

ANO XL - N.º 2 - JUNHO 2025

40 ANOS
NÃO
TENS?
SERENIDADE

SERENIDADE

EDITORES DE SERVIÇO



O DIFÍCIL (OU NÃO) NÚMERO DOIS

PAULO O. - ADICTO GRATO

Recordo-me, na adolescência, quando comecei a descobrir o meu gosto musical e a seguir as poucas notícias que vinham de fora, da obsessão da imprensa musical estrangeira (principalmente do Reino Unido) pela descoberta da próxima grande banda. Quase todas as semanas, surgia um novo nome, por vezes ainda sem um álbum lançado, apontado como a nova descoberta. Algumas dessas bandas nem chegaram a gravar um álbum, outras gravaram e, não correspondendo às expectativas, caíram no esquecimento, e havia ainda aquelas que, lançando um primeiro trabalho aclamado, tinham de passar pelo teste do segundo álbum, para poderem confirmar o seu talento.

Este é o segundo número da vida digital desta revista, e é o número das confirmações e do limar de arestas. Descobrimos que a grande pressão tem de vir de nós, que a crítica existirá sempre e que, na verdade, só podemos contar connosco. A ilusão inicial desvaneceu-se um pouco: não há mensagens engraçadas para partilhar, não há resultados de passatempos a anunciar, não há contribuições espontâneas a declarar. Na verdade, desde o primeiro número, não recebemos nada que não tenha sido especificamente pedido.

Continuamos aqui, com o mesmo objetivo, só que mais realista: lançar uma revista de adictos para adictos, e vamos continuar. Só por hoje, claro.



PROGRAMA

14 de Junho

AUDITÓRIO	SALA 1	SALA 2
11H30 Relação com um poder superior	12H30 Viver limpo	
14H30 1º, 2º e 3º Passo	14H00 Uma mensagem de esperança	
	15H30 Madrinha e afilhada	16H00 Actividade surpresa
16H30 A perda e o luto em recuperação	17H00 Novo caminho de recuperação	
18H30 12ª Tradição: o Anonimato	18h30 Recuperação além fronteiras (híbrido)	
	20H30 Jantar	
	22H00 Festa	

15 de Junho

09H00 Caminhada		
AUDITÓRIO	SALA 1	SALA 2
11H00 Serviço: alicerce da recuperação	12H30 Os sonhos em recuperação	13H30 Workshop: A importância do serviço e a atracção da mensagem
14H00 10º, 11º e 12º Passos		
16H00 Countdown		



A 1ª reunião que fiz foi uma reunião online LGBTQIA+

Olá, eu sou o João e sou um adicto. Quero agradecer a todas as pessoas que tornam esta publicação possível. Esta revista já me aconchegou e fez companhia várias vezes, pois no centro onde fiz tratamento havia uma estante com vários livros e revistas, entre elas, a Serenidade. E, apesar de muitas delas serem dos anos 90 e início dos anos 2000, tinham partilhas que falavam diretamente para mim, em 2024. Afinal, os tempos mudam, mas a nossa doença não.

E os tempos em que vivemos são terreno fértil para esta inimiga traiçoeira, pois, parece que cada vez mais estamos desconectados uns dos outros. Os avanços tecnológicos trazem muita coisa boa, mas também muita coisa má, como o isolamento e a dependência excessiva dos dispositivos digitais, que podem afetar negativamente as relações interpessoais e a saúde mental. Em contraste com esse mundo cada vez mais desligado, Narcóticos Anônimos ofereceu-me aquilo que mais precisava: conexão, pertença, comunidade.

É por isso que me sinto um privilegiado por ter encontrado as reuniões de NA. É raro, hoje em dia, encontrar-se este espírito de entreajuda na nossa sociedade, apesar de ser algo essencial para vivermos em paz e harmonia com o que nos rodeia.

As reuniões foram, e continuam a ser, muito importantes para mim. Ter um lugar onde posso falar sobre o que se passa na minha vida, e ainda ouvir outros adictos que passam pelas mesmas coisas, é algo que não tem preço. A primeira reunião que fiz foi uma reunião online LGBTQIA+, quando ainda estava em tratamento, e não podia ter começado de melhor forma, pois, sendo eu adicto e gay, foi superimportante encontrar tanta identificação e estar em contacto com outras pessoas como eu. Afinal, todos nós passámos por experiências muito parecidas.

E é óbvio que, como adicto, me consigo identificar com quase todas as partilhas que ouço nas reuniões, mas haver uma reunião específica faz aumentar ainda mais essa identificação, que é algo muito poderoso. Questiono-me muitas vezes coisas como: “Será que eu me tornei um adicto porque sou gay?” ou “Será que eu só sou gay porque sou um adicto?”. E, apesar de achar que as duas coisas podem estar interligadas, acredito

que nenhuma é a causa da outra — mas não posso ignorar o facto de eu ter começado a usar substâncias porque tinha medo de ser a pessoa que sou.

As drogas (achava eu) davam-me confiança para ser a pessoa que queria ser, perdia o medo e a vergonha de ser o meu verdadeiro eu, e rapidamente achei que essa era a solução para os meus problemas, ao ponto de achar que as drogas eram boas para mim, pois só através delas é que podia viver a minha verdade. Mas estava enganado. Hoje sei que não passava de mais uma desculpa, uma forma de sustentar a minha adicção, uma racionalização que me levou a acreditar que as drogas faziam parte de mim e que só assim podia ser a minha verdadeira identidade.

Sem contar que já estava habituado a guardar para mim uma parte da minha vida, por não me conseguir aceitar, por achar que precisava de me esconder. E assim, a minha adicção e a minha orientação sexual andavam de mãos dadas. A tal vida dupla, da qual eu tinha um orgulho doentio.

O poder da identificação é, de facto, algo mágico. Sou muito grato à existência de reuniões específicas (como é o caso da LGBTQIA+) e deixa-me triste quando oiço pessoas a tecer críticas — tanto a estas como às reuniões online —, pois sem elas o meu início de recuperação teria sido muito diferente e provavelmente mais difícil, visto que só tenho uma reunião presencial por semana no sítio onde vivo. Acho que o importante é que as reuniões sirvam o seu propósito primordial.

A facilidade que existe em entrar numa reunião online a qualquer hora do dia é algo que não tem preço, pois, como me disseram quando cheguei a NA: “Nunca mais estarás sozinho.”

E não é que é mesmo verdade?

Obrigado e +24.



Veio para descansar a cabeça, descobriu uma vida descansada

A partilha sincera de uma Adita que achava que vinha a Portugal apenas “descansar a cabeça”... e viu a Vida transformar-se.

A Apresentação é a costumeira:

“Olá, sou a Marília e sou uma Adita em Recuperação.”

Ciente do caminho que andou, a Marília não se permite avançar sem deixar já claro e bem batido algo que hoje lhe é precioso e que não negocia:

“Começo já por dizer que sou Extremamente Grata a Narcóticos Anónimos.

Foi este Programa que me salvou a Vida.”

Começou cedo.

Muito cedo.

Mesmo com uma boa base familiar, sentia necessidade de fugir do real.

Fugir de si mesma.

“Com 14 anos já tentava fugir da Realidade e já tinha dificuldade em lidar com os meus Sentimentos.”

Não havia um passado de violência.

Não havia negligência.

Não existiam maus antecedentes ou caos familiar.

“Venho de uma Família funcional.”

Mas a Adição é insidiosa.

Não tem critério.

Não olha a status, aparência, nem graus especiais ou visíveis de harmonia ou sofrimento.

Atraída pela facilidade da anestesia, a Marília foi-se gradualmente perdendo no fascínio das festas, do álcool e da euforia. No fascínio de uma vida marginal, tida e vivida com pessoas mais velhas em ambientes “fixes” que a faziam sentir-se mais crescida e adulta.

Dali a outro tipo de substâncias o passo foi muito pequeno.

Completamente impensado.

Apenas sentido.

Absolutamente Irrefletido.

Aquele tipo de sensação e irreflexão apenas possíveis no pico da Inconsequência Adolescente.

A partir daí... um declive constante.

Um declive, também ele sem precedentes.

Sempre a descer.

“Era uma excelente aluna, mas com as ressacas, o meu percurso escolar tornou-se cada vez mais difícil.”

Aos 17 engravida.

A famigerada história da criança com uma criança no ventre!

“Não era capaz de cuidar de mim e tinha agora a responsabilidade de cuidar da vida daquele pequeno ser humano!”

Apesar de tudo, durante a gravidez a Marília conseguiu parar de usar.

Parou de usar, mas mais nada mudou...

O ambiente, as companhias, as rotinas... tudo permaneceu igual.

“Quando ele nasceu, tudo recomeçou.”

A Maternidade foi um “peso de duas medidas”.

Não foi o suficiente para a trazer de volta à Vida, mas era, lá bem no fundo - e sobretudo hoje quando olha para trás - o que mais lhe doía abandonar.

“Não sabia lidar com nada à minha volta e usar era a única solução que eu via.”

Todas as palavras da Marília transbordam Gratidão, mas a Culpa continua a acompanhar a Consciência que a Responsabilidade lhe traz.

