



Quando me pediram para escrever estas palavras, penso que disse que sim impulsivamente, quando me agarrei ao papel não me vinha nada á cabeça! Também estou a passar uma fase mais difícil da minha recuperação e penso logo que não estou em condições de melhor transmitir a mensagem que quero passar!

A primeira jornada de recuperação no feminino foi um marco na minha recuperação como mulher e secundariamente como adita. É importante sentir-me parte e compreendida por parte das mulheres que aí conheci. Sempre foi uma luta competitiva a usar com este tipo de relações, e hoje ainda travo essa luta de não me sentir ameaçada, mas sim acarinhada por elas! No evento entendi que somos uma força maior unidas, que nos podemos melhorar permitindo que nos conheçam e sem ter medo da rejeição!

Percebi que não sou a única a ter passado pelo que passei em relação a desrespeito próprio, baixa auto estima e pouco amor-próprio. Perdi-me ao longo do meu uso, agora sei que a minha vida passa por aqui e por confiar nestas mulheres que não são diferentes de mim! Vamos fazer isto mais vezes! Obrigado pelo vosso apoio! Abraço!  
+24h

Inês B

## Gratidão e acção

Olá a todos. Obrigado por esta oportunidade de “escrever para nós”.

A frase “escrever para adictos em recuperação”, para mim, parece-me “pequena” para exprimir quem somos e o que fazemos. Fui trazido ao colo, e segui convosco através do serviço, dos afilhados, dos padrinhos e dos amigos que aqui fiz. Ando por cá há vinte anos e não quero outra coisa! Estive “morto e perdido” durante dez anos, antes de cá chegar. Só desejo durar outros vinte anos com este modo de vida, que para mim já não é “novo”.

É a primeira vez que escrevo para Narcóticos Anónimos. Não aproveitei o jornal serenidade, quando existiu. Em recuperação há muitas coisas que ainda não pus acção para “aproveitar”...



Hoje escrevo para agradecer e para prestar homenagem a um adicto que faleceu recentemente. Foi dos que me recebeu. Muitos de nós estiveram com ele até ao fim. Rezámos a oração na despedida, mas não tive tempo para lhe agradecer um segredo que me contou. Um assunto que, sem ser específico, só se diz a uma pessoa que se considere com muito valor. Nem sabia ele a fase difícil que tenho vivido ultimamente, por exemplo, a achar que não tenho valor nenhum. Fiquei orgulhoso, beije-o e confortei-o o que pude. Mas nunca parece suficiente.

Despeço-me de todos, desejando-vos um mês ainda melhor que o do ano passado: sem complicar, sem destruir, e, acima de tudo deixar-nos sentir esta paz que, de vez em quando, lá se “lembra de nos visitar”, porque começou também a fazer parte da nossa vida.

Gratidão não é dizer “sinto-me grato”. É praticar os princípios no dia a dia, o melhor que pudermos!

Obrigado e mais 24h

Anónimo





# Recuperar em Belmonte!

Olá, sou o Nuno C. e sou um adito em recuperação. Tenho 31

anos, nasci e cresci em Braga mas de momento vivo em Belmonte.

Inicialmente, vim para fazer um tratamento ao meu problema da adição às drogas. Já tinha estado anteriormente em tratamento. No meio de tantas recaídas, penso que esta foi a decisão mais acertada que tomei até agora. Vim para o Centro através de um grande amigo, que me ajudou bastante a entrar em recuperação. Cheguei a Belmonte com 10€ no bolso, sem dinheiro e sem esperança de vir a entrar em recuperação algum dia.

No entanto, aos poucos, comecei a voltar a acreditar que era possível viver sem drogas.

No início não foi fácil. Tive de trabalhar no campo para pagar o meu tratamento, não sabia muito bem se era isso que eu queria para a minha vida. Acabei por gostar desse trabalho e hoje até tenho saudades. Fiquei a trabalhar no centro onde atualmente sou monitor. Estou grato pela oportunidade que tenho e tento transmitir todos os dias essa gratidão às pessoas que trabalham comigo. Quando cheguei às salas de NA aqui em Belmonte senti-me rapidamente à vontade. Gostei das pessoas que lá estavam e fiz amigos em pouco tempo. Fui muito bem recebido e tenho muito a agradecer a todos aqueles que frequentam este espaço, pois fazem parte da minha recuperação.

Aqui, aprendi de facto o que significa verdadeiramente viver em recuperação, lidar com responsabilidades, saber estar sozinho, saber estar sozinho comigo, pagar as contas no fim do mês, enfim, coisas simples de todos os dias, que, noutros tempos era incapaz de fazer.

