



**Nesta edição:**

- Sou um Adicto grato
- Olá a todos os de NA em Portugal!
- Espaço Áreas
- O Serviço em NA  
“Um passo de Recuperação”
- 1ª Jornada “Recuperação no Feminino”
- Cruxadict
- e muito mais...

*“ A nossa gratidão fala,  
quando partilhamos com os  
outros, os caminhos de NA.”*



Ontem convidaram-me a participar neste número do Oeste Sereno...

Aceitei o desafio com muito gosto. Faz tempo que não escrevo nada sobre mim e sobre o programa que me salvou a vida.

Ao acordar hoje, dia do trabalhador, e ler a meditação do nosso livro senti que o meu PS continua comigo ao colo. O tópico da mensagem era... “Valor próprio e serviço”.

Eu aterrei nesta área, acabadinho de sair de um centro de tratamento. Não tinha nem amigos nem conhecia nada do Oeste. Tive de recomeçar a viver e a pertencer. A melhor forma que encontrei foi começar a fazer serviço na reunião mais perto, envolver-me com esses servidores. Rapidamente estava a fazer parte da Subcomissão de Unidade e Serviço. Aprendi imenso com aqueles Amigos que me receberam e apadrinharam. Assisti ao fim do CSAO “Comité de Serviço da Área Oeste”.

É muito difícil para um adicto manter a espiritualidade e seguir as linhas orientadoras “12-Tradições e os 12-Conceitos” e por vezes queremos passar por cima dos princípios com a nossa personalidade.

Devagar a minha vida foi melhorando, a obsessão pelas drogas passou e fui crescendo como homem e ganhando auto-estima, amor-próprio, respeito pelos outros. Senti que podia fazer mais pela Área Oeste. Com muito orgulho e fé iniciamos o processo de reabrir a Área. Demorou 3 anos, varias reuniões com adictos vindo de outras áreas e representantes do CSRP “Comité de Serviço da Região Portuguesa”. Esse esforço resultou e...hoje muito se tem feito ao nível do serviço da área Oeste.

A meu ver, a maior falha é o Apadrinhamento no Serviço. Contra mim falo pois não apadrinhei ninguém. Fiz muito serviço, nos grupos, na Subcomissão de Actividades, no CSAO, ajudei a realizar uma Convenção Nacional na Área, fiz parte da **primeira convenção da Área Oeste**. Quando deixei de fazer Serviço na Área, limitei-me a cumprir os meus cargos até ao fim. Deveria ter ensinado, apadrinhado pelo menos um novo servidor.

Esta sensação de frustração faz manter em mim a vontade de dar mais. Pois foi com as guerras nas reuniões de serviço que ganhei amigos e aprendi a ser mais tolerante, paciente e a trabalhar em equipa.

Hoje tenho Vida, Saúde, uma Mulher e um Filho, responsabilidades e... sou um adicto grato, vou a duas reuniões por semana. E tenho o Área Oeste no coração

Obrigado NA por poder fazer parte.

Abraço +24

Paulo A.



Olá a todos os de NA em Portugal!

Agradeço-vos pelo serviço que prestam e por se manterem limpos, presto-vos a minha homenagem e o meu respeito.

Coisas que aprendi na minha jornada em NA com os nossos 12 Passos:

- Mantenha a sua recuperação fresca e nova a cada novo dia, assim como fazia no uso.
- Mantenha a sua sede com o seu desejo de não usar.
- Faça alguns bons amigos com quem possa conversar e confiar sempre.
- Tome decisões e assuma o compromisso, manter-se indeciso será um desgaste grande.
- Decida o que quer para a sua vida, o que pretende fazer e como quer sentir-se.
- Praticamos o programa um dia de cada vez.
- Praticamos juntos e nunca sósinhos.
- O serviço em NA expressa a nossa gratidão e deve ser com alegria, divertido em Unidade para todos nós e para que o recém-chegado possa encontrar esperança, contribuindo sempre para o o crescimento de NA.
- Nomeie todas as coisas pelas quais se sente grato e diga-as a si próprio todas as manhãs.
- Nós não somos a doença ou defeitos de carácter, nós somos seres lindos e completos.
- No serviço em NA aprendemos, colaboramos em unidade uns com os outros.
- Liderança e apadrinhamento não é controle, deverá ser gerido com humildade e integridade, para o melhor crescimento de NA.
- O bom retorno vem com a boa prática, por isso esteja atento ao que pratica.
- Nunca se concentre no problema, concentre-se na esperança e na solução.
- Todas as soluções começam com o 1º. passo e outros do nosso programa de 12 passos.
- Aprenda sempre a perdoar-se a si e aos outros.
- Todos os bons sentimentos e a paz que tanto procuramos, encontram-se dentro dos nossos corações e não nas nossas mentes ou no mundo exterior.
- Nós somos uma faísca, um pedaço do nosso poder superior que reside na profundidade dos nossos corações.

