

## A Mensagem

Região Portuguesa



Fls. 1 / 2

Agosto 2011



NA recentemente celebrou 26 anos de serviço em San Quentin State Prison na California



## Experiência de H&amp;I

Só por hoje, estamos juntos há mais um dia, e tenho o privilégio de partilhar minha experiência em NA. Meus olhos enchem-se de lágrimas quando me lembro de como cheguei à irmandade, e o tanto que o serviço de H&I modificou a minha vida.

Em 1996, comecei a trabalhar na secretaria de uma empresa. Tinha contacto com os colegas de trabalho, e percebi que alguns não bebiam. Aproximei-me de um deles e perguntei o que significava "IP" e outras abreviaturas. Contei a respeito da minha adicção a medicamentos para dormir, que chegou a levar-me a um hospital psiquiátrico. Ele falou-me a respeito de NA, e respondi que hoje em dia não tinha mais nenhum problema. No final daquele ano (precisamente no dia 31 de Dezembro de 1996), já não trabalhava mais naquele lugar. Sabia que precisava de ajuda, e lembrei-me que tinha uma lista de endereços de NA. Liguei para a linha de ajuda, e a pessoa que me atendeu comentou que não tinha ido comemorar o ano novo com sua família por estar a prestar serviço.

No dia seguinte, foi até a minha casa, que ficava distante da sua. Durante seis horas, conversámos e chorámos juntos. Concordei em ir a uma reunião, se ele me levasse. Foi assim que, no dia 2 de Janeiro de 1997, eu me identifiquei como adicto num grupo de NA, não em função do tipo de drogas que usei, mas por causa da dor que elas traziam. Isso fez com que eu retornasse a NA.

Com o passar do tempo, comecei a prestar serviço em H&I.

Fui a um retiro para estudo de passos, noutra cidade. Lá, o coordenador de H&I partilhou sua experiência com o Décimo Segundo Passo. Contou que dois companheiros de NA haviam levado a mensagem até a instituição onde ele estivera preso. Depois da partilha, ele aproximou-se de mim, junto com outro companheiro, ex-recluso. Eu tinha visitado diversas prisões mas não me lembrava dele. Não tenho palavras para descrever meu sentimento naquele momento.

Noutra ocasião, fui a uma prisão, sabendo que alguém de lá era membro de NA. Ele era tão jovem que poderia ser meu filho. Pedi à psicóloga para chamá-lo, e ela levou-o até a reunião. Quando chegou, ele abraçou-me, levando às lágrimas todos os presentes. Nenhuma das drogas que usei poderia causar a sensação proporcionada pelo carinho e os abraços desses companheiros.

Não sei se a minha história será publicada, mas gostaria de compartilhar minha experiência, para demonstrar que o trabalho de H&I pode ser uma importante fonte de gratidão. Hoje, trabalho para o governo, e preciso preservar meu anonimato. Tenho colegas que também são membros de NA, e respeitamos nosso anonimato. Porém, não conseguimos ficar indiferentes à leitura da *NAWay Magazine*. As histórias tocam nosso coração, e senti vontade de partilhar meus sentimentos com vocês também.

Anónimo, Rio de Janeiro, Brasil - *NAWay*



## ACÇÕES:

DIA DA UNIDADE

Iremos estar presentes com uma banca de informação merchandising.

1ª CONVENÇÃO DA ÁREA SUL

Participaremos neste evento com a banca de informação e merchandising e WORKSHOP de H&I.

**APARECE E PARTICIPA!**



**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)



Um homem, viajando em um balão a gás, percebeu que estava perdido. Assim, diminuiu um pouco a altitude e gritou para um homem lá em baixo: “Com licença, você pode me ajudar? Prometi a um amigo que iria encontrá-lo há uma hora atrás, mas não sei onde estou”.

O homem respondeu: “Você está em um balão a gás, uns dez metros acima do solo. Encontra-se entre 40 e 41 graus de latitude norte e entre 59 e 60 graus de longitude oeste”.