Faço serviço na reunião de 3ª feira de Belmonte. É mais uma forma de mostrar a minha gratidão com quem me recebeu de braços abertos numa altura da minha vida em que me sentia perdido.

Para terminar, quero agradecer especialmente à área oeste por ter aceitado o nosso pedido para fazer parte dela. Acredito que assim as nossas reuniões terão uma maior divulgação.

Obrigado a todos e +24

Nuno C.



**BELMONTE - Reunião 3ª Feira às 20:30 na Junta de Freguesia de Belmonte**  
Rua dos Bombeiros Voluntários de Belmonte

**Grupo - “Viver mais à descoberta” de Narcóticóia Anónimos**

Reunião aberta a visitas na primeira semana do mês.

**COVILHÃ - Reunião Sábado às 20:30 no Grupo Oriental S. Martinho**  
Rua Conselheiro Santos Viegas, 38

**Grupo - “Começar de novo”**

Reunião aberta a visitas no primeiro sábado de cada mês



**ILHAVO - Reunião 2ª Feira às 21:30 na Casa do Centro Paroquial (frente à Igreja)**  
Av. Manuel da Maia

**Grupo - “Arriscar” de Narcóticos Anónimos**

Reunião aberta a visitas na ultima semana do mês

## *No início eram os grupos...*

No início eram os grupos, centrados no propósito primordial de transmitir a mensagem ao adicto que ainda sofre. Nesses tempos, para dar conta desde desígnio maior, bastava pagar as despesas inerentes ao funcionamento do grupo e as contribuições dos membros iam chegando. Mais tarde, a vontade de fazer mais e melhor, levou os grupos a organizarem-se em estruturas de serviço, e o dinheiro proveniente da colecta nos grupos ficou curto. Foi aí que entraram em cena novas formas de angariação de fundos, como por exemplo, a venda de literatura para o exterior de NA ou a realização de eventos com uma componente de angariação de fundos, como sejam as convenções.

Actualmente, o peso das contribuições directas dos grupos no financiamento das actividades da estrutura é muito reduzido. Alguns grupos mal conseguem pagar as suas próprias despesas, a outros sobra-lhes algum que é encaminhado para a estrutura. No entanto, estas doações dos grupos mal chegam para financiar as actividades da respectiva área, sobrando muito pouco para doar aos níveis seguintes da estrutura.

É certo que ao adquirirem literatura os grupos estão indirectamente a financiar a estrutura de serviço, mas também é certo que o volume de vendas de literatura decresceu, fruto da redução do número de grupos e das dificuldades que muitos destes atravessam e a margem que resulta da venda está em vias de diminuir também.

Assim, a manutenção das actividades cruciais para o nosso propósito primordial, desenvolvidas pelas estruturas de serviço, exigem um esforço conjunto determinado antes de mais pela nossa 7ª Tradição mas que deve também ter em conta o 11º Conceito.

Temos que melhorar as nossas receitas e a este respeito os nossos princípios não nos dão muitas alternativas, podemos fazê-lo aumentando o resultado da colecta nos grupos ou aproveitando melhor todos os momentos possíveis para angariar fundos.

NA devolveu-nos à sanidade e à liberdade. As melhorias que experimentamos na nossa vida em recuperação só são possíveis devido à irmandade. A continuidade da irmandade depende do serviço e para fazer mais e melhor serviço são precisos fundos. Cada um de nós deverá perguntar-se se já fez reflectir as melhorias constantes na sua vida pessoal no momento da sua contribuição no saco da 7ª. Esta é uma opção livre e pessoal mas é também um acto de responsabilidade e gratidão.

Por outro lado devemos melhorar do lado das despesas, gerindo com responsabilidade os fundos que nos são entregues para servir NA. Só uma postura de humildade, transparência e rigor pode contribuir para a credibilização da estrutura de serviço. Se servirmos com verdadeiro espírito de serviço e, sobretudo, se nos lembrarmos de onde viemos, saberemos em cada momento fazer as opções certas, escolhendo as soluções mais económicas, poupando os sempre escassos recursos de NA.

Desta forma estaremos a dar aos nossos membros um sinal claro e inequívoco de que o dinheiro é gerido de forma criteriosa, fomentado a melhor contribuição de todos e garantindo que qualquer membro de NA possa fazer serviço independentemente da sua situação financeira.



