

ANO XL - N.º 1 - MARÇO 2025



SERENIDADE 2.0



EDITORES DE SERVIÇO



PAULO O. - ADICTO GRATO

A revista Serenidade está de volta, qual Fénix renascida, agora em formato digital. Por isso mesmo, decidimos chamá-la “Serenidade 2.0”.

A premissa é simples, uma revista sem custos e sem complicações inerentes ao formato em papel, capaz de chegar ao maior número de adictos possível.

Quanto à revista em si, tentamos manter o conceito inicial e acrescentar novas ideias, como dar um maior destaque às adictas, abordar temas sensíveis e apelar a um maior envolvimento daqueles a quem se destina. A revista é de adictos para adictos. Como a irmandade portuguesa tem também cada vez mais adictos estrangeiros, decidimos torná-la bilingue.

Vai ser uma aventura e tanto.
Esperamos que gostem!

DIANA C. - ADICTA GRATA

Acredito que todos concordamos, que enquanto Adictos, há uma característica que nos é transversal a todos: uma certa necessidade de contestação ou o questionamento de tudo o que nos rodeia, o velho ser “do contra”.

Hoje, descobrimos que há algo de profundamente subversivo e Bonito em quem opta por simplesmente estar Presente!!

Estar Presente exige Coragem.
Estar Presente também é Servir.
Exige Acreditar mesmo sem ter respostas.
Mesmo quando a cabeça grita “foge”.
É estar mesmo quando não apetece.
É estar, simplesmente, porque hoje escolhemos ser o outro lado do “do contra”!

Há quem diga que o Mundo está de pernas para o ar.. mas a verdade é muitos de nós já viram Mundo dos ângulos mais loucos e impensáveis e continuam cá para contar a história e passar a Mensagem; portanto, não temos dúvidas que o Segredo continua realmente a ser o de sempre: a mesma Mensagem, a mesma Fé, o mesmo Programa, as mesmas Pessoas.

A Doença não muda, de facto.

Mas mudam os tempos.

Mudam as vontades.

Mudam os estímulos.

Mudam as obsessões.

Mudam, sim as dimensões e os reflexos da Adicção.

Tudo parece atrair para a distração, para a anestesia, para uma performance doentia, tudo tem de ser com muita pressa e muito depressa.

Multiplicamos os personagens, em casa, no trabalho, na escola dos filhos, no ginásio...

Falar de nós, com verdade, sem filtros, sem “likes”, parece tornar-se quase um ato revolucionário.

Se há algo que sabemos sobre a Adicção é que é traiçoeira; e estes parecem tempos em que a ela se disfarça particularmente bem.

Já não se apresenta Só de seringa, cachimbo ou garrafa!!

Hoje veste farda de Desempenho.

Disfarça-se de Urgência e Produtividade.

De scroll infinito.

De relação tóxica que “não é bem isso”.

De silêncio que já se tornou confortável.

Até de “resiliência”.

Se antes fugíamos declaradamente da Dor... hoje, a fuga parece ser até da possibilidade de Ser Feliz!

E por isso esta revista se propõe a ir mais lá ao fundo.

Sim, com lúdico.

Sim, com jogos.

Sim, com provocações. Com Ironia.

Sempre o Riso como parte da Recuperação!

Mas propomos o alargar das partilhas e do debate: as contradições, os vazios, as recaídas, o sexo, o dinheiro, a maternidade, o envelhecimento, a vergonha, o amor-próprio, os corpos que voltam a sentir, os filhos que não esquecem, os companheiros que não ficam, os que ficam demais.

Um especial e particular olhar ao Jovem Adicto recém chegado de Hoje!

A Fé e da falta dela.

O Trabalho, a Satisfação, o Cansaço ou a Exaustão.

A Tecnologia, Pornografia, Compras, de Comida e qual o

EDITORES DE SERVIÇO



peso destas questões na Recuperação do Adicto hoje.
Falar de Dependências invisíveis.

E de uma Recuperação que precisa - cada vez mais - de ser visível.

Queremos ter mais Espaço para a Mulher Adicta, sim.
Mas para ti também, se és Gay.

Não por agenda, mimimi ou blábláblá - mas por verdade.

Simplesmente porque a Adicção não escolhe Sexos, Raças, Credos, Religiões.

Porque o corpo da Mulher em Recuperação - estes corpos de um modo geral - carrega histórias que ainda não foram contadas.

Porque partilhas como a da Carla e da Felisbela mostram que a Vergonha, o Desejo, a Culpa e o Silêncio ainda são, muitas vezes, demasiado femininos.

Mas mostram-nos, acima de tudo, a Coragem e a Força transformadoras e Inspiradoras destas Mulheres!!

Mas este Editorial está longe de ser um manifesto de género.

Esta Revista não pretende fazer política, e, lá está, tudo o que beirar o "mimimi" sujeita-se à rubrica Isto É Gozar Com Quem Está Em Recuperação!

E é aí que entram também o Zé Caldinho e a Maria dos Passos.

Não vieram para julgar, nada disso!!

Vieram para apontar, com graça, o que pode custar engolir sem sal e sem tempero.

Afinal, rir de nós mesmos pode, muitas vezes, ser o primeiro passo para não incorrer nos mesmos velhos erros. Ou não...!

Não!

É, sim, um compromisso com a Pessoa.

Com as Pessoas.

Com a História e com a memória.

Com o real.

O Serenidade não fala só para Mulheres, nem só para Homens.

Falamos para quem Sente.

Para quem sobreviveu e sobrevive diariamente à Adicção.

Para quem achou que não merecia mais nada... e ainda assim ficou.

É isso que propomos nesta nova fase d'O Serenidade.

Não apenas recuperar uma Revista, mas recuperar um Espaço.

Um Espaço de Escuta, de Identificação, de Memória, de Humor, de Profundidade, de Denúncia, e também de Colo.

Com Humanidade.

Com o melhor e o pior que trazemos cá dentro.

Este é o nosso convite.

Para que continues connosco.

Para que participes.

Não queremos substituir a literatura de NA.

Essa é a nossa base, a nossa Estrutura.

Queremos ser mais um Espaço de comunicação de Adictos para Adictos.

Informal.

Queremos saber o que sentes, o que vês.

Saber o que amplificas dentro de ti.

Queremos debater emoções, conflitos, dilemas.

O que significa ser Mulher adicta?

O que significa ser Homem adicto?

Como é viver a Recuperação hoje, aos 20, aos 40, aos 60, aos 70 anos?