Os Pais, esses, mantiveram-se sempre presentes.

Lutaram.

Bateram-se por ela.

E, em última estância, tomaram conta do Filho quando ela não era capaz.

Quando ela não estava presente.

“Eu desaparecia dias seguidos.

Tive imensa sorte por os meus Pais se terem ocupado do meu Filho, caso contrário, não sei o que teria sido dele. Isso é algo que, ainda hoje em dia, me traz bastante Culpa.”

Dias seguidos em que ninguém sabia dela.

Dias, meses e anos seguidos em que ela mesma não soube de si.

Preso pela primeira vez durante 6 meses!

Um susto valente para qualquer um, seria de pensar...

“Pensei: ‘É desta! É agora que vou mudar de vida. Nunca mais quero usar!’”

Veio para descansar a cabeça, descobriu uma vida descansada

Ainda o trinco do portão não estava completamente aberto para sair, já a sua mente tinha feito todo o trajeto da cadeia até ao bairro; dançando o esquema do momento e sentido a ansiada moca.

“No mesmo dia que saí, esqueci-me de tudo e fui logo para o bairro.

Esqueci-me novamente do meu Filho.

Esqueci-me dos meus Pais.

Esqueci-me, sobretudo, de mim mesma!”

Desta vez foi pior.

“Já não ia para casa com a Vergonha de ter ido logo para o bairro.”

Vergonha.

Sem casa.

Na rua.

“Vivia do e com o Tráfico. Sem Dignidade nenhuma. Era uma escrava da Droga.”

O repetir das histórias e dos processos mentais não deixa de ser intrigante ...

Como a mente de um Adito Ativo prefere sempre ouvir o que mais convém ao seu uso e ao seu degredo.

E com a Marília não seria obviamente diferente.

PORQUE NUNCA É!

“Via pessoas ir para tratamentos, que, quando voltavam iam logo usar...

Então, para mim, não valia a pena pedir ajuda!!”

Acomodada nessa defesa, a Marília manteve-se naquele mundo cada vez mais negro e cada vez mais perigoso.

Não tardou até voltar para atrás das grades.

Nova Prisão.

Novo Susto.

Nova Promessa.

Novo Fracasso.

Desta vez, com elementos extra a adornar o Cenário de Terror:

“Não chegava já a amargura da Vida que levava, ainda me meti numa Relação Tóxica. Violência, Abusos Sexuais... e eu a sentir-me no Fundo de um Poço.”

Foi nesse momento que soube que o Fundo do Poço pode ter molas.

E tem se quisermos, tem se tentarmos!

A Marília quis e tentou.

O Medo superou a Vergonha.

A Dor venceu o Orgulho.

“Não conseguia sair daquela Relação.”

Não foi a Coragem que a moveu, foi o Pavor.

Foi o Medo.

Foi o Terror constante de não saber quando e de onde viria a próxima pancada.

“Pensei que já não havia saída para aquilo.

Ele encontrava-me sempre e, se não fosse com ele, levava mais porrada.”

A Marília vira-se para todos os lados.

“A verdade é que foi tudo isso que me fez pedir ajuda. Até ao dia em que ganhei “Coragem” e fui pedir ajuda aos meus Pais e a uma Associação!”

Afinal, a Marília estava cansada..não sabia exatamente de quê, mas estava exausta!

“Precisava de engordar uns quilos e descansar a cabeça.

A minha intenção não era vir para parar de usar. A minha intenção era sair do Luxemburgo uns meses e, quando voltasse, continuar a usar.”

A Marília bem pode estar e ser Grata.

Pediu ajuda e teve-a num piscar de olhos,

Os Pais ansiavam há anos por aquele telefonema.

Estava tudo pronto.

Mas ela... Ela precisava da “Tal” Despedida...

A Marília foi usar uma última vez com a pessoa que a espancava.

Veio para descansar a cabeça, descobriu uma vida descansada

“A Insanidade era tanta que no dia antes de vir embora ainda fui usar com aquela pessoa que me fez a vida negra!”

Ainda bem que Marília está cá hoje para contar esta história porque muitas como ela certamente nunca a contarão.

Adeus, Luxemburgo.
Olá, Portugal!

“Achei que nunca seria capaz de ficar muito tempo limpa como as pessoas que via nas Reuniões Online, como aquelas pessoas que iam lá fazer HI&RP!!”

De facto, o plano inicial da Marília não correu como previsto.

Sim, fugiu daquela Relação:

Sim, saiu do Luxemburgo.

Sim, engordou uns quilos.

Sim, descansou a cabeça.

Mas, de repente, ou aos poucos, na verdade... algo mais foi acontecendo...

“Fingi para acreditar e, a Verdade é que a minha Vida mudou no dia que vim para Portugal!”

Adeus, Desespero.
Olá, Recuperação!

O que era para ser mais uma fuga temporária... tornou-se Renascimento.

Ficou.

Manteve-se.

Permaneceu.

“Acabei por tomar a melhor decisão da minha Vida!”

É fácil perceber por que a Marília fez questão de dizer que é “Extremamente Grata a Narcóticos Anónimos”.

Afinal, em Recuperação, tem feito isso mesmo - tem recuperado coisas valiosas que julgava perdidas ou irremediavelmente danificadas:

Saiu do Tratamento.
Vai a Reuniões.

Agarrou-se ao Serviço.

Cria Amizades e cultiva Laços.

“No início era muito assustador. Pensava que nunca ia fazer Amizades por não conhecer cá ninguém...”

Mas fez.

E Verdadeiras.

“Arranjei uma Madrinha que tem sido uma grande ajuda na minha Recuperação.”

Reconstrói.

Com Tempo.

Com Paciência

Com Esperança.

“Hoje em dia estou a reconstruir a Relação com o meu Filho que já tem 12 anos e eu só comecei a estar presente na Vida dele quando ele já tinha 9.”

Nem sempre é fácil.

Mas hoje tem Ferramentas.

“É com a ajuda deste Programa que hoje sei lidar com a situação.”

Faz Serviço na Linha de Ajuda.

Vive um relacionamento saudável.

E acima de tudo...

“Aprendi a ter respeito por mim enquanto Mulher.”

Marília veio para descansar.

Para engordar, para fugir.

E ficou para Viver.

Mostra-nos que os Milagres continuam a acontecer.

Mostra-nos que não importa o motivo pelo qual seja feito, o Pedido de Ajuda pode mudar o rumo, não só de uma, mas de várias Vidas!!

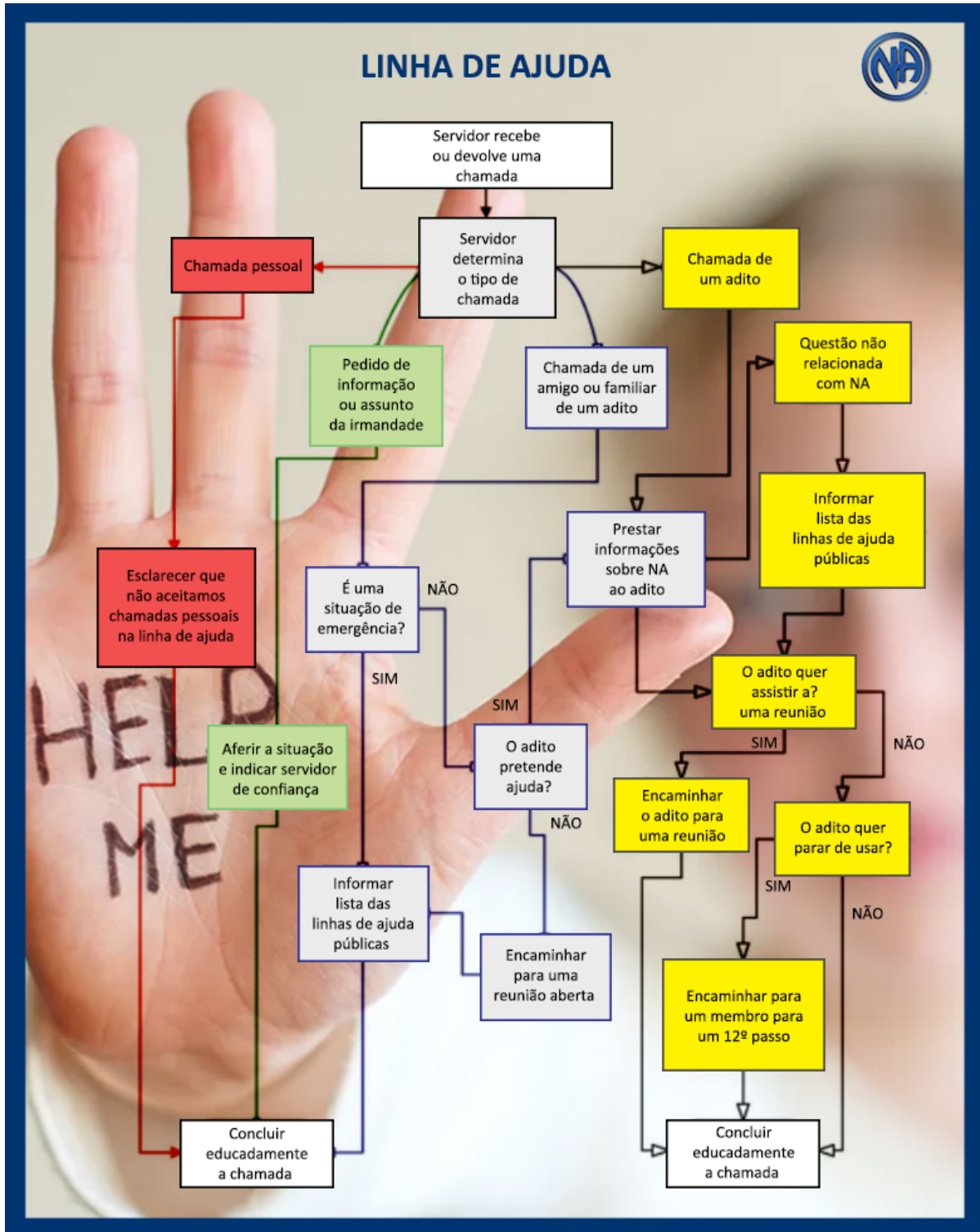
Obrigada, Marília.