No início eram os grupos e durante anos NA manteve-se estagnado, limitado na prossecução do seu propósito primordial. Actualmente NA dispõe de uma estrutura mundial de serviço que começa nas áreas e acaba nos escritórios mundiais de serviço. Só a estrutura de serviço nos seus diferentes níveis, possibilitou a dimensão global que NA assume nos dias de hoje, fazendo chegar a nossa mensagem de recuperação a adictos que ainda sofrem nos quatro cantos do mundo. Todo o membro de NA, sem excepção, tem um papel a desempenhar neste movimento mundial assim como tem uma responsabilidade a assumir quando faz serviço e quando lhe passa o saco da sétima pela mão.

## Partilha num centro de tratamento.

Recebi um convite da subcomissão H.I. da Área Oeste para fazer uma partilha numa comunidade terapêutica, ao qual acedi prontamente.

Entrar nessa "Casa" fez-me olhar para mim e para o meu percurso, pois também passei por um período de internamento, durante o qual me ajudaram a olhar para mim e me transmitiram o Conceito de Doença, falaram-me do Programa dos 12 Passos e deram-me sugestões que segui e que me tem ajudado no meu percurso de recuperação e na minha vida em geral. Falar da minha experiência de vida, falar do meu tempo de uso como forma de não esquecer de onde vim, partilhar como cheguei ao dia de hoje, depois de ter deixado de usar, é para mim um privilégio e um orgulho, que faço, com humildade e AMOR.

O espaço era agradável, mas as pessoas que me ouviram eram de facto bem mais importantes, isto porque não tenho a noção se dei tanto como recebi! Senti uma imensa gratidão e uma grande alegria por estar ali sentado naquela cadeira.

Sei que me senti abençoado e que o meu P.S. me guiou durante aqueles minutos. Comecei a partilha a pensar na palavra "amor" e acabei preenchido com identificação e a receber "amor" de volta. Acabo este meu texto que também é uma partilha, dizendo que me identifico de tal forma com o recém chegado, que nada é garantido e estar deste lado é uma tarefa diária e para a qual tenho que estar atento! Conto com a Vossa ajuda. Grato por poder partilhar estas palavras convosco

João Pá



A subcomissão de H&I/RP da Área Oeste assegura actualmente reuniões de recuperação em dois centros de tratamento e num estabelecimento prisional. Partilhar nestas instituições é uma experiência única, um 12º passo gigantesco. Se quiseres passar por esta experiência, levar a mensagem a adictos em tratamento ou que se encontram privados da sua liberdade contacta a subcomissão para o email [hiipareaoeste@gmail.com](mailto:hiipareaoeste@gmail.com)

## Servir em H&I

“H&I teve impacto em minha recuperação de muitas maneiras. Por um lado, resume a nossa crença de que você não pode manter o que tem a menos que passe para frente. É uma maneira maravilhosa para praticar o Décimo Segundo Passo. O serviço de H&I é um lembrete constante de que, se eu não praticar este programa o melhor que puder, eu também posso recair. Servir ao H&I tem me ajudado a praticar muitos princípios espirituais, como humildade, paciência, tolerância, benevolência e amor incondicional. Aprendi muito sobre compromisso servindo ao H&I. Este serviço tem ajudado na construção de minha autoestima ao ponto de ter desenvolvido a coragem para me tornar um líder no serviço abnegado. Esses princípios continuam a me ajudar imensamente em minhas experiências de vida pessoal e profissional. “

Excerto de partilha publicada na Reaching Out Abril 2013, versão brasileira.

Jay M

# Actividades na Área

A subcomissão de Actividades e Unidade e Serviço organizou o dia da unidade na lagoa da Ervideira. Uma almoço levezinho, rancho à Taborda, uma bela tarde de praia, um grande convívio dos adictos da nossa área e não só.

Estiveram presentes adictos em tratamento dos dois centros onde o H&I organiza reuniões mensais, foram muito bem recebidos e tiveram um gostinho do que é diversão em recuperação.

Para finalizar uma bela reunião ao ar livre, com excelentes partilhas, depois na hora certa a Oração da serenidade. Obrigado a todos que participaram e organizaram este dia tão especial.



O Carnaval e Jantar de Natal da área Oeste foram na Marinha Grande

Os grupos de Leiria organizaram um Jantar/karaoke. A festa foi um sucesso, tendo estado presentes 47 adictos e visitas. Depois do jantar buffet (comida à descrição) o excelente e divertido convívio prolongou-se pela noite dentro. Uma excelente iniciativa dos grupos de Leiria a que aderiram adictos de toda a Área Oeste e arredores. Parabéns aos grupos **Até qu'enfim sexta-feira** e **Os Magníficos** por esta noite maravilhosa.