Jimmy K. disse: “ Quando descobrires o que e quem realmente és, a luta terminará.”

Nós não nos definimos pelo que possuímos ou como nos aparentamos, nós nos definimos pelo que fazemos e o que pensamos.

Em NA nós ajudamos directamente a salvar vidas solitárias e infelizes em todo o mundo, esta é a maior honra, a de salvar vidas dos horrores da adicção activa.

NA faz cerca de 61 anos de existência, com cerca de 62.000 reuniões por semana em 130 países.

Espero um dia ir a Portugal, a minha mãe era Portuguesa.

Se você se mantiver limpo, trabalhar os passos com o padrinho, fizer reuniões com regularidade, rezar, ter um Deus da sua concepção na sua vida, fazer serviço, ajudar os outros... eu garanto-lhe que tudo estará bem na sua vida, um dia de cada vez e você jamais estará sózinho.

Abraços+Saúde+Amor e benção.

Indiana Joe - Membro do Comité Regional  
Região do Pacífico em Cascada  
Costa Oeste EUA.





**ALGARVE** Em geral os grupos funcionam bem, com uma boa afluência, houve alguns pedidos de ajuda da parte dos grupos no que diz respeito à manutenção das salas, e à sensibilização de uma instituição que frequenta as reuniões de Faro e Portimão a respeitar os horários de entrada e saída da suas reuniões. Falou-se na questão de dos muppies colocados há seis meses.

**BEIRAS** A área não tem condições para continuar pelo que se extinguiu. A reunião de STA Maria da Feira e as duas de Espinho vão para a Área do G. Porto. As restantes reuniões ainda não pediram oficialmente integração noutra área.

**PORTO** Em geral os grupos funcionam bem, apesar de ter sido abordada a dificuldade das várias subcomissões e grupos, especialmente RP&HI (Estabelecimento Prisional Feminino), em conseguirem servidores de confiança. Existe a questão da área ter muitas pessoas com muitos anos de recuperação mas com pouca experiência de serviço e pessoas com poucos anos de recuperação e muita experiência de serviço. É necessário encontrar um equilíbrio para melhor se fazer serviço. A área indica que desde que a subcomissão de atividades foi criada as receitas aumentaram.

**LINHA DE SINTRA** Os grupos funcionam bem na generalidade. Formaram uma nova subcomissão de Relações Públicas. Fizeram um workshop de serviço "Atração em serviço" surgiu uma vez que no CSA verificaram problemas com alguns grupos e mostrou existirem algumas pessoas que apesarem de fazerem serviço não têm noções básicas de como o fazer.

**LISBOA** A área de Lisboa tem muitas pessoas com muitos anos de recuperação mas que não são ativas em serviço, são pouco participativos na estrutura de serviço da área. Existem muitos recém chegados e são estes que assumem a maioria de serviço sem apadrinhamento. Deparam-se com falta de maturidade no CSA. A Reunião da Malveira fechou devido ao facto de não terem sido realizado contactos no sentido de dar continuidade à relação que existia entre o grupo e a instituição (Câmara Municipal de Sintra) admitem ter-se verificado alguma passividade neste processo pois não existe nenhuma subcomissão de RP na área.

**MINHO** Foi debatido no CSAM a falta de afluência de adictos e recém-chegados. A área conta com as subcomissões de HI e RP abertas, estando a subcomissão de RP a passar por dificuldades devido à falta de servidores de confiança.