Ainda bem que vieste.

Ainda bem que ficaste.

Muitas +24. ❤️

LINHA DE AJUDA SERVIÇO





A Recaída reconstruir-se

Olá, eu sou o Eduardo um adicto em recuperação, queria iniciar esta partilha agradecendo ao meu Poder Superior por me ajudar a estar limpo e sóbrio, durante esta partilha.

Em 2001 iniciei um novo modo de vida, finalizei um tratamento 12 passos e sai para a realidade da vida depois de ter aprendido que tinha uma doença chamada adicção, tinha aceitado e perdoado a maioria dos meus comportamentos passados e aprendi ferramentas para viver um dia de cada vez com este programa 12 passos e com a minha doença que não tinha cura nem controlo, mas podia manter a minha vida em equilíbrio e de uma forma saudável.

Parecia um robot, com receio de falhar, mantendo quase todas as sugestões que me eram dadas religiosamente, trabalhando o programa em todas as áreas da minha vida. Fazia reuniões diariamente, efetuava planos para o dia e à noite uma perspetiva do dia, criei objetivos de vida a médio e longo prazo com o cuidado de não projetar sentimentos fora do dia, envolvi-me em NA, criando novos amigos, pessoas que não estavam a usar drogas nem álcool e que encontraram uma nova forma de viver livres e felizes, fiz serviço durante 20 anos na minha reunião base, fiz serviço na área que me deu muita ajuda no comportamento com o caos da sociedade e com opiniões diversas e aprendi a lidar com controvérsias e com egos inflamados.

Tive o privilégio de ter uma família como suporte, que apesar de terem tido muitas dificuldades para poder pagar 11 meses do meu tratamento, que tinha sido no Estrangeiro devido a sugestões que receberam nas Famílias Anónimas as quais os meus Pais através da minha irmã iniciaram viver com o programa 12 passos, e deram-me a opção de poder finalizar o meu curso superior, o qual até então tinha sido um marasmo de estudo devido ao meu uso.

Com o equilíbrio que NA me tinha dado e a vida de recuperação, consegui fazer 2 anos num ano com bom aproveitamento e no ano seguinte finalizar o curso com a preparação de um projeto apícola juntamente com o meu avô que era o meu mestre de apicultura.

No entanto o meu primeiro grande teste de recuperação chegou, com o anúncio de um cancro do meu avô, pessoa que tinha uma grande proximidade e um grande amor, pela sua aceitação da minha doença sem qualquer julgamento, apenas amor incondicional e verdadeiro.

A sua morte foi difícil, finalizava o estudo das últimas cadeiras do curso, enquanto conseguia gerir a minha vida entre Ponte de Lima e o Hospital de Santa Maria da Feira, com o suporte das reuniões dessa zona, que muito me ouviam partilhar a minha tristeza, as minhas dúvidas, as minhas vontades de uso que muitas vezes me apeteceu, dizer, que se lixe tudo isto, vou fugir a esta dor da forma que melhor sei! No entanto recuperação já me tinha dado o prazer de viver sem drogas e os telefonemas constantes a adictos e padrinho, o confiar que o meu Poder Superior me dava o que precisava, me fez aceitar a sua morte!

Fiz o meu primeiro luto limpo e sóbrio, sentindo a dor e por vezes o desespero de não sentir a presença física do meu avô que tinha partido, continuei a ouvir a sua voz dentro de mim, a cheirar a sua boina que ainda mantinha a sua presença comigo e encarei a sua alma como meu vigilante como meu Poder Superior e senti de imediato a sua presença. Foi no último exame para finalizar o curso, devido a esses momentos difíceis, achei que não estava preparado o suficiente e o medo de falhar, a ansiedade de não conseguir finalizar o meu objetivo, o que para um perfeccionista como eu, seria mau a frustração de uma reprovação!

E nos primeiros 15 minutos do exame, ao ler o enunciado de trás para a frente, tudo se tinha varrido, não sabia nada e não sabia como iniciar! Parei e decidi rezar, respirar e pedir ajuda ao meu Poder Superior, neste caso falei com o meu avô, pedi-lhe para me dar calma, para me ajudar a lembrar das matérias e após a interrupção de um professor a perguntar se estava todo bem comigo, iniciei esse exame colocando o meu esforço de meses e tudo saiu! Tive a melhor nota que alguma vez tinha tido, 16 num exame da disciplina mais difícil do curso e senti que estava no caminho, que tinha sentido a presença do meu avô do meu Poder Superior e nunca mais questioneei!

A Recaída

reconstruir-se

Partilhei esta magia nas reuniões porque acredito que devemos também transmitir as mensagens positivas e não só despejar o saco das coisas negativas nas reuniões como o tinha feito durante quase 6 meses!

E consegui passar no meu primeiro grande teste de recuperação, sentindo a dor limpo e sóbrio! A partir deste momento acreditei que são nos momentos difíceis, na dor que conseguimos crescer espiritualmente aceitando e entregando o que não conseguimos controlar e fazendo apenas o que está ao nosso alcance! A magia deste momento, foram as partilhas da pequena herança do meu avô, foi um sorteio entre 2 filhas em que a Quinta que iria avançar com o projeto com ele, calhou à minha mãe que imediatamente se prontificou a me deixar explorar!

Avancei com o projeto, candidatei-me a uma ajuda europeia e consegui um apoio de financiamento assim como um empréstimo bancário e assim iniciei um difícil projeto com uma força interna, ultrapassando todos os obstáculos físicos e mentais que advêm da concretização de um projeto desta dimensão e único em Portugal. Em 2 anos concluí o projeto, tendo realizado a primeira Melaria Industrial (unidade de extração de mel) do Pais, sempre com o contato com NA, na minha reunião base, em contatos com os meus amigos de NA e no serviço em NA, sem este suporte este projeto não seria possível! Tornei-me num membro aceitável e produtivo desta sociedade, conforme dizem os preâmbulos de Narcóticos Anónimos!

Nesta fase também surgiu o grande amor da minha vida e uma grande paixão, a mãe dos meus filhos! Como arquiteta trabalhava na Faculdade de Arquitetura do Porto e foi a minha grande ajuda na construção deste projeto, tendo sido a autora desta 1ª Melaria em Portugal, fomos cúmplices, amigos e amantes, reconstruímos uma pequena casa na Quinta, literalmente fomos nós a reconstruir, casa esta que foi o nosso ninho durante quase 5 anos, fomos muito felizes, eu senti-me realizado profissionalmente, emocionalmente e espiritualmente, sem dúvida os melhores momentos da minha vida, tudo graças à minha recuperação e a este programa de Narcóticos Anónimos!

A mãe dos meus filhos, sabia da minha adicção, mas nunca conviveu no tempo de uso com ela, penso que uma das atrações que teve por mim, foi precisamente no passado ter ouvido falar do arrogante, prepotente e maluco que era o que mais me caracteriza no tempo de uso e depois conheceu uma pessoa equilibrada, trabalhadora, sonhadora e espiritual! Sempre estive presente nas nossas vidas NA, as reuniões que frequentemente fazia entre a Área Minho, reuniões base e a zona do Porto, Santa Maria da Feira, São João da Madeira, Oliveira de Azeméis, Vale de Cambra, Espinho e Ovar, todas estas eram reuniões que tive o privilégio de conhecer, algumas já fechadas!

O meu declínio em NA e o crescente vazio interno, iniciou com a demonstração das minhas inseguranças na relação pessoal com a mãe dos meus filhos, iniciaram-se os ciúmes doentios e sem motivos, comecei a sentir inconscientemente o medo do abandono, o medo da rejeição e quando tinha essas crises de ciúmes, identificava o erro prontamente, trabalhando o 10º passo e pedia desculpas, isto me ia trazendo sentimentos de culpa e de vergonha que erradamente e por alguma vergonha de os sentir ia cada vez menos partilhando nas reuniões e com os meus amigos adictos, já com alguns anos de recuperação também inconscientemente tinha um orgulho doentio no tempo de recuperação e achava que não deveria partilhar essas minhas emoções infantis, não mostrando a minha vulnerabilidade e nunca olhando para o motivo de ter medo do abandono e da rejeição.