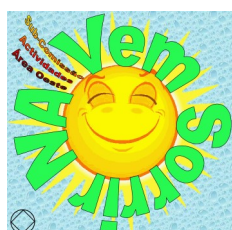


O grupo **Outros Fados** festejou em Coimbra o seu aniversário com um lanche ajantarado seguido de uma partilha, estiveram presentes 32 adictos num ambiente festivo e harmonioso sempre com muito espírito de entreajuda. Parabéns ao grupo



Já este ano o grupo **"Fé de Sábado à Noite de Pataias"** e o grupo **"Volta que isto resulta"** da Marinha festejaram os respetivos aniversários em grande ambiente de unidade, recuperação, diversão e de festa. A subcomissão de

Actividades foi festejar com estes grupos ( 18 adictos na Marinha, 13 em Pataias) levando um bolo e muita boa vontade. Parabéns a todos.



## Subcomissão de Actividades da Área Oeste

O nosso objetivo é integrar os recém – chegados, promover a unidade dos grupos e da área, apadrinhar e transmitir a mensagem de NA, ajudando os adictos (as) a viverem bons momentos de alegria em recuperação através do convívio. Contamos com a vossa preciosa ajuda para sorrir e fazer sorrir.

As nossas reuniões de serviço são alternadamente em Leiria, Marinha Grande, Coimbra, participa!

Dia 21 de Março entramos NA primavera. para celebrar a recuperação a subcomissão Actividades Oeste convida vos para um dia em contacto com a natureza com muito convívio, animação, partilhas e alegria ! Aparece e confirma a tua presença o quanto antes. Vem até a Fonte da Pedra viver a Recuperação NA Primavera!

A Subcomissão está a proceder a uma venda de rifas para um sorteio a realizar neste evento. Participa, adquire umas rifas, ajuda a área e habilita-te a um extraordinário prémio surpresa.



# Aniversário de recuperação

Mal acordei tinha-te abraçado.  
Aquele abraço, forte e anual. Apesar  
de confuso e baralhado, doente e

assustado, não te esqueceste do renascimento num dia de Dezembro. Sei o que significa para ti e para mim. Esteve um dia choroso iluminado pela cor de cinza. Espreitei várias vezes o dia, contemplei a estrada brilhante, lavada pela chuva que lhe dava um ar encerado. De quando em vez passavam carros compostos por famílias de vidros embaciados. Foi um dia cinzento de trabalho. Revi dias de vida feliz. Outros nem tanto, mas todos sentidos do sentido que a vida tem. Dias de alegria e de tristeza. Dias dolosos e esforçados, dias enormes e dias pequenos. Dias sem mim, dias comigo. Dias desprovidos de caminho, tempo e direção. Dias convictos mais que o contrario. Dias decididos e decisivos. Revi os amigos que mantenho e outros cruzados no caminho. Revi pessoas amadas e conhecidos. Retrospectivo, assinalei madrugadas e noites isentas de sono. Dei abrigo a momentos ansiosos de resultados sabedores pela manhã do amanhã. Amontoei mais um ano, outro e outro e mais este.

Renascido num Dezembro em mais um ano farto de dias e horas suadas. Ano ausente e presente de pedaços de mim. Olhei dentro dos meus olhos e coração. Muitas luas e marés se afogaram encharcadas em mim, de um sentir análogo e diferenciado, próximo e distante. Um dia de cada vez, vivi todas as emoções que os dias me ofertaram. A razão adequou-me e ajustou-me às mil sensações que senti, que sinto, feitas de minutos carregados de eternidade, paixão, sonho e colo. Cabe em mim a decisão de anti vida construída de uma vida feita de mudança. Cabe em mim no património que gerei, tão mais do que a vida. Arde em mim uma alma feita de vida. Sou esta alma que vive só por hoje, reconhecendo muitas vezes a impotência de mudar ou controlar o que quer que seja. Mais vivo que morto, vivo a dádiva que a vida me concedeu num Dezembro já distanciado, mas tão presente e cristalizado em mim.



Abraços e + 24 J.N.

## Liberdades

Vazio estranho aquele, quando decidi parar de usar, até porque não o sabia identificar.

Á medida que fui trabalhando os passos fui descobrindo coisas horríveis a meu respeito via a mudança nos meus novos amigos, e eles em mim

Aprendemos que ao partilhar a nossa dor ela diminuía, e que ao partilhar a nossa felicidade ela dobrava, eram pequenas grandes conquistas a reconciliação com a família, com as nossas mulheres, com os nossos filhos, mas acima de tudo a conquista da nossa liberdade.

A minha liberdade de tomar decisões, de decidir e traçar a minha felicidade.

