figueira da Foz irá receber a nossa visita, para dar-mos prossecução ao seu pedido de ajuda para a colocação de cartazes em algumas instituições. Iremos iniciar contactos para ajudar o Grupo de Torres Novas a encontrar uma nova sala. A reunião na "Vida e Paz" está bem consolidada e temos cumprido com a nossa missão. Existem contactos já realizados com um outro centro de tratamento para que se iniciasse lá também uma reunião de HI. Estamos a dar continuação aos contactos para com a classe médica, juntas de freguesia, instituições de ensino superior. Foi aprovada a extinção do número de telemóvel de HI&RP Oeste visto ter sido uma iniciativa que não teve receptividade assim como foi aprovada também a passagem do "Oeste Sereno" para a subcomissão de Actividades, Unidade & Serviço da área.

Aproveitamos para pedir ajuda aos adictos que estejam interessados em partilhar numa das reuniões (centros) acima indicadas que entrem em contacto para o nosso e-mail (hiipareaoste@gmail.com).

Sem a vossa ajuda este trabalho não é possível.

Gratos por servir +24

João L.

Coordenador da subcomissão de H&I e RP da Área Oeste da Região Portuguesa de Narcóticos Anónimos

SÓ POR HOJE
XXIV Convenção Portuguesa de Narcóticos Anónimos

7 e 8 de Junho
Setúbal 2014

Centro Paroquial N.ª. Senhora da Anunciada
Rua Alves da Silva, 41 - 2900 Setúbal
Cord. GPS: 38.526629, -8.901595

Contactos:
Joaquim - 913 062 829
Manuel - 918 429 957

“..finalmente
baixei os braços e
na minha
insanidade
comecei a
“desconfiar que
não controlava era
nada “

Olá a todos...

Estive para recusar o convite para escrever, por achar que não tinha grande coisa a dizer, e também porque não gosto de me expor... Mas depois pensei, porque não?

Falando um bocado de mim: sou adicta (nasci adicta) o que em criança, e no começo da adolescência se manifestava através de uma certa inadequação e rebeldia, tinha de ser sempre diferente dos outros, (especial e diferente). Vivia em Lisboa e passei lá o 25 de Abril com 11 anos, na pré adolescência... com a vinda dos retornados tive acesso às chamadas drogas leves, com álcool à mistura. Pensava eu ser normal e na altura até mais ou menos controlado, o que agravava ainda mais o meu mau comportamento.

Uns anos mais tarde, a seguir ao meu 1º divórcio (casei muito cedo a 1ª vez), experimentei as ditas drogas duras, e achei ter encontrado a resolução dos meus problemas pois punham-me no estado que eu tanto idealizava, um estado de onnipotência, e a sensação que me tapava um “vazio”, que eu sabia ter, que nada preenchia até aí... pensei ter finalmente encontrado a felicidade que eu tanto procurava.....

Passei por vários tratamentos, desintoxicações, mas a cabeça não mudava e claro o comportamento também não.....

Casei a 2ª vez com um adicto também e a vida continuava sempre igual, e com tudo controlado pensava eu....Embora a degradação física e moral, fosse já enorme, deixei o trabalho, divorciei-me novamente, mas a culpa nunca era minha, “coitadinha de mim”, pensava eu, tinha muito azar ninguém me compreendia,...! Até que fiz um tratamento de quase dois anos , num centro de tratamento baseado em “terapias ocupacionais”, onde se podia beber socialmente e claro, eu “agarrei-me” à bebida e fui expulsa. Entrei novamente num tratamento de 12 passos que a princípio não me fazia sentido nenhum, achava aquilo ridículo, e como me faziam falar de sentimentos ,de danos a mim e aos outros , embora mexesse muito comigo eu pensei que aquela gente era toda louca , pois eu até controlava tudo, (já completamente descontrolada) todos viam isso menos eu. Fiz o 2º tratamento... entrou mais qualquer coisa, mas a autossuficiência era muito grande e claro recaí em grande...

(cont. na pag 14)

“ Mais coisa, menos coisa...!”

(cont pag. 13)...

Resolvi pedir ajuda já com duas segundas doenças e finalmente baixei os braços e na minha insanidade comecei a desconfiar que não controlava era nada, fiz o tratamento até ao fim, e Half – Way. Quando saí só tinha uma certeza é que não queria voltar mais a usar, não sabia bem o que queria só sabia que usar mais, não!

Depois muito lentamente e já sem ter credibilidade nenhuma, quer em casa, ou no meio em que me movimentava, um dia de cada vez lá fui andando, agarrei-me às reuniões, comecei a seguir sugestões (algumas), e a fazer o necessário para não voltar “àquela” vida que isso já eu estava farta, fiz o tratamento a uma das segundas doenças e negativei, a outra é crónica. Passei pela doença do meu Pai onde dei todo o apoio que pude e soube, sofri a 1ª PERDA em recuperação quando ele faleceu, mais tarde uns anos depois perdi a minha Mãe depois de uma doença degenerativa (Alzheimer), pela primeira vez na vida limpa de todas as drogas, não foi nem é sempre cor de rosa, tive perdas muito dolorosas, quer de familiares, amigos, e de amor, dei por mim a pensar muita vez... “porra” agora que eu estou bem é que me acontece tudo, não é justo....