E, acima de tudo: como chegaste aqui? E por que ficaste?

A única Regra de Ouro e inegociável é o respeito inquebrantável pelas Tradições de Narcóticos Anónimos.

O resto?

O espaço é TEU.

Hoje escolhemos estar Presentes.

Presentes Contigo e Para Ti.

Presentes para ser um lugar onde a tua voz ecoa.

Presentes para ser um lugar onde ligamos Norte e Sul,

Este e Oeste, e onde unimos NA Portugal a NA Mundo!

Lembremo-nos:

Estamos todos no caminho.

Uns de joelhos, outros de pé, outros aos ziguezagues.

Mas juntos.

Só não podemos Parar!!

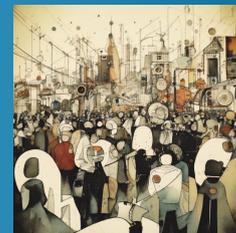
Porque como todos sabemos "Juntos Conseguimos...".

Estamos de volta.

E desta vez, para ficar.

Contamos Contigo.

AGRADECIMENTO



A primeira vez que ouvi falar n'Ó Serenidade foi no meu grupo base. Tinha de ser!

Um daqueles membros que me acolheu desde o primeiro dia – daqueles que ensinam muito mais pelo exemplo do que pelas palavras – apareceu na reunião com uma pilha de revistas antigas. O Serenidade.

Folheei aquelas páginas com a fascinação de quem encontra um tesouro escondido.

Como era possível um serviço com tamanhas Força e Potência ter sido descontinuado?

Um Serviço tão bem feito, tão bem escrito...

Perguntei, investiguei. Responderam-me com explicações lógicas, burocráticas, até históricas. Mas, lá bem no fundo, não consegui aceitar. Não pode ser tão complicado, pensei.

Ou talvez seja. Também pode ser simples... desde que o foco esteja onde?

Exatamente. Na SOLUÇÃO!!

Depois encontrei o Paulo!!

E o Paulo tinha as mesmas questões.

As mesmas inquietações.

Afinal, foi do encontro de dois adictos que nasceu esta irmandade há 70 anos.

Foi do encontro de dois adictos que surgiu cada grupo.

Foi do encontro de dois adictos que nasceu O Serenidade.

E é de um novo encontro de adictos em recuperação que renasce O Serenidade 2.0

Ainda bem que não me resignei. Ainda bem que mantive o Foco na Solução!

Ainda bem que estava em recuperação. Ainda bem que estava a fazer serviço.

Porque nenhum destes dois, nem nenhuns dos dois anteriores fizeram ou empreenderam nada sem o apoio e o suporte de uma Irmandade!!

Não há uma fórmula certa de entrega abnegada em Serviço. Há?

Todo o maior ou menor movimento, público ou privado, individual ou coletivo, manifesto ou em oração - que possa acrescentar, beneficiar e contribuir para passagem da mensagem ao Adicto que ainda sofre tem sempre o maior dos valores e não só pode, como salva mesmo vidas !!

Esta é sinceramente a nossa Convicção.

Aquilo que nos foi passado em Narcóticos Anónimos.

Onde queremos chegar é uma conclusão simples: não podíamos arrancar com esta nova fase d'Ó Serenidade sem louvar o legado que nos foi deixado pelos seus fundadores.

Mais do que um Serviço, mais do que a passagem da Mensagem em cada uma das Edições anteriores, queremos mesmo, e de forma muitíssimo sincera e sentida, realçar a competência do trabalho que levaram a cabo.

Um trabalho que consideramos de uma qualidade ímpar e - importa lembrar também - em condições bem diferentes das que existem atualmente.

Com outras dificuldades, com outra logística, num outro tempo. Ou seja, exigindo destas pessoas uma disponibilidade, mais não seja, de tempo, bem diferente da que nos é exigida hoje.

Não estou, com isto a menosprezar o que nos espera e o que por aí vem.

No fundo, e com toda a humildade e boa vontade, no Serenidade 2.0 queremos tentar dar continuidade a um trabalho iniciado e levado a cabo durante vários anos, e até há 13 anos, pelos nossos companheiros.

Discutir ou questionar as razões do término já não interessa muito agora (até porque deixou de ser um término e tornou-se um interregno. Mais ou menos).

Certo é que a História segue sempre em frente.

E, ao olharmos adiante, sabemos que, assim como aconteceu em outros tempos, esperam-nos surpresas, esperam-nos dificuldades, esperam-nos, de certeza, grandes Histórias.

Histórias e testemunhos Inspiradores.

De Transformação, Fé e Recuperação.

O objetivo deste texto é unicamente não deixar passar em branco aquilo que foi o contributo d'Ó Serenidade para mais uma forma de Comunicação de Adictos para Adictos, com uma linguagem acessível, de forma lúdica e inovadora numa realidade tempo muito diferente da atual!

Aos nossos irmãos, os nossos sinceros PARABÉNS e um FORTISSÍMO OBRIGADA!



XXXI CPNA - OS 40 ANOS DE NA EM PORTUGAL

Há um ano, concretizei o sonho que tinha já algum tempo de ir a uma convenção em Londres. A minha curiosidade vinha das vezes que tinha visto os programas das convenções, da dimensão do espaço, do número de pessoas, e de toda a dinâmica que tanta tinha visto em fotos e tinha ouvido falar. Fui com os meus dois melhores amigos em recuperação, foi talvez a viagem de uma vida. Quando voltámos a Portugal, viemos com uma nova visão de gratidão e do que se podia ainda fazer em NA em Portugal.

Lembro-me de ir para o café com o meu pai, o atual coordenador da convenção, e especificar cada detalhe do que vivemos, e ele ter falado numa experiência parecida numa convenção mundial há 20 anos. Foi nesse dia que eu lhe desafiei: “NA faz para o ano 40 anos. E se celebrássemos esta data e fizéssemos uma convenção?”

Na altura pareceu-me mais uma conversa de café de ideias e opiniões que duram um dia. Na verdade, foi diferente. Começamos a comentá-la com várias pessoas, ao ponto que a primeira versão do programa foi em maio de 2024!

Esta convenção veio da vontade de se fazer algo diferente, com pessoas que normalmente não faziam serviço em convenções, com tópicos diferentes, com a ideia de que a melhor forma de discordar e de querer ver algo novo é arregaçar as mangas e partir para a ação.

Ao longo do processo, deparámo-nos com conclusões muito giras. Uma delas foi que é impossível celebrar da história de NA sem quem sempre fez parte dela. Não há nada de diferente na história que já está escrita.