Hoje assim continua esta descoberta através do grupo, na irmandade, no serviço e nas reuniões, pois juntos conseguimos o que sozinhos nunca fomos capazes.

Anónimo

Era uma Alice num país de maravilhas  
Uma princesa numa terra a muitas milhas  
Como num estalar de dedos  
Tudo acontecia  
Quando encontrava medos  
E ela não percebia, sofria  
Coitada! Pensava  
Pois merecia melhor  
Não conseguia abrir os olhos  
E olhar em seu redor  
Por um razão (in)certa  
Ficou tudo diferente  
A mente tornou-se aberta  
E cada momento um presente  
Apesar de ser difícil  
Era mais aliciante  
Não esqueceu o estalar de dedos  
Mas a Vida era mais importante  
Engane-se quem pensa que foi  
Um feito de pessoa só  
Sem Eles não descobriria  
Como desembrulhar aquele nó.

# Volta que isto resulta !!!

## Regressei...

Olá amigos. Sou um adito, Carlos, mas também um filho pródigo arrependido.

Presentemente estou em tratamento, mas pouco tempo falta para ter alta.

Esta casa que me acolheu e à qual estou muitíssimo grato, fez as honras de me oferecer a oportunidade de passar um dia diferente, na lagoa da Ervideira.

Como bom adito que sou, tenho vindo a adiar partilhar convosco, e através do Oeste Sereno, pensamentos e sentimentos que têm feito a diferença entre o antes, e esta pacífica espiritualidade que me permite amar.

Após um longo período afastado das salas, estou de regresso e aquele sentimento de frustração e vergonha que inicialmente me acompanhava, tem vindo a dissipar-se e a vocês todos o devo. Sei que traí a vossa confiança, que os desprezei, assim como a todos os princípios de NA. Devo-lhes um pedido de desculpas e um grande obrigado, por hoje me receberem de braços abertos, de manterem a irmandade viva e limpa, da qual eu tanto necessito, e por mais este voto de confiança e amizade.

Foram também estes sentimentos que eu vim a experienciar ao longo do dia, na lagoa da Ervideira, no dia da Unidade. Acabados de chegar, logo um grupo de amigos dirigiu-se a nós, recebem-nos com calorosos



abraços, e de câmara fotográfica em riste, uma simpática menina fez questão de nos guardar na sua caixinha mágica.

Mágico foi também cada segundo vivido ao longo do dia e houve momentos em que olhei à minha volta e o meu coração enchia-se de alegria e gratidão pela minha riqueza nas amizades, e mais pensava - quem mais tem assim tantos amigos? - sou mesmo um privilegiado. Amigos do mais puro que há, com muito calor humano para dar, sem qualquer outro interesse senão a possibilidade de serem também tocados em seus corações, pelo carinho e a compreensão de um abraço. Sorrisos também me foram sendo oferecidos ao longo do dia e um deles em particular, seria difícil não reparar e recordar, aquela menina extremamente calma e serena, que de palavras sabiamente soltas, transmitiu a mensagem no seu todo, mas tivesse ela optado pelo silêncio, a sua áurea era quanto bastava para entender que é uma mulher feliz. Obrigado amiga, é com muita honra, que assim te apelido.

Obrigado a todos vós que sorriem para mim e me abraçam forte. Obrigado NA. Só por hoje, mais vinte e quatro.

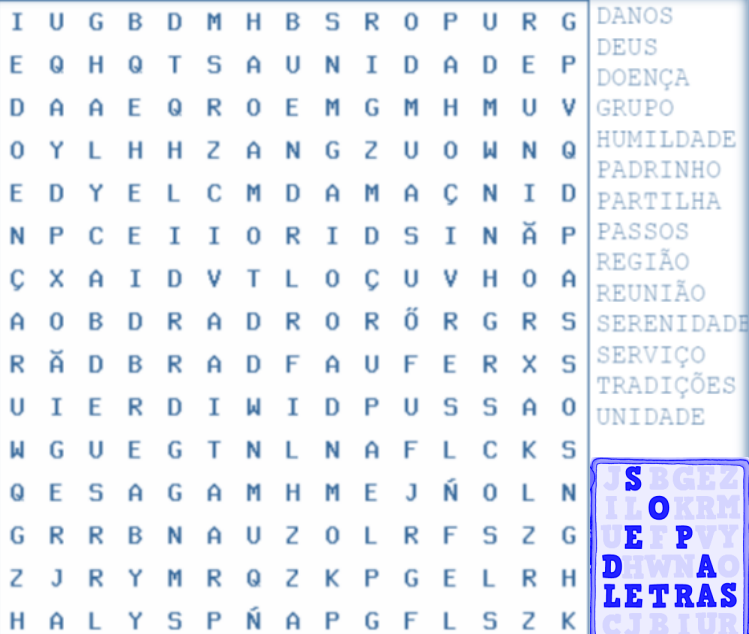
Carlos V.