A minha vida profissional corria muito bem, fazendo exposições no estrangeiro e estabelecendo contatos para a venda de todos os produtos apícolas, comecei a sentir-me bom profissional, muito bom e foi aí que o ego se começou a apoderar de mim novamente, sem que tivesse consciência disso. Deixei de partilhar com o meu Padrinho de uma forma regular e falar destes pequenos detalhes que iam marcando a minha personalidade, comecei a deixar de ser ernesto e passei por honesto na minha vida privada, mas nos negócios já não entrava a minha recuperação individual.

A Recaída reconstruir-se

A pressão financeira de ter de cumprir com as responsabilidades financeiras, resultantes do empréstimo bancário foram mexendo com a minha estabilidade emocional e espiritual, iniciei um processo lento e progressivo de autonomia própria, em que as decisões da minha vida passavam todas pela minha decisão e a vontade própria de uma forma camuflada era exercida regularmente, a falta de aceitação de níveis mais baixos de produtividade, relacionados com o clima, com a Natureza eram difíceis de aceitar e sentia raiva de não conseguir controlar esses aspetos.

A oração da Serenidade que muitas vezes era cantada por mim na minha cabeça, deixou de existir e iniciei um processo de controlo das coisas que não estavam ao meu alcance e que não conseguia controlar. Continuei a partilhar nas reuniões, já não tanto frequentes pela troca de prioridades da minha vida, a parte profissional e financeira eram a prioridade!

la rezando e conversando com o meu Poder Superior mas sempre no sentido de pedir coisas para a realização dessas prioridades trocadas, a gratidão pelo que tinha era apenas partilhada nas reuniões, apenas verbalmente dizia que estava grato por estar em recuperação, no entanto raramente agradecia, a comida, o carro, a gestão do meu tempo, a companhia, a família e fui perdendo gradualmente a minha paz espiritual, a minha espiritualidade começou só a funcionar na época do Natal, quando tinha maiores rendimentos e sempre tentei ajudar sem abrigos.

A minha companhia teve de sair do seu trabalho no Porto e regressar a nossa cidade base, Viana do Castelo, onde eu continuava a ter os meus hobbies como ser professor de Surf e fazer parte de um clube que realizava muitas atividades e eventos internacionais.

Fiquei ressentido por ela ter abandonado a casa da quinta, com uma atitude de Rei bebé começando a pensar que o Mundo girava à minha volta e nunca lidei com o ressentimento que fiquei, senti que a mãe dos meus filhos tinha seguido com a sua vida profissional e se tinha borrifado para a minha vida e eu por decisão

em conjunto também concordei em arranjar uma casa em Viana, a qual apenas passava os fins de semana, assim como só estava com ela nos fins de semana porque tinha que estar durante a semana na Quinta.

Rapidamente o medo do abandono e da rejeição se potencializavam e sempre que existiam disclusões entre nós, o assunto do meu ressentimento vinha sempre como arma de arremesso, acusando-a de não ter valorizado o meu projeto profissional e de ter optado pelo seu!

O negócio da venda do mel, própolis, geleia real, pólen, enxames e material apícola corria de feição, em 2007 tive o melhor ano de sempre, com muito trabalho durante a Primavera e Verão, fui lentamente deixando de fazer reuniões, apenas a minha reunião base de Viana. Nesse ano de grande produtividade e boa venda de mel, consegui amortizar uma grande parte da minha dívida ao banco e rapidamente entrei na projeção de que se continuasse assim iria enriquecer em 8 anos!

No entanto o meu poder Superior tinha outros planos reservados para mim e não a minha vontade própria que já estava relacionada com o dinheiro e o poder financeiro, fazendo pequenas desonestidades nos negócios que realizava, os quais eram práticas comuns da sociedade que vivia e desse nicho de negócios. Em 2009, dois violentos incêndios destruíram os meus 14 apiários, previa um outro bom ano de produção apícola e durante 4 horas, todo o meu trabalho e empenho ficaria feito em cinzas! Foi devastador.

Ainda hoje não consegui efetuar o valor do prejuízo, sem seguros porque nenhuma companhia de seguros cobria esta atividade de alto risco, essencialmente em florestas, fiquei completamente despido com uma raiva, gerada pela impotência, em que nem um responsável conseguia ter para poder libertar a minha raiva, até aos dias de hoje este luto foi difícil de fazer e ficou tudo cá dentro!

Usei muito a partilha nas reuniões, mas uma grande parte dos sentimentos ficaram bloqueados e a falta da vigilância permanente da minha doença me fez entrar numa complacência e numa autossuficiência, em que nem me apercebi do meu estado!

A Recaída

reconstruir-se

Com o meu principal aparelho produtivo destruído, ainda com dividas à banca tive de me virar e como era um bom profissional na minha área fui convidado a realizar inspeções de agricultura biológica pela empresa que certificava o meu projeto.

Iniciei uma atividade de auditorias por todo o território Nacional, inclusive ilhas, estando permanentemente durante a semana e por vezes 2 a 3 semanas fora de casa. Este trabalho foi muito enriquecedor e basicamente continuava a ser eu a gerir o meu tempo e o meu trabalho com base em procedimentos e regras europeias. Tive o privilégio de fazer reuniões de NA em todo o território nacional, passando 4 anos em sentir a segurança de poder estar em qualquer lugar e ter uma sala aberta.

Efetuava 2 vezes por ano reuniões e exposições Internacionais, em Bruxelas e em Nuremberga, na Alemanha, conhecendo muito o Mundo Bio e todas as pessoas da Europa responsáveis por este sector, trazendo muito conhecimento e com grande qualificação aos produtores Nacionais e como era um inspetor porreiro, criei muitas amizades e admiração por quase todas as pessoas com quem trabalhei, foi aí que o meu ego cresceu em flexa, abandonando a humildade que me caracterizava e até iniciando uma característica de que detesto, a Prepotência!

Era difícil alguém me conseguir confrontar, fosse profissionalmente, porque raramente cometia erros, devido à disciplina pessoal que ganhei em NA, por ser um perfeccionista em que me mantinha sempre atualizado e pelo poder e controlo que achava que tinha da minha vida!

Em 2010 tivemos o primeiro filho, sempre fui identificado como um rapaz que adorava crianças e existia uma grande pressão sobre mim que seria um Pai excecional, no entanto veio se a refletir exatamente o contrário, o que conscientemente me trouxe a uma grande frustração que também guardei dentro de mim, com a vergonha de partilhar por achar que só deveria partilhar positividade porque me sentia um exemplo de NA!

Com a vinda do Afonso eu entrei numa crise existencial imatura, com uma grande necessidade de sair com amigos, enquanto a minha companheira passava os fins de semana que eu estava em Viana sozinha tratando de uma criança. Fugia de casa como se fugisse de mim próprio, senti todos os medos de ser responsável por aquele ser vivo lindo de morrer para o resto da vida e a atitude Rei bebé tomou conta de mim!

A minha companheira ficou muito ressentida e desde esse momento nunca mais me perdoo, existindo frequentes discussões, que quando me sentia confrontado reagia com uma agressividade verbal de forma a causar medo, para que ninguém me atingisse com nada. E as primeiras separações iniciaram nesta fase.

Era assim com a mãe dos meus filhos, com os amigos do Clube de Surf, com família e até os companheiros de NA levaram comigo, caso eu tivesse uma atitude menos corretas como achar que era o dono da reunião sem me aperceber, tentando que todos os servidores e adictos fizessem o serviço como eu, porque me achava perfeito, ou se via ou sentia um adito mais vulnerável ou recaído, iniciava um conjunto de julgamentos terríveis, com inventários muito negativos, começando a afugentar as pessoas de mim, enfim o progresso da minha recaída já se anunciava 12 anos antes da recaída física, por estes comportamentos!

Tornei-me num membro funcional da sociedade, com um cargo na minha vida profissional de poder, um conflituoso permanente se as coisas não eram à minha maneira, tentando sempre controlar tudo e todos, tornando-me num arrogante prepotente que apesar de algumas vezes ter consciência disso, manifestava sendo extremamente agradador para quem era mais afastado de mim para obter exteriormente uma validação interna de ser um gaijo porreiro, também tinha essa atitude para quem eu tivesse algum interesse, relacionado com vida social e profissional! Hoje consigo ver a pessoa em que me fui tornando em recuperação, no entanto estava limpo já há bastantes anos e cada ano que passava, recebia o porta-chaves múltiplos anos como um troféu de orgulho doentio, achando que era o maior do meu bairro e arredores.

A Recaída reconstruir-se

A mãe dos meus filhos ia me tentando alertar para a pessoa que me estava a tornar, mas achava sempre que me julgava e me criticava por nunca ter lidado com ressentimento da ausência quase permanente desse Verão do Nascimento do meu filho. Até que tivemos o 2º filho em 2012, sem qualquer programação, apenas inconscientemente eu achava que eram garantias para que o abandono e a rejeição ficassem mais camuflados, pela ilusão de segurança que os filhos davam!