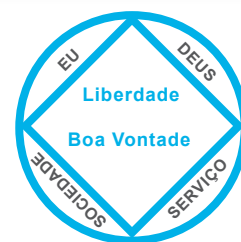
**NA LINHA** O grupo NL004 – NOVA VAGA fechou. A XXI CANLNA teve lugar nos dias 2 e 3 de Novembro, no Auditório da Senhora da Boa Nova, em S. João do Estoril e contou com 512 presenças (479 adictos e 33 visitantes). A XXII CANLNA será a dia 1 e 2 de novembro de 2014. O Estabelecimento Prisional de Sintra pediu à Subcomissão de HI a assinatura de um protocolo que foi assinado pela APNA e que poderá surgir de exemplo para futuras ocasiões que exijam esse formalismo.

**SUL** A dificuldade geral dos grupos continua a ser encontrar servidores para ocupar os cargos, tendo existido pedidos diretos ao CSAS, da parte de grupos, no sentido de ajuda para arranjar servidores. A Área conta com a subcomissão de HI RP.

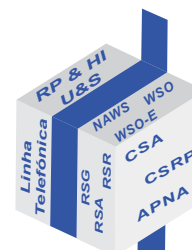
## APNA

**Literatura** À data de 31 Março o stock das Listas de Reuniões encontra-se negativo (neste momento já devemos listas de reuniões). A Subcomissão de Literatura aguarda informação relativamente à Área das Beiras, sobre a decisão dos 11 grupos a que Área quererão pertencer, para posteriormente lhe serem atribuídos novos códigos e assim constar essas alterações nas novas listas a serem produzidas.

A partir de 7 Abril os preços dos CTT vão aumentar. Despesas para Portes de Correio com Alteração (após aumento) Entre 0.60 € e 21.00 € acresça 5.00 € Entre 21.01 € e 50.00 € acresça 6.00 € a partir de 50.01 € acresça 12%.



GRUPOS



Estrutura de Serviço

Consciência



(Continua na pág. 5)

**Informática** Relativamente aos pedidos de ajuda da irmandade ou outros, a colocar no site, na primeira página, o tamanho para essas imagens é: em pixel's 600x200, em mm 148,5x105 (metade de uma folha A4 (paisagem)).

**Assuntos legais** Têm dado o nosso apoio jurídico a todas as questões legais da Associação Portuguesa de Narcóticos Anónimos, tais como o protocolo com a PT e respectivas facturas, protocolo de cedência de instalações com a junta de freguesia da reunião da Lapa, em Lisboa, protocolo para as reuniões de HI no estabelecimento prisional de Caxias, entre outros. Continua por resolver a questão da consignação do IRS para o próximo ano fiscal, ficando este tema como prioritário.

**LT** Continuam a manter o serviço de gravador (permanente) e atendimento directo (todos os dias úteis das 20h30m às 22h30m). Contam com oito servidores: três em Lisboa, um no Algarve e quatro no Porto, alguns destes ainda estão a ser apadrinhados.

Estão em conjunto com a PT, a estudar um projecto de mudança do tipo de serviço que permita manter o Gravador e alargar o Atendimento Directo.

Comunicação  
Partilha  
Compromisso

### “ O Serviço em NA, Um passo de recuperação”

“

... Fazer serviço é como

trabalhar para viver,

é como dormir para

criar energias

para o dia seguinte,

é como beber água

para não ter sede...

Foi assim comigo e com muitos outros que conheço que se mantem em recuperação. E como dar também é receber fazer serviço é muito gratificante quando damos de nós o que recebemos de outros.

Sinto uma alegria enorme quando alguém numa “sala” recebe o seu porta-chaves e recebe também o abraço caloroso da recuperação de todos os presentes na reunião.

Para que isso aconteça sempre é necessária que haja servidores, alguém que abre as portas, alguém que nos recebe de braços abertos, alguém que coordene a reunião, alguém que nos oferece o chá o café ou um simples copo de água, alguém que partilha e se identifica connosco no bem e no menos bem, alguém que nos escute e tenha uma palavra amiga ...enfim para que seja possível viver em plena recuperação é com atitudes que damos o exemplo ao recém-chegado, ao adicto que ainda sofre e aos que em recuperação nos ajudam.