Outra conclusão interessante foi em torno do princípio da representatividade: é que realmente se os nossos esforços ao construir um programa fossem em torno da maioria do adicto comum, e se os partilhadores fossem pensados para haver o maior número de identificações possíveis, perdia-se a magia da diversidade de NA.

O que realmente nos completa, é nos torna mais fortes delineia-se a partir da terceira tradição.

Todos nós beneficiamos de ter servidores e partilhadores de diferentes gerações, meios, géneros, personalidades, forma de viver o programa, religiões, histórias e escolhas de vida.

Faço apenas parte de cerca de pouco mais de 25% da história de NA em Portugal. Sem toda a ajuda dos membros com mais tempo, esta convenção não seria possível.

Sugeriram-me também falar sobre dificuldades nesta “partilha” e há uma incontornável. Para já, parabéns a todos os que já prestaram contas num cargo de coordenação (ou vices) de um programa de um evento de NA!!

É que realmente a maioria de nós, passado um dado tempo, consegue comentar facilmente um programa, e dizer o que faria de diferente.

Muitos de nós, provavelmente, não se “vão levantar da cadeira do café”. Há muita coragem e empatia por trás disto.

Não é nada fácil pertencer à subcomissão que mais recebe sugestões distantes do decidido em consciência de grupo.

Há muitos princípios espirituais no processo do serviço. A simplicidade, a criatividade, a integridade, a responsabilidade, a unidade...

O serviço faz-nos abrir mão de velhas ideias sobre as nossas ações, para fazer parte de um propósito maior.



UM DIA DE CADA VEZ SÓ POR HOJE

Serenidade - Olá, Celestino, em primeiro lugar, obrigado por aceitares este convite. Começamos por uma pequena apresentação?

Celestino - Chamo-me Celestino, tenho 61 anos de idade e vou fazer dois anos de recuperação, no dia 10 de março.

Serenidade - Fala-nos um bocadinho da tua vida, antes de chegares a Narcóticos Anônimos.

Celestino - Entrei muito tarde em recuperação. Com 40 anos, tentei pela primeira vez, obrigado, porque pensei que ia morrer disto. As vezes que tentei, não foram a sério e guardava as coisas de uso. Nunca acreditei que fosse possível. Hoje, acredito, mas pensei que ia morrer. Foi uma vida complicada.

Hoje vivo de consequências, ontem estive cinco minutos na piscina e hoje estou que não me aguento. Foram 30 anos de drogas duras. Desde que me casei.

Serenidade - Como conheceste NA?

Celestino - Fiz um tratamento em Óbidos, de auto-ajuda e o coordenador era de Gaia. Estive lá 22 meses. Ganhei muitos amigos e, no último dia, o coordenador disse-me que não ia conseguir trabalhar, não ia conseguir fazer nada e o melhor era fazer reuniões de NA, porque ele já tinha feito e ia fazer-me bem. Vi-me lixado para encontrar as reuniões, mas lá encontrei. É que eu chegava muito cedo e dava com o nariz na porta. Depois, lá tive a sorte de encontrar e nunca mais larguei. O que me fez agarrar às reuniões foi a recaída para mim foi o meu despertar espiritual. Agarrei-me à vida e nunca mais larguei.

Com o tempo, fui-me chegando às pessoas, ao sexo oposto, fiz muitos amigos e amigas também. Mas quando tive a recaída, estive quase para não voltar, era uma vergonha, só que tinha pessoas que me diziam para voltar e eu voltei.

Serenidade - E agora que estás aqui, como é que te sentes?

Celestino - Sinto liberdade. Sinto-me feliz. No dia em que há reuniões, o dia é diferente. Saber que vou a uma reunião de NA é tudo para mim. Sinto-me seguro, sinto-me protegido.

Sabes que tenho de viver com adictos no ativo e vejo aquilo que não quero mais para mim, o que fiz no passado. Fazem-me lembrar aquilo por que passei.

Serenidade - Só por hoje, quais são os teus sonhos?

Celestino - Vou-te ser sincero: eu não tenho grandes sonhos, porque a minha vida não vai ser muito longa. Tenho problemas de saúde muito graves e vou notando que, de dia para dia, as coisas vão piorando.

É um dia de cada vez, só por hoje. Já não é altura de ter sonhos. Um dos meus objetivos é receber o porta-chaves de 24 meses, o resto, virá por acréscimo. Tenho muitas consequências: perdi as pessoas que mais gostava na minha vida, os meus filhos, a minha ex-mulher - eu gostava muito dela -, passei pela cadeia, fui abandonado e desprezado.

Estas coisas não se esquecem. Estive preso cinco anos, por tráfico de droga, estive na rua, passei fome, não tomava banho. Não posso esquecer isto e ajuda-me a manter deste lado.

Serenidade - Se tivesses de dizer alguma coisa a um recém-chegado para o convencer a ficar, o que é que dizias:

Celestino - Dizia-lhe para fazer aquilo que eu fiz: agarrar-se a serviço, contrariar-se para ir às reuniões e depois as coisas aparecem, como me apareceram.



Das “Ralações” às Relações de uma Mulher Adicta

**"Sou uma Mulher.
Adicta.**

Uma Mulher que muitas vezes partilha aquilo que os outros, ou as outras Mulheres, pretendem ouvir. Aquilo que é ‘bonito’ dizer-se como Mulher."

Mas a verdade Não é bonita.

"A verdade é que usei Drogas.

Usei o meu corpo para usar Drogas.

Tive atitudes e comportamentos de que não gosto.

E, durante muito tempo, senti vergonha de verbalizar isso.

Senti vergonha de dar a conhecer isso às outras Mulheres."

A Carla não está sozinha.

Quantas mulheres Adictas vivem esta história?

Quantas aprenderam, desde cedo, que o seu valor depende de serem aceites, desejadas, moldadas ao gosto dos outros?

A Adicção ensinou-lhe algo brutal:

"A Dor também é um vício.

Eu podia, sim, ser Adicta à Dor.

Adicta à nostalgia.

Adicta à angústia.

Adicta à baixa autoestima."

Era como se o sofrimento fosse a única forma possível de existir.

Um Passado que molda um Presente

"Feliz ou infelizmente, as relações que procurei talvez sejam um espelho das minhas vivências na adolescência."

O Passado construiu os alicerces da Carla.

O seu primeiro modelo masculino? Um Pai ausente.

Um homem alcoólico. Um homem que desaparecia.

"Durante toda a minha infância, ele esteve ausente.