O nascimento da minha filha foi um pouco diferente do meu filho, pois as poucas reuniões que ia fazendo me iam trazendo alguns momentos de consciência e consegui alterar alguns erros! No entanto mantinha a maioria dos meus comportamentos doentes e uma cegueira espiritual que se ia crescendo com o tempo! Ao longo de diversos anos, separei-me da minha companheira diversas vezes, com crises de ciúmes, com atitudes de raiva provocadas pela falta de realização da minha vontade própria, por vezes em situações tão ridículas e sem qualquer importância, apenas pela necessidade de conflito, onde a vergonha da partilha do sentimento de rejeição, abandono e humilhação raramente eram identificados ou mesmo partilhados de uma forma honesta! O Orgulho e o ego não permitiam!

Iniciei um processo de ignorância espiritual, com o crescimento do ego! Apenas as aparências de ser quem pensava ser, se tornaram importantes e a minha companheira como também era uma mulher bonita e com sucesso profissional, tudo encaixava na vida de uma sociedade que apenas isto era o importante. O meu natural afastamento de NA e de Serviço fez com que muitos adictos se afastassem de mim, no entanto sempre achei que como seria um exemplo de recuperação todos deveriam vir ter comigo!

Efetuei diversos 12 passos a adictos no uso, de uma forma errada, apenas para demonstrar que era um exemplo, sem nunca me colocar no lugar da dor e do desespero que um dia já tinha sentido! Quando esses 12s não funcionavam, que eram uma grande parte, entrava em raiva, frustração e julgamento! O que me trouxe muitas decepções com o programa que trabalhava de uma forma errada e manipulada.

Comecei apenas a olhar para as diferenças dos outros adictos e rapidamente iniciei um processo de desconstrução e de desilusão com grande parte daqueles que um dia teriam sido o exemplo para mim e que tinham sido considerados por mim como Vencedores!

A minha falta de estabilidade física, financeira e - a maior de toda - a emocional e espiritual, levaram-me a alimentar a reserva do álcool! Deixei de dizer que não bebia nas provas de vinhos e iniciei a prova de determinadas bebidas alcoólicas durante a minha atividade profissional, as cervejas sem álcool já eram uma realidade cada vez mais frequente na minha recuperação, no entanto ia sempre minimizando essas minhas pequenas atitudes nunca considerando recaídas!

Até que um dia de grande sofrimento, onde as piores feridas dentro de mim se manifestavam com as discussões e as separações da mãe dos meus filhos, esse dia em que a tempestade perfeita dos meus sentimentos negativos fizeram-me dizer ao meu vazio: que se lixe! E fui beber álcool assumidamente, com muito medo, com uma vergonha camuflada pelo efeito de alteração da realidade que o álcool me trouxe e com a ilusão de que era pequena quantidade, 2 ou 3 copos e que até estava num momento da minha vida, quase com 50 anos, com trabalho estável, com 22 anos limpos por isso seria o momento para o poder fazer de uma forma controlada!

Um alcoólico assumiu dentro de si que iria beber socialmente! Nunca o fiz, só perante os mais desconhecidos assumi que já era tempo suficiente de abstinência, principalmente dizia isto para pessoas que usam, bebem e acham que eu deveria o fazer, perante a minha família, amigos verdadeiros de NA nunca admiti e até escondia! A desonestidade tomava conta do meu interior!

Com a manipulação, a insistência louca e a persistência ia conseguindo enganar a minha ex companheira a ficarmos juntos, por vezes com as ameaças de que tinha filhos pequenos e não lhes podíamos dar essa instabilidade de uma separação, ou com as promessas de mudanças de comportamentos e atitudes doentes que nunca aconteceram. Alias se agravaram com o meu uso por pouco que fosse!

A Recaída reconstruir-se

Andei durante 2 anos nesta ilusão, sem nunca ter perdido o controlo com o abuso, mas a progressão da doença o ia fazendo de uma forma silenciosa e muito matreira! Comecei a ser confrontado pela minha família e amigos do meu Alito a álcool que tinha deixado de esconder, assumia arrogantemente que eu tinha quase 50 anos e ninguém se deveria meter na minha vida e que tinha tomado essa opção!

Afastei quase todas as pessoas de mim, com uma prepotência, arrogância e violência verbal permanente no meu discurso. Os problemas começaram cada vez a ser mais frequentes, multas de carro, coimas de atrasos de pagamentos de responsabilidades me iam atormentando a minha alma, mantendo-me num estado de irritação quase permanente.

Os meus filhos e companhia nesses 2 anos nunca presenciaram o meu estado alcoólico alterado, porque nunca o fiz, mas levaram com a minha personalidade aditiva com as alterações de humor frequentes, com os berros para intimidar quando as coisas não eram do meu jeito, sempre com a ilusão de que estava tudo em controlo, mantendo as responsabilidades do meu trabalho, no entanto sem capacidades para evoluir, atualizar-me ou mesmo repensar nas dificuldades que estava a ter.

Assumi a minha recaída por um confronto de um amigo de NA, a pessoa que me levou a tratamento em 2001. Não pude negar e fui pela última vez entregar todos os porta-chaves na minha reunião base! Não senti nada! Apenas o auto feedback de que já chegava de NA, que tinha passado muito tempo a ouvir e a partilhar e tinha o suficiente para controlar a minha doença se não abusasse ou se não usasse drogas duras! Mas que grande mentira me contei a mim próprio! Os traumas rapidamente aumentaram dentro de mim, os piores defeitos de qualidade se tornaram como um mecanismo de defesa se alguém questionasse a minha vida!

O desporto saudável que fazia, o surf e o enduro de bicicleta, rapidamente se tornaram a minha droga, como uma fonte de injeção de dopamina tentando preencher o vazio crescente dentro de mim!

O sentimento de que a mãe dos meus filhos não me amava, me canalizavam para o maior abismo que viria a cair, dando uma liberdade e uma crescente premissa à dor e ao sofrimento que existia dentro de mim e rapidamente me transformei numa pessoa com pensamentos destrutivos e com uma baixa autoestima terrível que tentava esconder com todas as máscaras que a sociedade me foi alimentando!

La mantendo a ilusão do controlo da minha vida pela responsabilidade do meu trabalho que achava eu que nunca falhava, fui alimentando ainda mais o meu ego, quando a empresa que trabalhava foi vendida para o maior grupo de certificação europeia, com promessas de salários grandes e com a coordenação de uma equipa de auditores que me iriam substituir nas minhas prolongadas ausências de trabalho, achando que esse seria o único motivo para a minha instabilidade!

Cada vez mais as frequentes alterações do estado “normal” com misturas de quantidades de álcool que me davam a ilusão da fuga do vazio cá dentro, da dor, do medo e da frustração, se tornaram uma prática regular e diária, sem nunca ter perdido o controlo aparente, mas já fazendo tudo num estado de inconsciência que me faziam ver e sentir a caminhar para o abismo e achar que quando quisesse conseguiria sair desse caminho!

E foi no final de 2024, passado 2 anos deste crescente caminho para o abismo, estando como um workaholic porque era a única coisa que sabia fazer inconscientemente e me dava essa ilusão de controlo, tive mais uma crise de ciúmes doentios com um colega de trabalho da minha eis companhia! De tal forma que a sua exaustão pelos meus comportamentos a fizeram tomar uma decisão quando eu me encontrava a 800km de casa, a separação definitiva!

Finalmente a rejeição se tinha manifestado no seu expoente máximo, o medo do abandono quase uma certeza e iniciei uma obsessão sem limites, procurando uma humilhação constante em mensagens de tentativas de reconciliação, com pedidos de perdão, com promessas de mudança, alternados com

A Recaída reconstruir-se

mensagens de raiva de agressividade e de vitimização por uma traição que tanto procurei dentro de mim, que fui encontrar numa mensagens desse mesmo colega de trabalho, manifestando carinho e amizade e emojis amorosos de uma forma exagerada mas que certamente foram permitidas pela minha eis companheira pelo seu estado de vulnerabilidade e de carência afetiva e emocional!

Não explodi logo, pois já me encontrava em terapias e tentativas de paragem com o meu uso e apesar do pedido da minha companheira para eu sair de casa, eu resisti e iniciei um processo de destruição da minha dignidade, com comportamentos de vitimização, de autodestruição quando tentava manipular ou me convencer de que ia fazer 50 anos, era a altura do Natal, e que tinha 2 filhos na pré-adolescência e não poderíamos fazer isso.

Mas a decisão dela já estava tomada e ao longo do mês de Dezembro o qual tinha decidido trabalhar em casa para a reconquistar, nunca consegui, por me encontrar num esgotamento provocados pela minha destruição emocional, cansaço psicológico e sem qualquer espiritualidade que me pudesse acreditar noutra caminho! Sabia que se procurasse novamente o caminho de Narcóticos Anónimos me poderia salvar, mas a obsessão de ter perdido a mãe dos meus filhos, a maior fonte de dependência emocional de todos os meus traumas interiores, não me fizeram procurar o único caminho possível, apesar de eu querer honestamente sair desse espaço, não consegui!