# relax

Encontra neste quadro estas 14 palavras, As palavras podem estar escondidas verticalmente, horizontalmente ou diagonalmente dentro da grade. As palavras podem ser lidas da esquerda para a direita ou de cima para baixo, mas atenção o inverso é também



Encontra o caminho até à XXV Convenção Nacional, que se realiza nos dias 30 e 31 de Maio, no teatro municipal de Vila do Conde



## Adict Quiz

1- A 1ª CONVENÇÃO DA ÁREA DA LINHA  
REALIZOU-SE NO ANO DE...

- A) 1327 AC
- B) 1992
- C) 2001



2-U&S É ABREVIATURA DE...

- A) UNICIDADE E SERVIDÃO
- B) UNIDADE E SERVIÇO
- C) UNIDOS E SÓBRIOS

3 – NO ANO DE 2000 A ÁREA NORTE DIVIDIU-  
SE EM TRÊS ...

- A) ÁREA PORTO, GAIA E TRÁS-OS-MONTES
- B) GRANDE PORTO, MINHO E TRÁS-OS-MONTES
- C) GRANDE PORTO, BEIRAS E MINHO.

4 – NO ANO DE 2000, UNIDADE & SERVIÇO DA  
REGIÃO CRIOU O SERVIÇO “MÃO AMIGA” QUE  
TINHA COMO OBJECTIVO...

- A) SUBSTITUIR O ABRAÇO TÍPICO NA IRMANDADE PELO TRADICIONAL APERTO DE MÃO
- B) CORRESPONDER COM MEMBROS ISOLADOS OU COM DIFICULDADES EM FREQUENTAR REUNIÕES.
- C) ELIMINAR A NECESSIDADE DE RELATÓRIOS ESCRITOS, DANDO DESCANSO ÀS POBRES MÃOS.



Soluções –  
Quiz b, p, c, q

Entrevista/balanco com o Coordenador da Subcomissão de H&I/RP da Área Oeste de 2014

**Oeste Sereno** – O que é que te levou a assumir cargo de coordenador da subcomissão de H & I / RP (hospitais e instituições e relações públicas)?

**J. L.** – A importância que H & I tem na vida de vários adictos que se encontram de uma forma ou outra impossibilitados de se deslocar a uma reunião de N.A. (nas prisões e centros de tratamento) é uma forma constante de praticar o 12º passo. Além de que tinha a consciência que o trabalho realizado pela subcomissão anterior teria de ter continuidade.

**O. S** – Quais foram as dificuldades que encontraste?

**J.L.** - Apesar de ter feito serviço nas subcomissões anteriores a esta e de ter sido apadrinhado este cargo este exige que se tenha conhecimento de múltiplos conceitos e práticas que orientam não só o H & I mas também as R.P. Por outro lado a constante e crónica falta de servidores exigiu da parte dos membros desta subcomissão que se desdobrassem em múltiplas tarefas e grandes deslocações. Nem sempre existe disponibilidade e tempo que desejaríamos para fazer tudo o que gostávamos.

**O. S** – Quais foram as grandes conquistas da subcomissão este ano?

**J.L.** – Em R. P foram muitos os contactos externos e algumas apresentações (painéis de Informação). Este ano para além dos contactos que normalmente efetuamos, várias instituições tomaram a iniciativa de chegar até nós. Isto é um reconhecimento de N.A. enquanto recurso válido e credível da comunidade. Reforçamos e criamos novos laços com instituições e profissionais para nós estratégicos. No H&I o objetivo prioritário da subcomissão realizou-se com a reabertura da reunião no E.P.R.C.R., (Estabelecimento prisional regional das Caldas da Rainha - duas reuniões por mês). Consolidámos a reunião no Centro em Fátima e abrimos uma reunião noutra Centro no Bombarral. A Mensagem está a passar e a chegar a quem dela precisa.

## Servir em H&I

Através da minha madrinha, me envolvi com serviço de H&I. Eu queria o que ela tinha a oferecer e ela liderava pelo exemplo. Ela me incentiva a ter e manter comprometimento com o serviço de NA. Eu gostei da abnegação dos membros de H&I e era grata por sua vontade de ajudar os outros a ficar limpo sem a necessidade de aprovação ou reconhecimento. A energia e o espírito dos membros de H&I me inspiraram a dar de volta o que foi tão livremente dado a mim. Eu acreditava que poderia fazer a diferença nas vidas de outros adictos através do trabalho de H&I.