Durante toda a minha adolescência, ele foi demasiado permissivo.

Ou porque estava em clínicas de desintoxicação, ou porque, quando envelheceu, o Parkinson lhe roubou o que restava da já fraca comunicação comigo."

E o que faz uma menina quando não sente proteção?

Procura-a na “facilidade”.

**Procura-a no “conforto do desconforto”.
Procura-a nos lugares “errados”**

"E então, nas minhas relações, acabava sempre por procurar essa figura.

E muitas vezes desejava relações de uma forma imatura, onde eu não me respeitava como pessoa. Onde me tornava submissa, não para agradar a mim mesma, mas para não perder o outro."

O Medo da rejeição torna-se assim o maior Fantasma da vida da Carla.

"Se eu dissesse ‘Não’, se impusesse um limite, se deixasse de agradar... perderia aquela pessoa para sempre."

A lógica da Adicção replicava-se e multiplicava-se na vida afetiva.

"Provocava conflitos.

Autoflagelava-me emocionalmente.

Sabotava as relações.

E depois sofria!

Porque me colocava sempre como Objeto.

Objeto de prazer.

Objeto de guerra.

Objeto de conflito.

Objeto de ciúmes.

Objeto de tudo o que não era positivo."

A vida da Carla tornou-se uma repetição de padrões destrutivos.

E quando o Sofrimento é tudo o que se conhece... o que significa afinal ser Feliz?

A “Mudança do Chip”: O Perdão e uma Nova Consciência

Uma Resposta que veio quando algo inesperado aconteceu.

"Um dia percebi que o meu Pai tinha o mesmo problema que eu."

E algo definitivamente mudou dentro da Carla ...

"Ele fez e deu aquilo que podia dar, como podia dar.

Ele também tinha as suas dificuldades.

E, um dia, eu consegui perdoá-lo."

Perdoar o Pai foi o primeiro passo para se perdoar a si mesma.

Das "Ralações" às Relações de uma Mulher Adicta

"Percebi que, antes de ter relações saudáveis, precisava de me relacionar bem comigo mesma. Precisava aprender a gostar de mim."

Como tudo o que é desconhecido, o autoconceito, o amor-próprio e o autoconhecimento em geral, podem ser aventuras assustadoras.

"O percurso passa por, aos poucos, considerar e aceitar que sou uma Mulher com dificuldades em gostar de mim mesma.

Porque tenho de ser eu a descobrir.

Por mim!

Pedindo ao meu Poder Superior que remova estes meus comportamentos, estes meus pensamentos, estas minhas obsessões, estas minhas atitudes de me querer manter em relações em que sou rejeitada e em que estou constantemente em Dor."

Mas que, pelos vistos, valem bem a pena explorar; já que, aos poucos, o vazio da Carla começou a ganhar contornos completamente diferentes:

"Se antigamente me trazia muita dor, hoje em dia, o Vazio começa a trazer-me Paz.

É estar bem comigo mesma... ISSO JÁ É TÃO BOM."

Uma Revolução Silenciosa

"Tenho muito Medo da Rejeição.

Tenho muito Medo do Abandono.

Mas, hoje, já não justifico os meus comportamentos implorando para que alguém fique comigo só para não me sentir sozinha."

E é aqui que começa a tal Revolução.

Aqui começa a Mulher que se reencontra.

"Olha, Eu gosto de Ti.

Olha, tu és bonita!

Olha, tu tens valor!

Olha, tu não precisas de fazer sexo só para que te aceitem!"

O choque de ouvir estas e outras frases como estas foi tão forte que parecia que falavam uma língua que não entendia!!!

"Porque isto é um Programa de Mudança."

E é nos pequenos detalhes que a Mudança começa a ganhar forma:

A maneira como, pela primeira vez, o modo "Não se

Passa Nada" se tornou um Estado de Paz e não de Medo.

O modo como começou a retirar pedras do caminho em vez de acumulá-las.

O modo como aprendeu a não aceitar menos do que merece.

Hoje, a Carla sabe algo que não sabia antes:

"Eu quero este caminho! Apesar de ele poder ter muitas pedras, eu posso, sim, retirá-las, em vez de acrescentar mais e dificultar a minha caminhada!! Hoje em dia já as consigo retirar e tornar a minha vida mais leve. De tal forma, que se não se passar nada na minha vida ... É FANTÁSTICO!! No modo "NÃO SE PASSA NADA": eu estou bem comigo própria."

E o caminho continua

A Carla percebeu que Recuperação não é um Destino. É um Caminho!

Todos os dias, luta contra padrões antigos.

Luta contra Medos enraizados.

Luta contra uma história que a sociedade lhe contou sobre o que significa ser Mulher.

A diferença é que agora, no dia de Hoje, e SÓ POR HOJE - a Carla sabe que tem Escolha.

Hoje escolhe rir.

Escolhe chorar.

Escolhe dizer Sim, Não ou Talvez!

Escolhe assumir e abraçar o reflexo que o Espelho lhe devolve.

"Hoje em dia já não me envergonho. Porque sei que, ao tomar consciência de que tenho estes defeitos de caráter, sei que se olhar para eles de frente; tenho a certeza absoluta de que me vou tornar uma Mulher que gosta de ser amada!!"

Hoje a Carla sabe-se e respeita-se como um ser Humano em Evolução, uma Mulher em Transformação e uma Adicta em Recuperação!!

"Eu existo como Pessoa.

Eu existo como Mulher que se respeita a si mesma.

E acredito que talvez esse, seja mesmo o meu maior Triunfo."

Pedro F.



Mantemos o que temos graças à vigilância!

Um passo para a serenidade

Serenidade, talvez seja o que mais me atrai neste programa, obviamente e igualmente ajustado ao tempo de vida que tenho, metade dele e ainda bem, passado em recuperação não significa (para mim) um estado zen ou de levitação, mas sim um estado em que consigo ter a noção do que já foi, o que preciso para desfrutar do hoje e a fé (com paciência) do que virá!

Hoje sou o Pedro um adicto em recuperação há 26 anos e vou tentar descrever/partilhar como tem sido o meu processo/ caminho nestes últimos anos pois sem dúvida fizeram a diferença.

Uma aventura que tão abençoada se foi tornando, mesmo com todas as adversidades que vou encontrando, e são algumas, ao longo dos dias, semanas, momentos, anos.

Após um período com algumas 24 horas deparei-me com um momento que me trouxe de volta às salas, à partilha, aos amigos (grandes), ao padrinho, ao serviço, à vida real e em recuperação que um dia de cada vez se foi tornando mais simples.