E foi no dia 28 de dezembro de 2024 que após ter visto mais mensagens de telefone da minha companheira com o seu colega, combinando almoços de trabalho quando ela tinha durante 2 semanas se recusado a ir comigo, que tinha passado o meu aniversário dos 50 anos com os meus filhos e a minha eis companheira, numa tristeza profunda e sabendo perfeitamente dentro de mim que seria a ultima vez que iramos viajar juntos, nesse terrível dia antes do final do ano tomei a decisão em acabar com a minha própria vida, sentindo o maior vazio e desespero que alguma vez teria sentido, esquecendo-me dos meus filhos, dos meus pais, irmã e resto da família, amigos e pessoas que me amavam incondicionalmente!

No entanto como típico de um adicto cobarde que engana o seu próprio espírito, alimentando a doença não tinha coragem para o fazer de uma forma consciente e decidi ir beber, fumar tudo o que podia para me atirar de um penhasco já programado! Fiquei num estado de inconsciência tão grande com a ajuda do meu Poder Superior, que surgiu o um blackout ao fim de 24 anos, onde acordei despido na cama da minha filha, com uma ressaca que já não me lembrava que existia, com uma profunda tristeza que me levou a uma depressão que demorou a passar!

No dia seguinte tinha um programa de teatro com os meus filhos e foi durante esse teatro que olhei para eles e para a minha eis companheira e tomei a decisão de me recuperar!

No entanto apenas foi a decisão, porque no dia seguinte entrei no pior estado que alguma vez tinha sentido limpo, a doença da minha cabeça se começou a libertar não me deixando sair do pensamento negativo e destrutivo e sem funcionalidade da minha parte cognitiva fui para um compromisso familiar com os meus filhos e a minha mulher, no final de uma festa familiar dos 50 anos de matrimonio de uns tios, se apoderou a raiva, a frustração e a tentativa de responsabilização pela minha decisão de acabar com a minha vida e meti na minha cabeça a justificação de tudo que tinha feito pela traição da minha companheira atormentando e causando tamanha violência psicológica à mãe dos meus filhos, que ela teve que explodir e contar tudo à minha família, pedindo que eu desaparecesse da vida dela, num ataque de desespero e raiva em frente aos meus filhos, e eu não aguentei essa vergonha e culpa e sai de casa definitivamente!

No dia seguinte, planeei a minha recuperação, pedi ajuda para saber quais os melhores locais para me internar, informei a minha empresa que iria meter baixa, e pus-me ao caminho, fazendo 4 reuniões de admissão em centros de tratamento, ligando para todos os bons amigos de NA pedindo ajuda e admitindo o que eles já sabiam a muito tempo, finalizando a semana com uma reunião em Ponte da Barca, reunião essa que teria sido a minha primeira reunião quando entrei a primeira vez em recuperação.

A Recaída reconstruir-se

Essa reunião de sexta-feira fazia o seu aniversário de 29 anos! Com cerca de 70 pessoas, adictos e famílias as quais alguns já não via há vários anos e com um grande sentimento de culpa e vergonha, admiti a minha recaída, onde nessa partilha senti as saudades de dizer: Eu sou o Eduardo um adito!

E recomeçou novamente um caminho de recuperação, só por hoje, mas com as pessoas que me demonstraram um amor simples, no acolhimento e nos abraços, sem julgamentos e com a mensagem, volta que isto resulta. Aquele dia, para mim tornou-se no meu despertar espiritual!

E iniciei este caminho de NA reavivando o programa adormecido dentro de mim, identificando os erros de recuperação, trabalhando na reconstrução e na transformação do verdadeiro Eduardo, com a ajuda de reuniões diárias, 3 presenciais e as restantes online, onde criei um grupo de amigos fantásticos que já fazem parte da minha vida. Encontrei um padrinho que lhe fiz a proposta na Convenção de Portimão no final da Oração da Serenidade e estou a escrever novamente os passos.

Partilho esta minha recaída com vocês para poder, ajudar alguém que se encontre neste percurso. Acredito que todos temos o nosso caminho, por mais tormentoso que possa ser, existe sempre uma saída e essa pode ser encontrada em NA, com uma decisão individual de querermos recuperar, com a aceitação de quase tudo está fora do nosso controlo, mas com uma ação permanente na aplicação destes 12 passos mágicos que podem transformar as nossas vidas!

Só por hoje sinto mais paz interna, com muitas consequências para resolver, mas com a certeza de que o meu Poder superior me dá tudo o que preciso e que consigo lidar!

Só por hoje agradeço a NA, aos adictos que voltaram a acreditar em mim e a este programa, 12 passos que me tem ajudado a me reencontrar com o meu poder superior e a conseguir viver um dia de cada vez a dor e as dificuldades de reconstrução de uma vida, limpo e sóbrio!

Obrigado por mais 24 horas limpos e sóbrios!

Eduardo M.



CÁ DENTRO & LÁ FORA

quando começamos a olhar para o
nosso passado e tentamos perceber
como é que viemos parar aqui...



chamamos-lhe o 4º passo



XV CNALX
PÉS NA AREIA
TORRES VEDRAS
14-15.06.2025

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



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.

Participe conosco
de um webinar
aberto sobre como
lidar com

**Comportamentos
perturbadores e
predatórios**

12 de julho
15:00-16:30 h (Brasília)
19:00-20:30 h (Lisboa)

ID da reunião: 892 4425 9430 Senha: 1953
Haverá tradução para espanhol e português. Consulte
wb@na.org se precisar de tradução para outros idiomas.

WEBINAR
COMPORTAMENTOS PERTURBADORES
E PREDATÓRIOS

12.07.2025
19H00 - 20H00

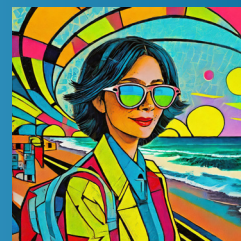
ID da reunião: 892 4425 9430
PASSWORD: 1953



DIA MUNDIAL DA UNIDADE

06.09.2025
09H00 (PDT)

<https://na.org/annualevents>



De “Caixinha Cheia De Nada” a Mulher Grata e Completa

“Olá, sou a Ana Cristina, uma adita em Recuperação.”
Assim começa, quase invariavelmente, cada Testemunho que nos chega.

Este é o da A.Cristina. É cru.
É o depoimento de uma Mulher que enfrentou três décadas de consumo, destruição e Dor e que hoje é um Exemplo de Resistência e Fé.

A.Cristina partilha a sua História como quem “escarafunha” numa ferida ainda fresca. Uma ferida que teima em doer.

Fá-lo sem Medo.

Sem disfarce e com a Coragem de quem já perdeu tudo... menos a Esperança.

“Comecei a usar com 13 anos.

E não posso ser desonesta: durante muitos anos eu gostava de usar Drogas.

Porque não sabia viver sem elas.

Eu não sabia fazer absolutamente nada se não tivesse consumido.”

Usou durante mais de trinta anos.

E, durante muito tempo, com Orgulho.

O uso não era escondido, era Identidade:

“Os junkies estavam na moda. Eu fazia parte disso.”

A Inaptidão Social, a ausência de consequências e um certo Orgulho Retorcido foram prolongando ainda mais este mórbido prazer.

E a Moda ... virou miséria.

Assume que Vergonha foi algo que já a definiu.

Mas não Hoje.

“Hoje tenho Orgulho da pessoa em que me tornei.

Mas não da Pessoa que fui.”

E antes de avançar, acrescenta:

Até aqui, uma história conhecida.

Acordava a usar. Vivia para usar.

Trabalhava a usar. Respirava uso.

“Por muito tempo... não via qualquer razão para parar.”

Durante muito tempo, manteve uma Vida dupla.

Era impecável no trabalho, tanto num Hospital, como numa Instituição de Apoio a Pessoas Sem Abrigo.

Trabalhadora. Zelosa. Metódica.

Trabalhos de que gostava imenso.

Mas a A.Cristina trabalhadora e a A.Cristina do uso faziam turnos separados, quase como se fossem duas Mulheres e dois seres diferentes.

“Durante muito tempo, acreditei mesmo que era bipolar.

Porque, ao longo de todo o meu uso, eu sempre trabalhei.

Entrava muito cedo, era sempre a primeira a chegar, e uma das últimas a sair.

Tinha mesquinhices, mesmo – as coisas tinham de estar e ser sempre muito bem feitas.

Acreditava que era bipolar e acreditava que era responsável!!! ”

Bastava atravessar aquelas portas... e lá estava ela: a outra A.Cristina.

A.Cristina que precisava de usar. A que não conseguia parar.

A A.Cristina. que não olhava a meios para conseguir a dose.

Afinal, quem é que consegue manter dois mundos tão distintos?

Verdade e a Adição não dormem, nem descansam e o verniz estalou !!

“Comecei a consumir dentro do próprio Hospital. Fiquei... destrambelhada. Louca.”

Mas para se perceber a queda, é preciso olhar para trás.

Antes de seguir, A.Cristina, lembra-se de voltar atrás no tempo para introduzir peças determinantes na sua história.

Duas décadas antes, o marido de então é preso.

Embora do lado de fora das grades, A.Cristina, segue, tão presa como ele, e acompanha-o até Lisboa.

Vai para lá viver.

Sozinha. Perdida

Desorientada.

Conhece NA.