O serviço de H&I impactou minha recuperação de muitas maneiras. Ajudou-me a desafiar meus medos, inseguranças e defeitos em meus relacionamentos com outras pessoas, dentro e fora da irmandade. Me ajudou a tentar tratar todas as pessoas com bondade e respeito, a respeitar figuras autoritárias de cujas carreiras eu normalmente sentiria inveja e ciúmes. Me ajudou a olhar as pessoas nos olhos sem culpa ou vergonha, a abrir meu coração e mente para o sofrimento de pessoas com quem eu, de outra maneira, não me preocuparia, a lembrar o que a doença quer que eu esqueça. Estar envolvido com o serviço de H&I me ensinou a tentar me dedicar a outras pessoas, independentemente de nossas diferenças, a tentar não comprometer minhas crenças, moral, princípios e valores, não importando como eu me sentia ou quem eu estava lidando.

H&I me ensinou a não defender nem promover NA, a esperar o conflito com os outros - dentro e fora da irmandade - mas também a não reagir aos sentimentos ou problemas dos outros. Aprendi a ser assertiva e não agressiva, a cooperar e não manipular. Aprendi a delegar e não mandar, a ter empatia e não criticar, a procurar pelo descontentamento dentro de mim e não julgar os outros duramente. Aprendi a não me levar tão a sério – além de mim, ninguém mais o faz. Aprendi a confiar na sugestão dos outros e não controlar as vidas dos outros. Aprendi a receber bem a responsabilidade pessoal, não me preocupar com a perfeição e a valorizar a vida como ela é (e não ser uma vítima dela).

M.T. Excerto de partilha publicada na Reaching out Abril 2014, versão brasileira.

## WSLD (Western Service Learning Days) SERVIÇO É GRATIDÃO NA AÇÃO

Como um "especial trabalhador" no NAWS tenho a oportunidade de comunicar-se com as pessoas envolvidas em nossa comunhão de todo o mundo. O trabalho os membros estão a fazer em uma base diária para o benefício de um adicto ajudando outro é incrível. Tenho que ver nossa comunhão trabalhando em formas e em coisas que eu nunca tinha imaginado antes, cheguei a trabalhar aqui. É a dedicação dos membros de todo o mundo, que fazem desta bolsa trabalho.

Recentemente, tive o prazer de assistir a um evento em Sacramento, na Califórnia chamado Western aprendizagem em serviço Dias (WSLD). Esta é uma conferência anual que incide sobre serviços Narcóticos Anônimos para a informação do público (PI) /Relações Públicas (RP), Linhas Telefônicas, páginas da Web, alcance, e os hospitais e instituições (H&I). Assim, dando NA membros a oportunidade de aprender e compartilhar sobre os problemas e as soluções. O evento é organizada anualmente por uma outra área ou região em treze ocidental dos Estados Unidos, duas províncias ocidentais do Canadá e do México.

O evento estivemos três dias e contou com apresentações de profissionais no primeiro dia, e de membros da fraternidade no segundo dia. O dia foi inspirador para mim, uma vez que foi o meu primeiro olhar para o sistema de justiça e os tribunais da droga na Califórnia. Um dos apresentadores foi um juiz da Califórnia que é um grande defensor do tratamento da doença de dependência versus fazer o viciado. Foi emocionante saber que há não— aditos que entendem a importância do tratamento e recuperação de tão alto nível dentro do sistema de justiça em meu país.

O segundo dia eu tive o privilégio de tomar parte nas sessões de aprendizagem dos membros da irmandade. As pessoas fizeram apresentações sobre temas como; construção de relações com as prisões e cadeias locais, assim como o patrocínio por trás dos Muros, as relações públicas e o companheirismo. Foi ótimo ouvir os membros compartilham suas experiências e para testemunhar o seu entusiasmo para levar a mensagem de recuperação de aditos.

Nossa comunhão oferece-nos com inúmeras oportunidades de serviço. Narcóticos Anônimos mostrou-me a magia que ocorre quando um viciado ajuda a outro. Encorajo-vos a encontrar caminhos para chegar aos aditos perto de você e fazer a diferença em suas vidas. Às vezes tudo o que você precisa é de um simples abraço. E às vezes é preciso mais planejamento e o apoio de um grupo. Mas tudo começa com nós e nosso compromisso de fazer uma diferença para o adito que continua a sofrer.