Após um afastamento destas mesmas salas, reuniões, amigos, serviço por motivos que para mim seriam mais que justificados, pois, desenvolvi o meu negócio e vida profissional, pratiquei um desporto que pensava nunca ser capaz de o fazer, a família unida comigo, onde conto como mais um elemento da mesma.

Resumidamente, achei que poderia fazer as coisas sozinho, com impulsividade nas soluções e muita vontade própria, lidar com a ansiedade (medo como eu vejo) sob forma de trabalho, desporto e assumindo o controlo de tudo!

Eis que, tinham passado 18 anos em recuperação e numa das noites, como outras, me divertia com amigos deparei-me com uma situação na qual me senti muito desconfortável, uma enorme vontade de uso, não da minha droga de escolha, mas uma grande vontade.... Aí percebi que realmente as coisas não estavam alinhadas e todos os sentimentos, que descrevi acima, vieram ao de cima, as interrogações, as dúvidas, a tão desconfortável insegurança, o medo daquele momento, do que senti! Sem se quer me despedir ou pensar em algo mais, saí daquele espaço e quando no dia a seguir acordei em casa e pensei em tudo o que tinha a perder por uma “simples” vontade de uso que se poderia ter transformado no ativar de um pesadelo passado, pesado, sem rumo algum! Que bom que não

tinha sido mais que uma “vontade” e então iniciei um novo processo, pedi ajuda ao meu padrinho, voltei às salas (de forma permanente), envolvi-me, recuperei amigos que “nunca” os perdi, aos poucos fui recuperando a fé, acreditei que podia ser mais e que era capaz, trabalhei passos, envolvi-me em serviço e um dia de cada vez recuperei de forma ativa (programa de ação) a minha tão boa recuperação. Pode parecer um contrassenso, mas, para mim, o render significa das maiores ações que aprendi a desenvolver, percebendo melhor o que significa “boa vontade” e como difere da “força de vontade” que anos e anos senti que fosse a minha maior força para viver. Penso diferente, só por hoje, a boa vontade (quando a pratico) permite-me serenidade de aceitar as coisas como são, a coragem e fé de avançar, com calma e ação para os meus objetivos.

Após este novo período, como exemplo, vivi das emoções mais fortes e negativas que poderia sentir, a perda! A perda de uma das pessoas que esteve sempre a meu lado em todo este processo, gratamente também o fiz no momento dele quando precisou. O meu pai! Sinto que aproveitei bem o tempo de vida junto dele e restante família, mas o objetivo desta partilha é passar a experiência que, foi dos piores momentos que passei em recuperação, mas que melhor lidei pois estava envolvido, com amigos, salas, serviço que se mantiveram ao meu lado, foi brutal o que senti!

Sim, sou daqueles que diz, se não tivesse usado, não teria conhecido este programa com pessoas fantásticas, não teria conhecido este programa que um dia de cada vez me salva e a tantos outros, desenvolvido um sentimento real de pertença! As adversidades continuam a surgir e com elas as inseguranças de não conseguir, o medo... Mas que quando, com fé e muita (mesmo muita) partilha e ajuda me liberto e avanço na Fé, no Amor, na Vida! Em busca da serenidade, mantendo a vigilância!

Obrigado pela oportunidade de partilhar.
+24h serenas.



DE TERRA SOLTA A SOLO FIRME

Aquele Segredo aos 11 anos

“Olá, sou a Felisbela e sou uma adicta em Recuperação.”

É assim que a Felisbela começa a sua partilha.

Uma partilha em que nos fala de um Segredo antigo, carregado desde menina.

A Felisbela não começou a usar porque queria fugir.

Na verdade, usou porque, com 11 anos, finalmente sentiu-se livre.

“Muito cedo, sob a forma de uma brincadeira, tive o primeiro contacto com substâncias. Tinha eu 11 anos.

Gostei! Gostei do efeito. Desinibiu-me. Foi uma sensação de liberdade que eu gostei de sentir.

Ficou ali algo como se fosse... o Meu Segredo.”

Também não foi rebeldia.

Foi alívio.

Foi uma fresta de ar para respirar, onde parecia só haver contenção, medo e silêncio.

“Eu venho de uma família humilde, conservadora, mas também disfuncional.

Lembro-me perfeitamente de ter assistido a violência doméstica porque tudo era abafado.

Ficava só no nosso lar. Sendo eu a filha mais nova, tive sempre a necessidade de me defender.

E como é que eu me defendia? Queria sempre agradecer. Com medo.

Eu tinha medo. Sentia vergonha, uma vergonha que sempre me acompanhou.

Ainda hoje é uma das minhas características: sentir vergonha aos olhos dos outros.”

A Menina sem Raízes

A adolescência da Felisbela foi feita de partidas e recomeços.

Sempre que criava laços com algo ou alguém, logo tinha de partir.

Parecia não haver lugar seguro. Nem tempo suficiente para pertencer.

“Usei esse Segredo durante toda a minha adolescência, em momentos para me desinibir, para me divertir, para fazer parte de grupos.

Foi uma fase difícil a minha adolescência.

Nunca chegava a criar raízes com pessoas, com jovens como eu.

Devido à profissão do meu Pai, tive que mudar várias

vezes de local.

Quando eu começava a criar raízes de amizades, de escola, de sítio... tinha que mudar de novo.”

“Isso fazia com que eu me sentisse desadequada.

Insegura.

E aí os consumos ajudavam-me.

Ajudavam-me a ultrapassar essa desadequação.

Ajudavam-me a ultrapassar essa insegurança.”

Nessa altura, a droga não era o Problema.

Era a Solução errada para uma Dor que ninguém via.

Era o único lugar onde se sentia possível.

Aquele Variações que há em nós

Mas o que a deixava insegura não era só a mudança.

Era a comparação constante.

A sensação de ser sempre “a menos”.

“Comparava-me sempre.

Desde muito pequena.

Comparava-me com os outros e achava que os outros é que tinham as melhores famílias, as melhores roupas, a melhor Vida.

E achava sempre que eu não.

Que eu não tinha nada disso.

Fazia uma Vida a viver para a imagem.

A adaptar-me aos outros.

A viver a Vida dos outros, não a minha própria Vida.

Fazia uma Vida a fugir de mim.”

O Papel que Encaixava

Tudo aquilo que parecia incomodar tanto fora... vinha, afinal, do lado de dentro.

Do interior!

Mas estava ainda longe de ser compreendido.