“O meu ex-marido tinha sido preso e eu tive de ir para Lisboa.

Sentia-me sozinha, desamparada.

De “Caixinha Cheia De Nada” a Mulher Grata e Completa

Não conhecia ninguém a não ser a minha Família.
Nessa altura conheci Narcóticos Anônimos e achei aquilo tudo muito diferente da Vida que eu tinha e levava cá em baixo no Algarve.”

A impressão que fica na mente já de si enevoada daquela jovem A.Cristina é uma névoa estranha de “muita euforia, noitadas todos os dias...lembro-me que fazia diretas e depois ia trabalhar”; “Red Bull” e “gente muito fixe.”

Guardemos esta informação.

A.Cristina passa cerca de 1 ano e meio em Lisboa.
Frequenta Reuniões em piloto automático ao mesmo tempo que visita o marido na prisão e movimenta a receita do tráfico que ele vai mantendo lá dentro.
Continua exposta.

Iludida.

Ainda anseia pelo dia da soltura do seu “amor”.
Anseia pelo regresso ao seu conhecido dia-a-dia no Sul.
Nada mudou.

“ Quero frisar que enquanto eu estive sem usar , aquele cerca de 1 ano/1 ano e meio - acho que o único e o maior período de tempo que eu estive sem consumir – era praticamente a mesma coisa: lembro-me que ia à cadeia visitar o meu ex-marido e trazia o dinheiro das cenas que ele vendia lá dentro..

Portanto a minha Vida não tinha mudado nada.
Os meus comportamentos não tinham mudado nada.
Eu continuava a ser a mesma pessoa.
Continuava a ser a mesma A.Cristina.
NA, para mim eram pessoas diferentes, pessoas que eu até gostava, muita euforia ..lembro-me de beber muito Red Bull ...
Mas de resto , eu era a mesma pessoa.
Voltei a estar com a mesma pessoa - o meu marido, na época- e segui com a mesma vida”

Quando o marido da época foi solto, rumaram novamente ao Algarve.
Mas a ansiada Lua-de-Mel foi Sol de muito pouca dura...
Chegados ao Sul, a pessoa - como A.Cristina chama ao ex foi novamente preso.Desta vez para muito tempo.

A.Cristina vê-se novamente sozinha.
Sem dinheiro. Sem casa.
Apenas com a Sorte como bagagem.
Começa a cair. A cair Forte.

“A vida deu uma cambalhota!

Aí o meu mundo desmoronou!

Eu não tinha e não conseguia dinheiro para me sustentar com o meu uso.

Fiquei sem nada. Fiquei sem casa, fiquei sem nada.
Tive muita Sorte de, na altura, não ir presa também. E falo em Sorte porque Sorte foi mesmo a única coisa que ainda tinha naquela altura: não tinha mais nada a não ser Sorte. Fiquei apenas alguma roupa e pouco mais !”

Voltava a A.Cristina “bipolar”. A das duas caras.
Recorreu aos velhos mecanismos de sempre:

“Como estava a trabalhar, fui-me conseguindo aguentar trabalhando, metendo baixas médicas, e fazendo asneiras atrás de asneiras...
Esta situação arrastou-se durante bastantes anos, até chegar uma altura em que já não conseguia conciliar trabalho e noitadas de assaltos.
Entretanto apareceram aí umas drogas novas (na altura eram novas); e esse foi o meu Fundo do Poço.”

Mesmo perante todas as evidências, a Ana Cristina continuava a acreditar que não tinha um problema.
Acreditava que não precisava de ajuda.

“Comecei a ficar Completamente Louca.

Tinha alucinações,.

Tive vários surtos.

Eu não tinha qualquer noção de como estava; não tinha a mínima noção de que estava mal-encarada, magra...
Na época, no Hospital onde trabalhava, sugeriram-me que fosse para um Centro de Tratamento... mas a minha negação era tanta que eu dizia que não, que não tinha problema nenhum.”

Dominada pela Doença, optou mais uma vez pela Solução que melhor se adaptava a poder seguir com o uso:

“Acabei por chegar a um acordo com eles e ser despedida.

De “Caixinha Cheia De Nada” a Mulher Grata e Completa

Hoje até olho para fotos da época e vejo que era realmente um pau de virar tripas.”

A.Cristina sabe bem que ignorava o valor da própria Vida. Ignorava os problemas e ignorava a saúde. Seguia a direito como um trator e ia aumentando toda a espécie de problemas que ela mesma insistia em criar para si própria:

“Eu tenho HIV.”

Nessa altura eu já tinha HIV.

Era um problema por causa da medicação: esquecia-me da medicação, não a tomava .. estava constantemente em internamentos. Lembro-me que mesmo internada, eu conseguia arranjar dinheiro e iam-me levar “cena!”

Numa dessas roletas russas a que, A.Cristina, ia jogando com o próprio destino, o tiro saiu previsivelmente pela culatra e, por pouco, a A.Cristina não regressou.

Novo surto. Desta vez compulsivamente internada.

Já não entrou no Hospital de Faro pela porta a que estava habituada.

Passa mais de dois meses na Ala Psiquiátrica.

Prognóstico?

“Provavelmente, a A.Cristina não volta”.

“Até tive um surto muito complicado.

Fui internada compulsivamente e estive num Hospital Psiquiátrico mais de 2 meses.

Os médicos diziam que provavelmente eu já não voltava”.

“Mas lá consegui!

O Poder Superior quis que eu voltasse.

Aos poucos, fui melhorando e fui voltando ao meu estado normal. Mais ou menos.

A Verdade é que nunca mais foi a mesma coisa.

Pelo menos, já não tinha os surtos ou os problemas que tinha antes de ser internada.”

Pois é, afinal melhorou.

Afinal, contrariou todos os prognósticos e todas as expectativas.

“Voltou, sim, para o lado de cá”.

Mas, definitivamente a A.Cristina não sabia funcionar

sem usar.

Não sabia Ser sem usar.

Não sabia estar sem usar.

Nada parecia abalá-la ou fazê-la refletir.

“Foi só mais uma fase porque mal saí do Hospital Psiquiátrico, voltei a consumir.

Todas as pessoas que tinham voltado a confiar em mim, todas as pessoas que acreditavam que eu ia mudar, começaram a deixar de acreditar.

Eu já roubava tudo e todos.

Já não tinha noção.

Só queria droga e droga e droga e droga.”

Um processo que se arrastou por aqueles que seriam ainda os seus últimos 4 ou 5 anos de uso!!

Fraca, “já sem forças sequer para se levantar da cama”; farta de ser recorrentemente bombardeada por “doenças oportunistas advindas quer do uso, ou da má alimentação, quer do facto de viver na rua ou em casas abandonadas”; surge-lhe uma nova oportunidade de ir para um Centro de Tratamento.

“Estava tão fraca que eu era uma Caixinha Cheia de Nada.

Eu era Nada. Eu já não conseguia sentir, eu já não conseguia nada...

Fui pedir ajuda. “

Embora com motivações ainda dúbias, certo é que a decisão estava tomada.

Uma decisão com outras subdecisões ou subplanos..

“Eu precisava... de me fortalecer!!

A minha ideia era “eu preciso é de me fortalecer”.

Ok, aceitei ir para um Centro de Tratamento.

Mas não sem fazer “A Despedida.”

Mais uma vez, essa Despedida QUASE lhe tirou a Vida!

E mais uma vez o Poder Superior não quis que a Ana Cristina deixasse este Plano.

E mais uma vez a A.Cristina sobreviveu!

Afinal... Ao menino, ao borracho ... e ao Adito Insano, põe o Poder Superior a “Grã” Mão por baixo!!!

De “Caixinha Cheia De Nada” a Mulher Grata e Completa

(E às também ele tem os seus planos....!)

“Quando acordei dessa QUASE MORTE.... não andava.”
Mudança de planos.

O Centro onde estava previsto dar entrada não estava preparado pra receber pessoas em cadeira de rodas. Segue-se novo compasso de espera até dar entrada num outro local.

Da “louca roda no ar” para as 2 rodas no chão, o foco mantinha-se o mesmo.
Apenas com uma “pequena alteração”:

“Fortalecer-me até conseguir voltar a andar.”
Foi preciso um ano até a A.Cristina voltar a dar os primeiros passos.

“Fiquei com mazelas muito, muito fortes e muito complicadas nas pernas; mas
consegui aquilo que eu realmente queria e voltei a ir usar.”

A Vela volta a arder sempre do ponto onde apagou e com a A.Cristina não foi nunca diferente!!

Tinha trabalhado com Pessoas sem abrigo e, ironicamente, voltava, mais uma vez, a tornar-se uma delas: em apenas 10 dias sentiu-se bater no fundo com a mesma força daqueles últimos 5 anos:

“Tinha feridas horríveis abertas nas pernas. Aqueles 10 dias em que estive dentro de um bairro a usar foram quase como aqueles 5 anos em que eu fui ao fundo do poço. Desta vez não precisei de tanto tempo para bater no fundo!
Esses 10 dias foram o suficiente para eu olhar para mim e pensar “tenho de mudar de vida, mas não consigo sozinha. Mas como é que eu vivo sem usar drogas?”