” Existem tantas formas de nos mantermos em boa recuperação e fazer serviço é como trabalhar para viver, é como dormir para criar energias para o dia seguinte, é como beber água para não ter sede, é sobretudo ter a consciência de praticar o bem e a ajudar, ajudando-nos.

Amigos (as), só por hoje, desejo a recuperação para todos nós, força + 24

Adolfo C.

Olá a todos!

Somos um grupo de adictas em recuperação e vamos realizar um evento simples, com a duração de um dia. A ideia surgiu da dificuldade que alguns membros femininos sentiram relativamente ao Apadrinhamento. Somos poucas mulheres nas reuniões, o que dificulta a questão do Apadrinhamento.

Idealizámos um evento onde possamos conhecer “a cara” das outras mulheres de NA, partilhando experiências, dificuldades e contactos, através de um dia de festa e convívio. O Evento tem duração de um dia, para Sábado, dia 27 de Setembro, a realizar-se no Pavilhão Centro de Portugal, Avenida Lousã em Coimbra. Pretende ser um dia de partilha de experiências e convívio e entre mulheres de NA em Recuperação.

Este evento tem por objectivo promover a unidade entre membros femininos em recuperação, das diferentes áreas NA do País e assim promover a possibilidade de futuros apadrinhamentos, troca de contactos e experiências, bem como a divulgação da mensagem a recém-chegadas, adquirindo alguma experiência em serviço, que é outra dificuldade sentida por esta sub-comissão.



### Programa

#### **Iª Jornada de Recuperação no Feminino**

**Pavilhão Centro de Portugal – Av. da Lousã – Coimbra**

**Coord. GPS: N: 40°12'17, W: 8°25'38**

**Sábado 27 de Setembro de 2014.**

- 10.00H - Recepção
- 10.30H - Coffe break convívio
- 11.30H - Reunião com partilha
- 13.00H - Almoço convívio- picnic
- 14.30H - Workshop com o tema “Recuperação no **Feminino**”
- 17.00H - Lanche convívio
- 18.00H - Encerramento com Oração da Serenidade

**Contactos:** **Alexandra** 915 888 140 | **Céu** 968 875 117 | **Cátia** 962 491 402

O meu nome é Diogo e sou um adito em recuperação, convidaram-me para falar de como tem sido para mim fazer serviço em HI (Hospitais e Instituições) e mais especificamente partilhar e como escrever também é das coisas que tenho alguma dificuldade e preciso, aqui vai.

No fundo o serviço para mim é importante não só para ajudar o adito que sofre e que não tem possibilidade de ir a uma reunião, mas também para eu tentar melhorar em todas as áreas da minha vida.

Este fim de semana fui convidado a fazer uma partilha numa instituição para aditos que não têm possibilidade de se deslocar às nossas reuniões de NA e para mim é importante, a começar pela viagem que fiz com aditos em recuperação e que fazem serviço na subcomissão de HI pelo simples facto de nessa mesma viagem ter a possibilidade de fazer uma mini reunião falar do que tenho sentido e aprender sobre serviço e como ajudar quem precisa, porque umas das coisas que tenho sentido ao longo desta pouca experiência que tenho é que eu preciso de partilhar o que sinto, sejam bons sentimentos ou maus, o importante é senti-los e partilhá-los.

Quando cheguei à instituição o primeiro pensamento que me veio é de que eu já estive ali, identifico-me com os aditos que estão internados sem ter havido troca de palavras, mas também que não quero voltar a passar por tudo o que me levou aquele sítio e por isso faço serviço e reuniões para não me esquecer de onde vim e para onde posso voltar num segundo, se facilitar.

Depois de falar com alguns aditos, começa a reunião de HI e começo por partilhar a minha vida e o meu processo com as drogas, até ter encontrado Narcóticos Anónimos e de como tenho vivido sem drogas e de como achava impossível viver sem drogas mas de que hoje sou a prova de que é possível viver sem o sofrimento e o desespero que andei durante muitos anos.

A partilha principal ajuda-me bastante a lembrar-me do meu passado, passado esse que não quero esquecer para não ter de voltar a repeti-lo SÓ POR HOJE, porque não estou livre de recair.