Na cabeça de uma Adicta ativa, o Problema é sempre o Mundo.

O Problema são sempre os outros.

O Problema nunca é o que sente verdadeiramente no peito.

E é aí que entra mais um papel.

O papel onde, aos olhos dos outros, tudo parecia certo: família, casa, trabalho, até um certo brilho de estabilidade.

Já por dentro, a Felisbela continuava a ser aquela **menina que não sabia estar nem sentir.**

“O casamento. Veio muito cedo.

Foi como se eu me libertasse das amarras da minha educação.

DE TERRA SOLTA A SOLO FIRME

Como se me libertasse do controlo que me faziam.
Criei a minha Família.
Estava realizada profissionalmente.
Tinha a minha casa. Aparentemente estava tudo bem.
Mas ... eu sentia-me sempre insatisfeita.
Eu não percebia o que era estar bem.
Só ficava bem quando estava sob o efeito."
Há vidas que parecem completas, mas que estão, na verdade, em "modo sobrevivência".
Por fora, tudo impecável.
Por dentro, só o cansaço do "fazer de conta".

Rebentar Sem Travão

Há papéis que nos salvam.
E outros que nos sufocam devagarinho.
Papel de Mulher forte.,
Papel de Mãe presente.
Papel de profissional apta e capaz.
Papéis que a Sociedade aplaude, mas que a alma nem sempre aguenta.
Até que rebenta!!!
"Foi num momento de divórcio que dei resposta à Raiva. À Frustração. À Vingança.
Porque eu queria-me vingar!
Os consumos tornaram-se mais frequentes. E com eles... as insanidades.
Os meus filhos, ainda pequeninos, assistiram a muitas situações dolorosas.
As ambulâncias à porta.
As tentativas de suicídio.
E chegou a um ponto em que eu abandonei.
Fiz uma geográfica.
Achei que ficar sozinha e sem ninguém era a Solução.
Larguei os meus filhos.
Entreguei-os ao pai.
E fui."

Neste ponto, não há moral nem julgamento.
A Felisbela já não fugia da Vergonha.
A Vergonha vivia dentro dela.
Porque a Adicção destrói sem avisar e sem medir.
Destrói relações.
Destrói mães.
Destrói filhos.

"Dois anos que foram o meu declínio total.
Dois anos Sozinha.

Dois anos a consumir.
Dois anos de Destruição.
Foi aí que começou também o declínio financeiro.
Dois anos em que roubei.
Dois anos em que assaltei.
Dois anos em que me enchi de dívidas.
Afastei e fiz tudo para que a minha Família se afastasse de mim.
E fiquei só.
Eu, só, a consumir.
A viver para consumir e consumir para viver!"
A vida já não acontecia.
Era só um ciclo de repetição.
Apenas um ciclo de repetição, onde os dias perdiam o nome, e o corpo servia apenas para suportar o próximo consumo.
Já não havia fuga. Só queda.
A Felisbela foi colecionando máscaras.
E quanto mais máscaras vestia, mais se afastava de si.
Até que já não havia disfarce que aguentasse o que tinha dentro.

Foi quando rebentou mesmo.
"Senti o desespero.
Senti o sofrimento.
Consumir já não me dava aquela satisfação para me desinibir, aquela ajuda para conseguir ultrapassar os meus estados emocionais.
Já não era a mesma satisfação de há anos atrás.
As tentativas de suicídio tornaram-se mais frequentes."

Fazer tudo "certo" ... e ainda assim perder-me
Nos primeiros tempos de Recuperação, muita coisa começa a mudar, mesmo que nos pareça tudo igual.
É como se as rachaduras que andamos a martelar na vida durante o tempo de uso, dessem aos poucos, espaço à entrada de alguma Luz.
Fazemos o que nos dizem, mesmo sem perceber bem porquê.
"Fiz tudo aquilo que me sugeriram: fazer reuniões, fazer serviço, e estar sempre presente.
Presente com os novos amigos. Presente para os novos amigos.
Acima de tudo, não seguir aquilo que a minha cabeça me pedia para fazer, mas sim aquilo que era sugerido pelos outros.

DE TERRA SOLTA A SOLO FIRME

E aí começou dentro de mim uma Fé.
Começou dentro de mim uma Confiança enorme.
Coisas que eu já tinha perdido há muitos anos.
Porque eu não acreditava em mim.
Eu não confiava em ninguém.”

A Felisbela mergulhou na recuperação com tudo o que tinha.

Fez o que lhe sugeriram. Cumpriu. Entregou-se.
E gradualmente, foi recuperando o que julgava irrecuperável.

“Naturalmente as coisas foram acontecendo.
Naturalmente fui reconstruindo a confiança da minha Família.

Fui conseguindo reconstruir a Confiança dos meus filhos.”

A Confiança começou a renascer, mas com a Consciência não vem só a Confiança, vem também a Culpa:

“Embora esta, a Confiança, a dos meus filhos, seja algo que, ainda hoje, com eles adultos, quando alguma coisa não corre bem, o primeiro sentimento que me vem é o sentimento de Culpa.

Fico automaticamente a pensar que ‘Eles estão a passar por isto, porque fui eu que não estive presente como Mãe num momento da vida deles’.

E a Culpa vem de imediato.

Mas, conforme essa Culpa vem, também vai.

Porque hoje já tenho Ferramentas que me ajudam a não responder de acordo com essa Culpa que sinto.”

Ferramentas que me ajudam a respeitar-me como Mulher

Durante muito tempo, a relação consigo mesma, acaba marcada pela inversão de prioridades.

A Ilusão de um “quentinho” tapava, por instantes, o frio de um vazio mais antigo: o tal que vinha de dentro.
“Isto porque, nos últimos anos de consumo ativo tive relações com homens que eram, sim, relações só para obter prazer imediato... e talvez um “quentinho”.

Um quentinho que fantasiava que pudesse ser talvez um conforto que eu não tinha no resto da minha vida.”

Mas a ausência continuava ali.

Mais profunda, mais escura, mais pesada.

“Eu não tinha isso!

E ficava, mas ficava com um vazio ainda maior.

Portanto era, direi mesmo, uma forma de prostituição!

Prostituição não no sentido de receber dinheiro, mas

no sentido de conseguir algum prazer imediato e o tal ‘quentinho’, do qual não me orgulho de todo.
Mas eu estava muito Doente.
E eu tenho é de olhar para isso.”

O Velho Fantasma da Rejeição

Há dores que se colam à pele como lapas.

