

# A Mensagem

Região Portuguesa



Fls. 1 / 2

Fevereiro 2011

**E**star preso é uma dor constante que não nos abandona, nem mesmo quando está ausente. É sonhar com o futuro e com a vida, apenas sonhar. São dias vazios, longos, noites que teimam em não passar.

Estar preso é procurar apenas uma réstia das nossas forças, voltar a acreditar. É lutar e lutar, é um caminho difícil que não aprez atravessar.

Mas estar preso é também recomeçar. É aperceber que há erros a emendar, comportamentos e atitudes a alterar. É entender as causas e os efeitos, crescer nas virtudes e atenuar os defeitos. Estar preso pode em simultâneo, ter início e fim, o começar de uma nova etapa, finalmente rumo à liberdade, após várias clausuras de diferentes indultes, o terminar de um pesadelo que insistimos, tantas vezes por vontade própria, em continuar a vida.

Estar preso será sempre e só aquilo que cada qual escolher para si, o fim. O princípio ou, nada. A pior forma de estar preso é restringir-se ao nada. Não reflectir. Não sonhar. Não lutar por nada.

Estar preso deve ser mais do que nunca uma oportunidade não desperdiçada, uma tomada de consciência do que somos, do que fomos e do que desejamos ser. Deve ser mais do que nunca a reconquista de todos os princípios que no fundo sabemos serem os mais correctos. Deve ser a libertação de um passado que nos trouxe aqui. A libertação da mente, ainda que o corpo continue encarcerado.

Estar preso e frequentar as reuniões de NA, pode ser o caminho certo para voltar ao lado bom da vida.

Os amigos que encontrei aqui, nas salas de NA, quando todos me deixaram, eles recolheram-me, sararam-me as feridas, falei-lhes do meu dilema, escutaram-me. Falei-lhes do meu passado, deram-me carinho que nunca tive.

Estou muito grato a NA e muito especialmente aos coordenadores que vêm a este Estabelecimento Prisional partilhar e entregar a própria vida, sem temer quem já sentiu a dor de ser adicto e estar nas prisões como nós estamos.

Um abraço a toda a Irmandade e +24h.

Lucas

(Retirado do Jornal SERENIDADE Nov./Dez.2003)

“Estar preso e frequentar as reuniões de NA, pode ser o caminho certo para voltar ao lado bom da vida.”



**Serviço da Linha  
Telefónica  
de  
Narcóticos Anónimos**

**800 202 013**

Atendimento On-Line  
Às, 2ª 4ª e 6ª Feira das 20:30h às  
22:30h.  
(Excepto Feriados)  
Email: [lintel@na-pt.org](mailto:lintel@na-pt.org)



## Responde...

O Manual de H&amp;I

Subcomissão de Hospitais e Instituições  
da Região Portuguesa  
hi.regiaoportuguesa2@gmail.com

**P** - Na nossa Área surgem pedidos de Instituições para lá irmos regularmente. Não conseguimos atender todos esses pedidos. Como deverá a Subcomissão escolher as Instituições?

**R** - *Um factor importante é o acesso que os residentes tenham a reuniões no exterior. Aqueles que estejam completamente impedidos de virem a reuniões no exterior, deverão encabeçar a lista de prioridades. No entanto existem pedidos para reuniões de H&I em comunidades terapêuticas de longa duração, onde têm algum acesso a reuniões no exterior. Essas Instituições são sempre de ter em conta, pois são um sítio onde a Subcomissão pode ganhar experiência, além de produzir resultados visíveis. Mas a decisão pertence sempre à Subcomissão.*

## O Hilarante



## Caldo de Letras

L A T A A T E G A	DESCOBRE
A B C L D E O A L	LATA
R E C I C L A R I	LIXO
O V A X A L I R T	RECICLAR
J O E O E L T A A	SACO
A L T P I R E F R	PAPEL
I S A C O R A A E	GARRAFA
O P A P E L A U S	
N A P E R O T E Q	

## Editorial

Olá a todos!



A minha recuperação tem sido pautada pelas mudanças que eu consigo realizar, a aceitação do meu passado, traz-me aquela Paz de espírito que tanto procurei e preciso, vou ganhando a capacidade de me rir de mim próprio e de perceber finalmente que a vida tal como ela é, pode ser por vezes muito dura e difícil, no entanto, tal como diz o Lucas na sua partilha, Só Por Hoje, eu também ganhei em recuperação a liberdade de escolher o que quero para mim e desfrutar o lado bom da vida.

Nesta Edição, procuro ilustrar que a seriedade das nossas vidas podem e devem ser partilhadas de igual forma, com descontração e uma boa dose de humor, por isso convido-vos a se divertirem nesta nova rubrica “O Hilarante” e o “Caldo de Letras”, façam o favor de serem felizes!

A todos aqueles que queiram contribuir para futuras publicações nestas rubricas, por favor enviem-nos os vossos contributos, que serão publicados por ordem de chegada, A “A Mensagem” agradece, resta-me agradecer a todos aqueles que fazem serviço em H&I e a todos aqueles que contribuem para a divulgação desta nossa mensagem.

Um Bem Hajam!  
Karim