Nessa reunião identifiquei-me com tudo o que os aditos que estavam nessa instituição disseram e a magia deste programa de NA é mesmo essa, de uma forma ou de outra passámos todos pelo mesmo e às vezes não são precisas palavras para perceber o que o outro está a sentir, na verdade com reuniões, serviço estar com aditos em recuperação fora das salas tenho um sentimento de pertença e de que não tenho mais necessidade de me sentir nem de estar sozinho.

Um muito obrigado a Narcóticos Anónimos e a todos os que me têm ensinado a viver sem drogas, grato por servir + 24h

Diogo P.

“

Nessa reunião  
identifiquei-me com  
tudo o que os aditos  
disseram nessa reunião  
e a magia de NA é  
mesmo essa...

”

HI  
&

Olá sou a Ilda e sou uma adicta!

Desde que existe o Oeste Sereno, tem me sido enviado, facto que muito agradeço. Quando recebo os vossos emails quer do jornal quer do CSAO, leio e guardo numa pasta criada para o efeito.

Desde o tempo em que fazia serviço... sim porque estes últimos tempos tenho andado afastada.

“

Sim, porque vocês  
foram o meu raio de sol  
e

iluminaram o meu dia!

”

Hoje comecei o dia particularmente sombria, cansada, desmotivada... fui ao meu correio electrónico e lá estava o vosso Boletim que comecei a ler só por ler, conforme fui lendo, fui me sentindo mais leve, pois nas vossas partilhas quer de serviço quer de recuperação, e foi quando senti... .

A espiritualidade que só este programa me dá, pelo privilégio de estar em limpa e em recuperação, grata pelas “ferramentas” que me deram e que me ajudam a ultrapassar estes momentos menos bons.

Sim, porque vocês hoje foram o meu raio de sol e iluminaram o meu dia!

Resolvi escrever para vos agradecer, porque hoje fizeram toda a diferença no meu dia, através do vosso Boletim, não posso deixar de agradecer também o envio das actas e relatórios de serviço, isso faz me sentir mais próxima, mesmo não estando nas reuniões fisicamente, estou com vocês, disponham sempre!

Obrigado e + 24h.

Ilda A.

(feedback recebido no email de H&I em 15 Janeiro).

### Participação momentânea...

Aqui vai a minha singela participação momentânea:

O passado evidente, cheio de consequências, faz-me crer que hoje sou um “homenzinho”, já não me drogo, já não roubo e já não sofro diáriamente.

Mas se eu esquecer o meu passado e me comparar com aqueles “caretas” atinados, estarei mesmo em recuperação? Sou honesto, tolerante, amigo dos meus amigos e familiares, resisto a tentações fúteis do prazer imediato, sirvo o meu semelhante?