Sinceramente,

Doug Jarrett



## Convenção Nacional

Como sabes,  
Narcóticos

## Porque é tão importante o teu pré registo?



Anónimos não aceita contribuições financeiras externas. Somos nós que contribuímos para que a máquina da recuperação não pare, para que a passagem da mensagem ao adito que ainda sofre não se interrompa, mostrando que é possível recuperar de uma vida de consumo de drogas, vivendo essa fantástica experiência de estar em recuperação um dia após o outro. Não nos enganemos, o dinheiro é importante. Alguma da nossa capacidade de manter tudo isto em movimento vem do dinheiro que conseguimos angariar. Os fundos gerados numa convenção são importantes não só para pagar todas as despesas que a organização do evento acarreta, mas são ao mesmo tempo uma excelente forma de continuarmos a fazer mais e melhor. Para facilitar a vida à Organização, e a ti que pretendes connosco festejar a recuperação na próxima convenção nacional, disponibilizamos como é habito os pré-registos a um preço mais barato. Não esperes muito. Faz já o teu.



**EDITORIAL** – Olá companheiros, depois de uma longa ausência, eis que o nosso folhetim está de volta. A área está diferente, cresceu absorvendo 3 grupos da extinta área das Beiras. Os servidores do CSA Oeste e respectivas subcomissões mudaram, o próprio nome da área é discutido em CSA Oeste.

Neste quadro o "Oeste Sereno" tem futuro incerto. Com a extinção da subcomissão de AUS torna-se necessário que esta revista se integre noutra subcomissão ou que se crie uma subcomissão de raiz para a editar. Importante seria que surgissem novos servidores, com novas ideias, com um novo entusiasmo que se responsabilizassem por o Oeste sereno. Os servidores que tem garantido esta publicação (este numero em particular sob a orientação e por delegação do CSA Oeste) estão disponíveis para ajudar e apadrinhar. Sem custos que não sejam a boa vontade dos servidores, seria uma pena deixar cair este instrumento de unidade e recuperação, informação e divulgação, numa altura em que a área se expande e encontra novos desafios.

Grato por servir e + 24 A. S.

**Subcomissão Atividades Oeste**

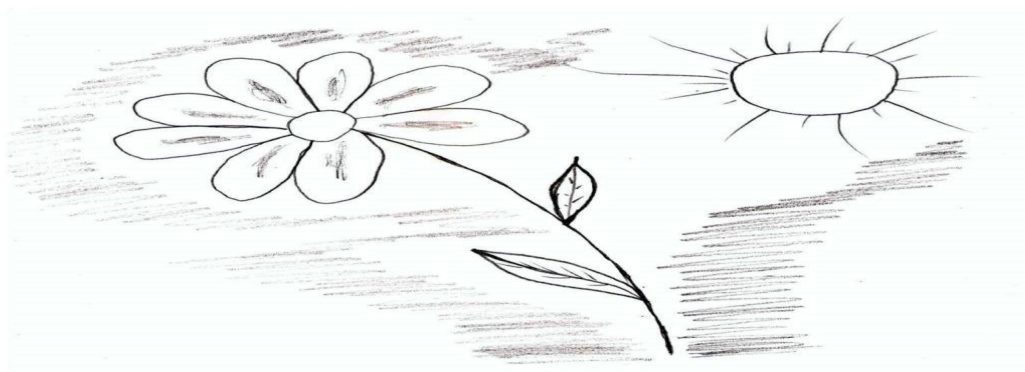


**Recuperação**  **Primavera**

21 de Março

*Parque de merendas Coberto*

*Fonte da Pedra – Antões (Louriçal)*



**Início às 10H –Receção–Caça ao Tesouro–Almoço  
Comedia a la carte – Partilha Dinâmica**

**Confirmações até dia 19 de Março – 5 €, depois 6 €  
Crianças até 6 anos Grátis; Crianças dos 6 aos 12 anos 2, 5€**

**915888140 / 916981097/ 917164230**

**Como chegar: EN 109 na Guia virar em direção a  
Antões, virar a esquerda na Igreja e seguir em frente**

**Ficha Técnica:**

**Edição/Grafismo : Augusto S; Júlio M; João M**

**Impressão : Luis S**

**Colaboraram neste numero: Ana, Inês; Karim; Doug J; Vasco G; JN; Flor de doze; Alexandra, Nuno C.  
Subcomissão Atividades ; PR–NAWS, Subcomissão Hospitais e Instituições/ Relações Publicas Oeste.**

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

**Ultima tiragem para os grupos da Área Oeste : 110 Distribuidos por mail da subcomissão: 420  
Enviar textos, partilhas, sugestões, criticas e feedback para [hiipareaoeste@gmail.com](mailto:hiipareaoeste@gmail.com)**

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