“Você deve ser um padrinho”, gritou o balonista.

“Sou”, respondeu o homem em terra. “Como você sabe?”

“Bem”, prosseguiu o balonista, “Tudo que você me disse é tecnicamente correcto, mas não sei o que fazer com a sua informação e continuo perdido. Francamente, você não foi de grande ajuda, e provavelmente atrasou a minha viagem”.

O homem respondeu, lá de baixo: “E você deve ser um afilhado.”

“Sou”, disse o balonista, “como você sabe?”

“Ora”, respondeu o outro, “você não sabe onde está nem para onde está indo. Marcou um compromisso, que não tem a menor ideia de como irá cumprir, e espera que os outros resolvam o seu problema. E está no mesmo lugar em que o encontrei – mas agora, de alguma forma, conseguiu colocar a culpa em mim!”

Autor desconhecido NA Way Junho 07

## SABIAS QUE?

- Que estamos a incentivar a união e a entreaajuda entre todas as Subcomissões, havendo para isso um telefone sempre disponível e a possibilidade de serem feitas reuniões por videoconferência.
- Que nos deslocámos ao Alentejo para dar apoio e à Área Sul para a reabertura da Subcomissão. Também estivemos presentes na reabertura da Subcomissão da Área de Lisboa e em Sintra.
- Que estivemos presentes em todos os Comitês de serviço de H&I da Região Portuguesa.
- Que se realiza uma reunião mensal entre o Coordenador e o Vice-Coordenador desta Subcomissão.
- Que estamos a criar e a realizar acções de merchandising em todos os eventos de NA, de modo a praticarmos o princípio da auto suficiência.
- Que na XXICPNA estivemos presentes com uma banca de informação e merchandising.
- Que nessa mesma Convenção realizámos um Workshop com o objectivo de melhor servir e apadrinhar em H&I.
- Que recolhemos todos exemplares do Serenidade que foram divididos e distribuídos por todas as Subcomissões de H&I e pela APNA.
- Que recomeçámos a publicar “A Mensagem”.

## EVENTO:



### WORKSHOP H&I SINTRA

**“O QUE EU POSSO FAZER POR H & I...”**

**3 de Setembro de 2011**

PROGRAMA

10:30h. – Registos

10:45h. – Início dos Trabalhos

11:15h. – Intervalo

11:30h. – Palestra (Trabalhos de Grupo)

12:15h. – Intervalo

12:30h. – Temáticas dos Grupos de Trabalho

13:00h. – Almoço (**Grelhados Diversos**)

14:30 h. ( Partilhas) **O QUE EU POSSO FAZER POR H&I**  
 Artur M. – Grande Porto ; Augusto - Oeste; Marlene - Sintra;  
 Filipa - Linha; Karim - Lisboa; Recém - Chegado.

16:30h. – Intervalo

16:45h. – Conclusões dos trabalhos e Debate

17:45h. – Fecho com a Oração da Serenidade

É POSSÍVEL RECUPERAR !

18:00H. / 24H. **PETISCOS e MÚSICA**

**JUNTA-TE A NÓS E VEM PARTICIPAR !!!**

TU FAZES A DIFERENÇA ...

Contatos: João C. - 92 734 09 40 - Sérgio O. - 91 925 07 56

Local: Capela da Venda Seca – Estrada de Belas Para a Carregueira



Aparece! Juntos conseguimos!!!

Amigos e Companheiros,

Agradeço o voto de confiança e a oportunidade de poder participar neste projecto, assim como todo o apoio e disponibilidade que me dispensaram.

Sendo este magazine um meio de divulgação da mensagem de serviço em H&I e experiências em recuperação, faz todo o sentido informar sobre o que acontece nas várias subcomissões da Região Portuguesa e também sobre o trabalho desenvolvido nesta subcomissão.

A VOSSA COLABORAÇÃO É INDISPENSÁVEL!

E conto com os vossos contactos para o email de “A Mensagem” ou para o meu telefone.

Grata por servir

São S. - 915545964