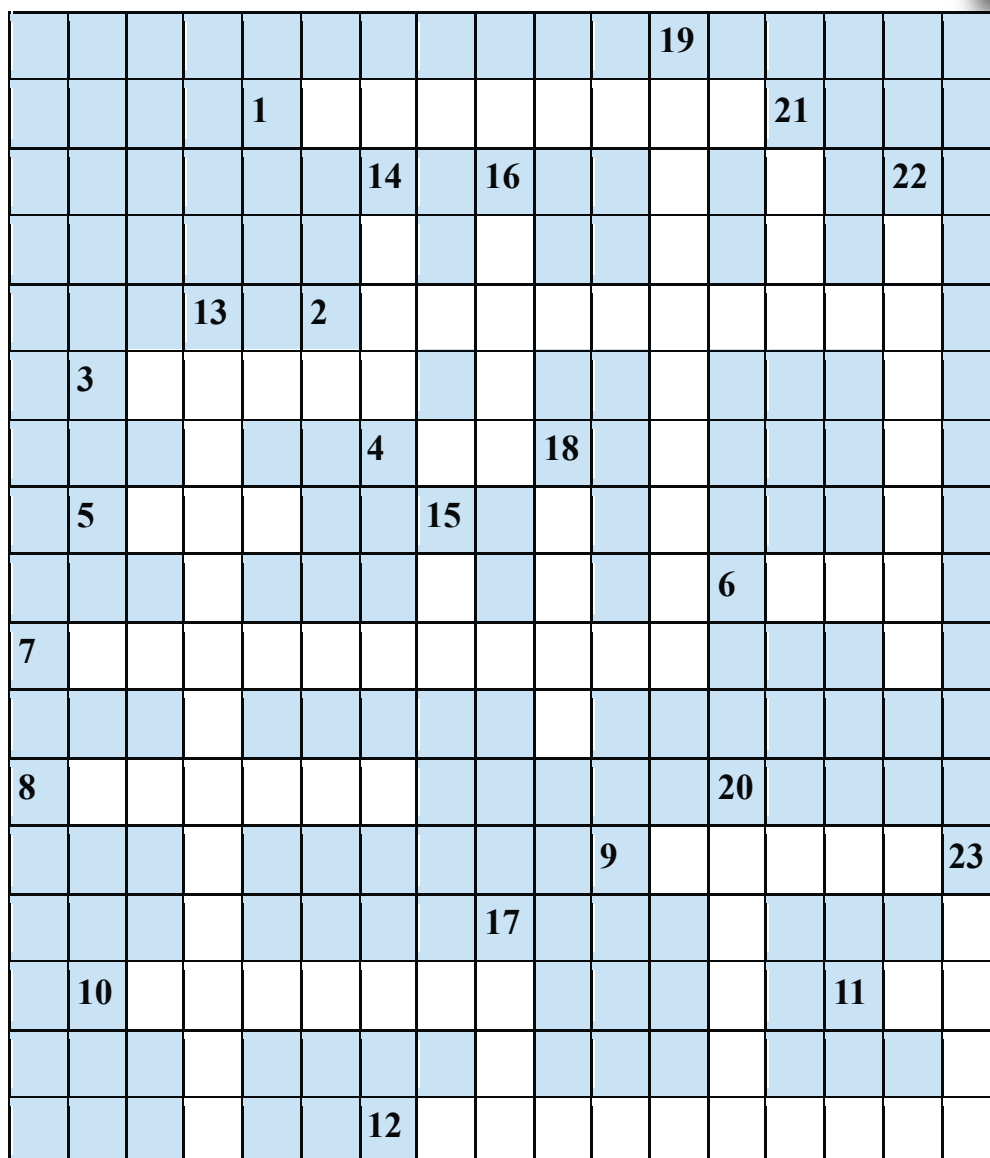
Ai a recuperação... se a recuperação fosse só deixar o uso dos químicos era muito mais fácil...

O.S.

(texto recebido no email de H&I em 8 de Maio 14.)







## Horizontais

1- Membro que tem uma relação especial de apoio e confiança com outro membro da irmandade (afilhado) ; 2- Revista oficial da Região Portuguesa (extinta em 2007); 3- Dois ou mais membros que se juntam para realizar uma reunião; 4- Irmandade mundial com mais de sessenta mil reuniões semanais; 5- Representante de serviço do grupo 6- Serviço da boa vontade ; 7- Princípio espiritual; 8- Aquele que o é, quando diz que o é; 9- Cidade onde se realizou este ano o EDM; 10- Referente à 1ª tradição ; 11- Informação Pública 12- É necessário admitir para poder seguir em frente

## Verticais

13- Mau sentimento, zanga, é como tomar veneno e ficar esperar que o outro sofra; 14- Escritórios mundiais de serviço; 15- Hospitais & instituições; 16- conjunto de grupos da mesma área geográfica, dentro de uma Região, que se organizam para resolver problemas comuns ; 17- Reunião de delegados europeus; 18- Consumir; 19- Princípio espiritual; 20- Área da Região Portuguesa; 21- Comité de serviço da área; 22- Cidade onde se realiza este ano a convenção nacional ; 23- Associação portuguesa de narcóticos anónimos.

**Sabias que... Sabias que... Sabias que... Sabias que... Sabias que...**

... as primeiras reuniões de Narcóticos Anónimos na Europa tiveram lugar nos finais dos anos 70, em bases militares americanas na Alemanha?

... a primeira reunião em Vila Real foi num Peugeot 504?.