Podemos estar limpos, presentes, ativos na recuperação, e ainda assim, elas estão lá, ou voltam quando menos se espera.

A Rejeição pode ser uma dessas.

Não tem de ser explícita. Basta um silêncio, uma ausência, uma expectativa gorada, uma cara feia ou uma palavra mal encaixada.

E aquilo que parecia passado, ultrapassado ou adormecido... acorda.

Felizmente, hoje a Felisbela não está sozinha para lidar com isso.

Tem uma rede.

Tem um Grupo.

Tem um Programa.

Tem ferramentas.

E tem, sobretudo, a Coragem de Pedir Ajuda.

“Também porque sinto sempre que... NÃO, não sei lidar com a Rejeição.

Isto falando de Relações íntimas, de Relações amorosas.

Tenho uma grande dificuldade em lidar com a Rejeição.”

“Tive algumas situações já em Recuperação em que o que me ajudou imenso foi Pedir Ajuda.

Foi ter amigas e Madrinha para conseguir ultrapassar esses momentos.

Momentos que são momentos muito difíceis.

Porque, o que me vinha logo à cabeça era ir consumir para apagar aquela Dor horrível que é a Rejeição.

Aquela Dor que é sentir-me humilhada.

Que é sentir-me novamente Só.

Que é sentir-me novamente a depositar toda a minha vida nas mãos de outra pessoa!”

Quando achei que já sabia o suficiente...

Há momentos em que confundimos tempo de limpeza com segurança Quanto Baste.

A Felisbela começou a afastar-se devagarinho.

E o isolamento foi entrando de mansinho, à boa maneira traiçoeira da adicção, mascarado de rotina.

DE TERRA SOLTA A SOLO FIRME

“Numa altura em que, muito devido à minha profissão da altura, pensava eu que sabia muito, que já sabia o suficiente.

Pensava que já sabia o suficiente do Programa, o suficiente sobre estar em Recuperação, e... fui-me afastando.

Fui-me isolando novamente.

Afastando das Reuniões.

Afastando do Serviço.

Afastando de Pessoas.

E fui acabando por ficar num mundinho de trabalho-casa, casa-trabalho.”

A Recaída e o chão a fugir

A Recaída nunca começa no dia do consumo.

Começa no esquecimento.

Começa quando nos desligamos dos Princípios, das Pessoas, do Serviço.

Começa quando voltamos a achar que conseguimos sozinhos.

Não raras vezes, parece apenas um afastamento “natural”.

Uma pausa. Um descanso.

Mas, para qualquer Adicto em recuperação, essa é uma ilusão perigosa.

A mais perigosa!!

A Felisbela reconheceu com a lucidez que só a Dor traz, que o seu afastamento teve um preço. E um preço alto.

“Quando me deparei novamente com uma situação desconfortável na família, um problema de saúde com o meu pai, eu estava muito frágil.

Frágil espiritualmente.

Frágil fisicamente.

Frágil emocionalmente.

Saboreei novamente um sentimento que já tinha sentido no passado.

A Recaída de comportamentos estava instalada.

Chegar às substâncias foi muito rápido.

Houve a recaída.

Recaí.

De imediato.

E foi assustador.

Foi sentir novamente o chão a fugir-me debaixo dos pés e ficar sem rumo.”

O regresso a um Amor Incondicional

A Recaída não destruiu tudo.

Destruíu a Ilusão da autossuficiência, mas não conseguiu apagar o que a Felisbela já tinha experimentado antes: sentimento de pertença, o Amor, o apoio, a liberdade de escolha.

Por isso, quando caiu, sabia onde ir.

E voltou.

O que encontrou não foi julgamento, foi Amor.

Das maiores certezas que NA dá a quem chega ou regressa e das que mais atraíram também a Felisbela é ninguém ser julgado ou questionado por falhar enquanto tenta.

“E pedi Ajuda.

Narcóticos Anónimos abriu-me umas portas.

Na verdade, nunca mas fechei.

Fui eu que as fechei.

E eu tinha ali novamente braços abertos, cheios de Amor para me darem.

E voltei.

E, se não fossem estas Pessoas, se não fosse esta Ajuda, se não fosse este Amor que há em Narcóticos Anónimos, eu não tinha cá ficado.

Porque a vontade de desaparecer e destruir a minha vida voltou.

E o Amor é que me salvou.

O Amor é Narcóticos Anónimos.”

O Poder da Doença e o Compromisso com a Vida

Quando a Doença nos mostra a sua força brutal - não como ameaça - mas como realidade, bastam momentos para tudo desabar.

Hoje a Felisbela reforça que não quer esquecer-se disso.

Não por Medo, mas por Humildade:

“Vi o quão poderosa esta Doença é.

Senti o quão destruidora esta Doença é.

Em poucas horas, eu vi-me novamente na lama.”

“E, não me esqueço - não me esqueço, e não me quero esquecer para não voltar lá - que, fazer serviço, fazer reuniões, estar novamente, e com frequência, com os meus novos amigos; fazem-me acreditar diariamente em mim.

DE TERRA SOLTA A SOLO FIRME

Fazem-me acreditar que é Possível.
Mantêm-me em Recuperação.
Aconteça o que acontecer.”

Como Mulher. Como Mãe. Como Amiga.

A Dor não deixou de aparecer.
Mas hoje, a Felisbela tem outra forma de a viver.
Já não a evita, já não a adormece, já não se entrega ao Desespero.
Hoje, vive-a com Coragem.
Com o Programa. Com a Espiritualidade e a Fé que (re)descobriu!
E essa capacidade de a enfrentar, sem fugir, é o que faz dela uma Mulher inteira.
Não perfeita.
Mas Presente.
“E, entretanto, já aconteceram situações dolorosas.
Situações que eu vivi.
Que não fugi de as sentir e de as viver olhando para a Solução e não para o Problema.
De cabeça erguida continuar.

Como Mulher.
Como Mãe.
Como Filha.
Como Avó.
Como Amiga e principalmente como Amiga de mim própria.”

Gostar de mim como sou

Uma das maiores transformações da Recuperação é sem dúvida a autoconsciência.
Reconhecer quem se é e como se é ainda assim escolher-se acolher esse Ser.
Hoje, a Felisbela não precisa de se esconder nem de se provar a ninguém.
Não precisa de se moldar nem de pedir licença.
Basta-lhe ser.

“Gostar de mim.
Aprendi a gostar de mim com os meus defeitos, com as minhas virtudes.
Tal como sou, porque acredito, e tenho a experiência e a vivência disso, que, de dia para dia, me torno uma Pessoa melhor.”