Mas lá voltei a pedir ajuda para reaprender a viver , com o bom e mau que isso implica , às vezes a rir, outras a sofrer muito, muitas vezes me questioneei se valia a pena, muitas vezes me apeteceu desistir...

Nunca o fiz, porque eu quero viver, a vida é assim tem destas coisas. Hoje em dia e depois de algumas 24 h , continuo com algumas certezas, de que não quero voltar atrás, que não quero voltar àquela vida de ficção, onde se vegeta, e que embora a vida seja madrastra, também me faz sorrir e o mais importante onde tudo é real, estou viva, tenho fé, tenho mais força do que pensava enfim...

Sinto-me “gente” às vezes choro, rio, tenho medos, esperança, frustrações, alegrias,...mas é tão bom estar viva,... e claro mais será revelado,...eu sou apenas um ser humano com qualidades, e defeitos,

“...Sinto me “gente” às vezes choro, rio , tenho medos, esperança, frustrações ,alegrias,...mas é tão bom estar viva ...”

“Minha fé em Narcóticos Anônimos foi renovada através do grande empenho e da dedicação ao nosso trabalho conjunto pela evolução de NA. Para mim, foi um despertar espiritual perceber que, apesar das diferenças, temos o mesmo propósito comum, e é o que nos une de fato. “

“NA é o mapa do nosso caminho”, Basic Text Sixth Edition (Texto básico 6ª edi-

CLARIDADE

Olá a todos os que leem o "Oeste Sereno".

Eu sou um adito em recuperação que ainda em tratamento começou a frequentar a reunião do Grupo Claridade na Figueira Da Foz, e "Só por Hoje" frequento essa mesma reunião, que se realiza ao domingo, pelas 16h30 numa fração da Cruz Vermelha em "frente" às instalações da Policia de Segurança Pública (Figueira Da Foz).

O convite (que eu agradeço desde já) para este pequeno texto surgiu devido ao almoço de aniversário desta mesma reunião (a primeira reunião realizou-se no dia 21/1/2007), realizado no dia 26 de Janeiro de 2014. O Almoço foi um convívio entre aditos e familiares de aditos, que me fez crer que nenhum de nós está sozinho e que com a "dose" certa de humildade, mente aberta e boa vontade consegue-se ter sempre alguém com quem partilhar experiências e por identificação ouvir ou sugerir alternativas para uma melhor vivência ou para a manter "Só por Hoje".

Frequentar um grupo como o da Claridade, sitiado numa pequena cidade, não é muitas vezes sinónimo de reunião com as cadeiras ocupadas, mas é sempre, quer pelos melhores ou piores motivos, uma reunião onde nos enriquecemos como ser humanos (temos reuniões abertas, o primeiro domingo de cada mês), ganhamos sempre em frequentar a reunião, eu digo-o porque tenho crescido com essa reunião e como não sou (nem vou ser) perfeito e (só por hoje) tenho consciência do que é a minha doença, erro e sempre que possível tento reparar os meus erros e faço por não os voltar a cometer ou aprendo com os erros dos outros de forma a que eu não os cometa também.

A reunião sendo semanal, leva-me a agir no sentido de a cada domingo que passa, eu seja de facto um elemento responsável e produtivo da sociedade, um melhor ser humano, pois eu não quero (só por hoje) uma vida de um (ou) ciclo (s) doentio(s), onde eu esteja acomodado a uma realidade que não é sinónimo de viver em recuperação.

Fica aqui o convite para que todos vós assistam a esta reunião.

+ 24

Abraço.

Ricardo A.

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

WSC—World Service Conference (Conferência Mundial de Serviço)

CAR - Conference Agenda Report

WB - World Board NAWS

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



Editorial

Olá companheiras e companheiros, a subcomissão de H&I/RP da área oeste abriu uma reunião num centro de tratamento, e está na fase final da negociação com outro centro a fim de abrir mais uma. Temos já um servidor para coordenar uma possível reunião no Estabelecimento Prisional Regional de Leiria e necessitamos de mais servidores para podermos avançar com alguma segurança para esta prisão. Quem tiver vontade e disponibilidade para servir em H&I, apareça numa das nossas reuniões. Precisamos também de pessoas com disponibilidade para, no sábado, irem partilhar nas reuniões nos Centros.

O Oeste sereno é feito por todos nós, peço assim para fazer chegar ao mail ausoeste@gmail.com ou hiipareaoeste@gmail.com, partilhas, piadas, pensamentos, críticas e sugestões. Textos para publicar. (Não se esqueçam do nosso propósito primordial)

Não fiques à espera de convite, envia o teu contributo, ajuda-nos a manter e a melhorar o nosso boletim.

A. S.



Aniversario Grupo “Volta que isto resulta” Marinha Grande



Ficha Técnica:

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

Colaboraram neste numero: Luís M; Fátima M; Fernando B; Luís R; JN; Augusto S; Joaquim; João L; Ricardo A; JMG; Grupo on—line; WB - NAWS; HI/RP 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 : 60 Distribuidos por mail da subcomissão: 396

Enviar textos, partilhas, sugestões, críticas e feedback para hiipareaoeste@gmail.com ausoeste@gmail.com

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