... a primeira convenção realizada em Portugal, foi a VII Convenção Europeia, no ano de 1990, em Lisboa, com 282 registos (124 portugueses)?

... que em 1999 existiam 232 grupos registados em Portugal?

... que hoje estão registados 134 grupos, sendo 6 de Cabo Verde?

(Fonte – Não há lugares marcados – 25 anos de Narcóticos Anónimos em Portugal; site [www.na-pt.org](http://www.na-pt.org).)



Olá a todos!

Decorrido pouco mais de ano de existência do nosso querido Oeste Sereno, é com enorme prazer e satisfação que brindamos os nossos leitores com uma nova imagem de edição deste nosso boletim informativo.

Este nosso “percurso” editorial reflete em si a nossa recuperação pessoal, quisemos, pedimos ajuda e fizemos a nossa parte... o resultado tem sido um crescimento extremamente gratificante.

Entre cada edição, uma enorme boa vontade de muitos adictos constitui a matéria-prima que aqui partilhamos, boletim após boletim, a todos esses em primeiro lugar o nosso bem-hajam.

Renovamos o nosso compromisso de servir mais e melhor, nas nossas reuniões base, nas nossas subcomissões de Área, na edição regular deste boletim informativo partilhando aqui as nossas experiências e os vossos feedbacks.

Neste boletim, não podíamos deixar de fazer referência à nossa XXIV Convenção Portuguesa de Narcóticos Anónimos, que se realiza nos dias 7 e 8 de Junho em Setúbal.

Este evento reunirá adictos de todo o país, partilhando e celebrando a recuperação, por isso contamos com as vossas contribuições dessa e de outras experiências que queiram ver aqui publicadas.

Mantemo-nos gratos, renovando diariamente a nossa esperança, que nenhum adicto tenha de sofrer mais da adição activa e que receba este programa espiritual não religioso, conhecido por Narcóticos Anónimos.

Um Bem-Hajam!

A equipe do Oeste Sereno

# O OESTE SERENO

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


Boletim bimestral

© OESTE SERENO

Edição GRATUITA - nº. 8 | Maio 2014 | Área Oeste - Portugal

Convenção Nacional 2014

**SÓ POR HOJE**  
XXIV Convenção Portuguesa de Narcóticos Anónimos



**7 e 8 de Junho**  
**Setúbal 2014**

JUNTOS CONSEGUIMOS!  
ISTO RESULTA  
Um dia de cada vez!

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

Contactos:  
José António C. - 967 564 950  
Pedro C. - 910 160 781

Literatura

**VENDA DE LITERATURA**  
XXIV CPNA  
Setúbal

Sábado 07/06 das 11h00 às 18h00  
Domingo 08/06 das 11h00 às 15h00



Merchandising Exclusivo XXIV CPNA

XXIV CPNA

**Banca da Tradição**

7 e 8 Junho  
Setúbal 2014

----- MERCHANDISING EXCLUSIVO XXIV CPNA -----

FESTA de Sábado à noite

**FESTA**  
Sábado 07



**Seagull**  
mixed emotions

**turnbacktime**  
parque urbano de albarquel  
sábado 7 de junho



Actividades | XXIV CPNA | António C.: 935 621 247 | João M.: 968 440 184

**JUNTOS Celebramos!**

## Lista de Reuniões Área Oeste

O que é o Programa de Narcóticos Anónimos?

NA é uma irmandade ou associação, sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um problema muito grave. Somos adictos 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 em NA, mas sugerimos que mantenhamos a mente aberta para assim podermos aproveitar esta oportunidade. O nosso programa é composto por princípios escritos de uma forma clara para podermos ser seguidos diligentemente. O mais importante é que estes princípios dão resultado.