“Ter a capacidade de olhar para mim.
Ter a capacidade de olhar para os meus erros porque não faço tudo certo, porque não sou perfeita.
Nem quero ser perfeita.
Sou o que sou.
Sou Felisbela, tenho uma Doença chamada Adicção, e, acima de tudo, sou um Ser Único e sou um Ser que tem que Viver, de Saber Viver e de Aprender a Viver com esta Doença.”

A Felisbela agradece. E nós também

O que a Felisbela nos oferece aqui não é só mais uma partilha.

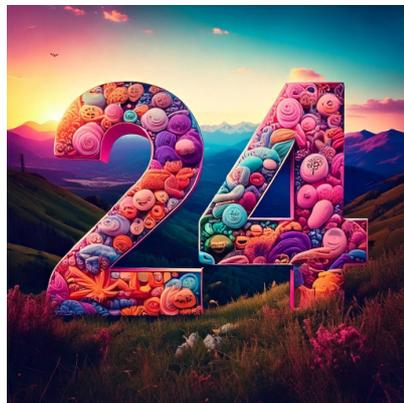
É um testemunho vivo de que a Dor pode transformar-se.
De que há um lugar onde já ninguém precisa de fingir.
E de que, depois de qualquer queda, é SEMPRE possível voltar e RECUPERAR.

Com verdade. Com honestidade.

E, acima de tudo, com Amor!

“Obrigada por estarem aí.
Obrigada a Narcóticos Anónimos.
Além de um Programa e além de Novo Modo de Vida, é um conjunto de pessoas que me salvam a vida todos os dias.

Obrigada e +24.”



CÁ DENTRO & LÁ FORA



XXXI CPNA
40 ANOS DE NA EM PORTUGAL
PORTIMÃO
04-06.04.2025

<https://xxxicpna.na-pt.org/>



XXXX CRENA
NA, un ABANICO de posibilidades
CÁDIZ, ESPANHA
25-27.04.2025

<https://www.narcoticosanonimos.es>



XV CNALX
PÉS NA AREIA
TORRES VEDRAS
14-15.06.2025

<https://xvcnalx.na-pt.org>



EUROPEAN LEARNING DAYS
BERLIM, ALEMANHA
25-27.04.2025

<https://edmna.org/esld6/>



ECCNA40
CELEBRATE LIFE
ROTTERDÃO, PAÍSES BAIXOS
18-20.06.2025

<https://eccna.nl/>
<https://edmna.org/eccna/>

A 40ª Convenção Europeia (ECCNA) chega a Roterdão nos dias 18 a 20 de julho de 2025! Será um evento inesquecível, repleto de partilhas, conexão, celebração da vida e recuperação

E há mais: será transmitida em streaming e com tradução para português, com o apoio da nossa Subcomissão de Traduções.



ISTO É GOZAR COM QUEM ESTÁ EM RECUPERAÇÃO

ZÉ CALDINHO



O bando habitual de adictos

CARDÁPIO DE INVENTÁRIOS

OUVI DIZER...

Celestino, chegaste aos dois anos!
Objetivo atingido!

– Paulo O.

Feliz por te ter de volta, hó Serenidade.
Espero pelo herói Zé Caldinho.
Impagável!

– Luís T.

Dá-lhes o meu número!!!

– Autor desconhecido.

MARIA DOS PASSOS



Queres ser a capa da próxima revista?

Envia um desenho ou foto relacionados com recuperação (que não inclua pessoas).

O trabalho escolhido será a capa da revista seguinte.



ANIVERSÁRIOS

Data	Reunião	Dia	Localidade
06/04/2023	Liberdade Em Recuperação	Quinta	Lisboa
10/04/2010	Gare Na Planície	Sábado	Évora
16/04/1998	Doenças Em Recuperação	Quinta	Foco - Porto Olveira do Douro Gaia
18/04/1999	Oliveira, Reflexões Á Maneira	Sexta	Torres Vedras
19/04/2019	Santa Recuperação	Sexta	Porto
04/05/2024	Miracles In Porto	Sábado	Luanda
04/05/2024	Luanda Só Por Hoje	Quarta	Parede
11/05/2018	Lobas Em Recuperação	Terça	Massamá
25/05/1996	Isto É Grupo	Sábado	Moscavide
26/05/2018	Renascer Em Moscavide	Segunda	Porto
29/05/2000	Arriscar	Terça	Lisboa
30/05/2023	Clean In Lisbon	Quinta	Vila Real
01/06/2007	Recuperação d'Ouro Recuperar Com Responsabilidade	Quinta	Setúbal
12/06/2010	Crescer Em Recuperação	Segunda	Ponta Delgada
13/06/2014	Jovens Em Recuperação	Sexta	Lisboa
15/06/1990	NA Linha	Terça	Paço de Arcos
16/06/2008	Só Por Hoje Em Carnide	Sábado	Carnide
16/06/2018	Ponto De Encontro	Sexta	Almada
18/06/1993	Arco-Íris	Segunda	Amora
20/06/1992	Os Magníficos	Terça	Leiria
26/06/2018	O Caminho		Vila do Conde

Se queres ver o aniversário do teu grupo, o teu ou de companheiros e companheiras, contacta-nos.

ÚLTIMA PARTILHA

A revista Serenidade 2.0 é publicada em português e em inglês e divulgada em formato digital.

Os seus conteúdos são uma forma de contribuir para a recuperação dos membros de NA, através da publicação de informações sobre recuperação, atividades e serviços ligados à recuperação.

A revista procura também introduzir uma componente de entretenimento e de debate de questões relevantes para os seus destinatários.

Todos os membros de NA podem e devem sugerir temas para abordar, bastando para tal o contacto por e-mail.

A revista está também recetiva a outras formas de colaboração dos membros de NA. Todos os contributos são bem-vindos.

A coordenação reserva-se o direito de avaliar a conformidade dos textos e restantes contribuições com as 12 tradições de NA.

Todo o material deve ser original e uma vez publicado é propriedade da revista, estando implícito no seu envio a autorização de publicação.

Os artigos publicados representam a experiência e a opinião individual de membros de NA, não expressando necessariamente os princípios e a filosofia de NA no seu todo.

A VOSSA EQUIPA SERENA

Coordenador: Paulo O.

Vice-Coordenadora: Diana C.

Colaboradores: José S., Susana R., Teresa ... e toda a irmandade que queira participar!



CONTACTO
serenidade@na-pt.org