Contacto para Profissionais e Instituições  
Relacoespublicas.na.oeste@gmail.com

Linha de Ajuda  
Grátis  
800 20 20 13

www.na-pt.org  
www.na.org

**Problemas com drogas ?  
É possível recuperar !**

**Narcóticos Anónimos  
Área Oeste**



**Horário e local de reuniões**  
Março / 2014

**Caldas da Rainha**  
6ª Feira 21,00h  
(Grupo "Não pares de lutar")  
Sede da União das freguesias  
Nª Sra. Pópulo, Coto, São Gregório  
R. Almirante Cândido dos Reis  
(junto praça da fruta)  
GPS - 39°24'14.4"N 9°08'02.0"W

**Figueira da Foz**  
Domingo 16,30h  
(Grupo "Claridade")  
Fração da Cruz Vermelha  
R. Joaquim Carvalho  
(Frente a PSP)  
GPS - 40°09'16.2"N 8°51'31.4"W

**Torres Novas**  
4ª feira 21,00h  
(Grupo "Novas da Recuperação")  
Centro Comunitário Rosto  
R. Padre Amílcar Fialho, Bl -1 r/c  
(junto ao estádio municipal)  
GPS - 39°29'15.1"N 8°32'34.6"W

**Coimbra**  
4ª Feira 21,00h  
(Grupo "Outros Fados")  
Sábado 21,30h  
(Grupo "Salve-se quem quiser")  
Complexo da Igreja  
Sto. António dos Olivais  
Rampa lateral à Igreja (ao cimo)  
GPS - 40°13'04.4"N 8°24'11.0"W

**Leiria**  
2ª Feira 21,30 h  
(Grupo "Os magníficos")  
6ª Feira 21,00h  
(Grupo "Ate que enfim 6ª feira")  
Cruz Vermelha  
R. Tenente Valadim  
(junto igreja Stº Agostinho)  
GPS - 39°44'30.4"N 8°48'11.3"W

**Não fazemos pedidos**  
**Não aceitamos Contribuições**  
www.na-pt.org

**Marinha Grande**  
2ª Feira 21,15h  
(Grupo "Sem Medo de ser feliz")  
5ª Feira 21,00h  
(Grupo "Volta que isto resulta")  
Antigo posto GNR  
R. Joaquim Barosa  
(atrás da C. Geral Depósitos)  
GPS - 39°44'56.0"N 8°55'57.3"W

**Pataias**  
3ª Feira 20,30h  
(Grupo "Nova Vida")  
Sábado 22,00h  
(Grupo "Fé de sábado a noite")  
Casa Paroquial (atrás da igreja)  
Rua da Estação  
GPS - 39°40'12.6"N 8°59'32.5"W

**Linha Verde**  
**800 20 20 13**

## Glossário

**RSG** - Representante de Serviço de Grupo  
**H&I** - Hospitais & Instituições  
**U&S** - Unidade & Serviço  
**AUS** - Actividades e Unidade & Serviço  
**RP** - Relações Públicas  
**CSA** - Comité de Serviço de Área  
**RSA** - Representante de Serviço de Área  
**CSRP** - Comité de Serviço da Região Portuguesa  
**COC** - Comissão Organizadora de Convenção  
**APNA** - Associação Portuguesa de Narcóticos Anónimos

**NA** - Narcóticos Anónimos  
**EDM** - Encontro de Delegados Europeus  
**ECCNA** - Convenção Europeia  
**NAWS** - Serviços Mundiais de NA  
**WSO** - Escritórios Mundiais de Serviço  
**WSO-E** - Escritórios Mundiais de Serviço - Europa  
**WB** - World Board NAWS  
**WSC** - Conferência Mundial de Serviço  
**CAR** - Relatório de Agenda da Conferência  
**WCNA** - Convenção Mundial

### Ficha Técnica:

Editor: Augusto S.; Grafismo: Karim; Secretariado: Júlio M. e Cláudio G.

Colaboraram neste número: Paulo A.; Indiana Joe; Adolfo C.; Diogo P.; Ilda A.; O.S.;  
Os artigos aqui publicados são da inteira responsabilidade dos autores, tendo os mesmos autorizado a sua publicação.

Última tiragem para os grupos da Área Oeste: 100; Distribuição electrónica: 410

Enviar textos, partilhas, sugestões e feedbacks para:

[hiipareaoeste@gmail.com](mailto:hiipareaoeste@gmail.com) e/ou [ausoeste@gmail.com](mailto:ausoeste@gmail.com)

**Participa!!!**

**Partilha a tua experiência connosco e divulga o Oeste Sereno pelos teus contactos.**

**Obrigado!**