Foi quando se deu o clique!
Seguiu até ao mesmo Centro de Tratamento.
Desta vez com Foco.
Desta vez, com Vontade.

De Caixinha Cheia de Nada, passa por várias fases. Sai do Centro com uma Mão Cheia de Medos, outra Cheia de Desconfiança e uma Mochila cheia de Rótulos.

Ainda assim, enche-se de Coragem e volta para a mesma cidade.
Impunha-se conseguir um emprego. Consegue um espaço.

“Sou sozinha e tive de arranjar o meu cantinho, ter o meu trabalho.”

Volta, mas já não volta como “ilustre desconhecida”. Os insanos anos de uso, lograram-lhe uma Pesada Fama.

“Eu não era uma pessoa conhecida, mas durante aqueles 5 anos em que vivi na rua, em que estava constantemente a ir para a esquadra, com processos atrás de processos...tornei-me uma pessoa conhecida pelas piores razões. “

Começam agora as dificuldades de uma Vida que até então desconhecia: as da Vida Real.
Muitas portas fechadas!

“Foi muito, muito difícil conseguir o meu 1º emprego. Levei “Nãos” atrás de “Nãos”.

Havia ainda toda uma série de coisas que não se viam: as Dores, as Mazelas, as pernas que não deixavam trabalhar, os Medos de voltar a ficar sem teto.

“Os problemas de saúde com que já vinham do uso, começaram a multiplicar-se e agravar-se.
Nas pernas, um problema venoso. Crónico.
De vez em quando, abriam-se feridas. Não consigo, nem posso fazer esforços, o que tornou muito complicado poder trabalhar.

A verdade é que ficava em pânico quando pensava que poderia estar doente e poderia ficar sem casa.
Ficava com muito muito Medo.
Os meus 1ºs anos em Recuperação foram à base de Medo!”

Mas há portas que nunca se fecham.
A névoa de há 20 anos atrás começa nesta altura a desfazer-se, ou a ganhar nova forma e, mesmo a muito custo, A.Cristina percebe que não está Sozinha:

De “Caixinha Cheia De Nada” a Mulher Grata e Completa

“Na altura afastei-me. (das Reuniões e da Irmandade..) Mas , a Verdade é que , olho para trás e sei que essa foi a Semente que ficou plantada em mim; uma Semente que demorou muito tempo a germinar, é certo, mas sem dúvida que foi aí que foi semeada!”

Com a Transparência e Sinceridade lhe são características e ressaltando sempre o Amor e Propósito Primordial que conhece e reconhece a NA, e que hoje a guiam na Irmandade, faz questão de partilhar todos os momentos por que passou.

Mesmo já em Recuperação.

Assim como a Aprendizagem e Experiência que deles tirou:

“Ouço falar da fase Cor de Rosa da Recuperação.

Eu não tive essa fase.

Para mim era tudo muito difícil.

Eu ia às reuniões com muito má vontade.

Eu não confiava em ninguém.

O início de Recuperação não foi mesmo nada fácil, nada, nada fácil mesmo.

Mesmo hoje sabendo que aquelas pessoas estavam lá para mim. Não foi fácil.”

Sem Medo, mas com Pudor, acrescenta:

“Eu moro aqui no Algarve e todo o meu uso foi aqui no Algarve.

Mas a maioria dos amigos com quem eu pude contar é da área Sul!

Eu digo sempre isto porque é a verdade e o problema não está em ninguém... ou se calhar estava em mim.

Somos todos uma Irmandade, há áreas diferentes e foi na área Sul que me senti bem recebida. Mesmo não tendo eu bom feitio - que ainda hoje não tenho - aquelas pessoas acolheram-me muito bem. Fui sempre muito respeitada.

Ainda hoje sou mesmo muito grata por existirem reuniões online, porque depois de conseguir o 1º emprego, eu esperava pelas minhas folgas para poder ir lá acima a reuniões presenciais.”

Sem Muletas de espécie nenhuma, com a vida a doer forte e uma aparente conta alta a pagar, não surpreende que A.Cristina fosse um “bichinho acuado, desconfiado, amedrontado e raivoso” no início do caminho em Recuperação:

“Mesmo gostando deste, daquele e da outra, passei muitos anos sem confiar em ninguém. Sem sentir aquela Confiança que hoje sinto em algumas pessoas. Na altura, eu tinha muita Raiva dentro de mim.

Tinha muito Ódio.

Tinha muita falta de Confiança em mim.

Em mim e nos outros.

A única pessoa em quem aprendi a confiar foi a minha Madrinha.

Ela era a pessoa que eu gostava de ser!

Para mim era um exemplo (e continua a ser).

E era a única pessoa em quem eu confiava.”

Mas frisa:

“Nem tem bem a ver com Confiança, tem , sim, a ver com a minha Fé, porque Eu hoje vejo as coisas de forma diferente!”

Foi fazendo uso de uma Fé que ainda nem sabia bem que tinha dentro de si.

Seguindo Sugestões com que não concordava.

Indo a Reuniões que não tinha vontade.

Encarando pessoas que não lhe apetecia.

Foi aprendendo a beleza das “prendas embrulhadas em jornal” que A. Cristina avançou e foi conquistando uma Maturidade e Estabilidade que nunca sonhou possível:

“Fui seguindo.

Fui trabalhando.

Fui indo a Reuniões.

Fui trabalhando os Passos. Muito importante, para mim, o Trabalho dos Passos. Mudou muito a minha maneira de ver as coisas.

O acreditar num Poder Superior foi, para mim, do mais Bonito que me aconteceu em Recuperação: eu ter Fé!!

Algo muito difícil, mas que consegui com muita dificuldade e com muitas prendas embrulhadas em jornal. Porque tive, sim, muitas prendas embrulhadas em jornal. Coisas que, à medida que ia desembrulhando se revelaram, afinal, coisas Bonitas.”

Com muitas Dificuldades, físicas e financeiras, os problemas de Saúde agravam-se e surge ainda uma questão concreta que a abala mais seriamente.

Não esconde que pensou muitas vezes em desistir “Ok, se calhar vocês conseguem, mas eu não consigo” ,

De “Caixinha Cheia De Nada” a Mulher Grata e Completa

pensou diversas vezes.

Mas nesta altura, “á estava mais fortalecida...”
Aliás, corrige “Já Aceitava! É isso! A Aceitação! Aceitar
que a vida é mesmo isto, que estas eram as minhas
mazelas e que tudo vinha por causa do meu uso!”

Ana Cristina nunca desistiu.

“E não desisti porque ia a Reuniões.
Não desisti porque trabalhava os Passos.
Não desisti porque ouvia a minha Madrinha - mesmo
estando sempre a barafustar, acabava por concordar e
acabava por fazer o sugerido!! “

Mas Ana Cristina parecia ainda ter arestas por limar.
Conta-nos - e alerta - “ muitas vezes esqueço-me que
não há dados adquiridos”:

“Quando eu pensava que tinha a minha vida
“organizada” e já não havia mais nada que me pudesse
acontecer, tirando as perdas que entretanto fui tento –
porque perder pessoas foi também muito difícil para
mim - ; quando eu tinha tudo como um dado adquirido,
foi-me diagnosticada uma Leucemia Crónica.”

Uma Montanha Russa de Emoções.
Um Furacão de Informações.
Uma Explosão de Questões.
Um derradeiro Descalabro.
A Ana Cristina deprime.
Quem a pode julgar?

“Não ouvi muito bem o que me disseram.
Na minha mente era só Leucemia Leucemia Leucemia
Leucemia.
Entrei numa Depressão terrível. E fechei-me.
Fechei-me completamente na minha concha.
Começaram os Inventários. Comecei a fazer Inventários
sobre tudo e sobre todos.
Deixei de ir a Reuniões.
Já não me fazia sentido, eu pensava “Se vocês
soubessem o que eu tenho” ; “como eu me sinto”!

Isolamento. Terror. Angústia. Raiva. Confusão.

“Foi um Sofrimento atroz, muito Sofrimento.”

“Nunca fui uma pessoa de entrar em Autopiedade na
frente dos outros.
Eu, sozinha, no meu cantinho, sim.
Mas, em Reuniões, ou em conversas com outros Aditos,
não.
Nunca fui de me achar uma coitadinha. Quer dizer, eu
sou de me achar uma coitadinha, mas é eu comigo
mesma. porque nunca verbalizo isso para outras
pessoas.!”

Mais uma vez, quem a poderia julgar?!???

Viver com a Dor e com a Incerteza são coisas que só
mesmo quem passa pode descrever.
Esta foi a experiência da A.Cristina nos primeiros 6
meses depois do diagnóstico.
A A.Cristina optou por ficar sozinha.
Mas cresceu.
Aprendeu muito.
Depois de atravessar um dos períodos mais delicados
da sua Vida, cimentou a certeza de quais são as
pessoas ao lado das quais se quer manter em
Narcóticos Anónimos e em Recuperação.
Não julga ninguém. Diz apenas que, hoje, neste Novo
Modo de Vida, há coisas que não lhe fazem sentido.

“Em Recuperação, com um Programa, com estes
Passos, com estes Princípios, sob estas Linhas
Orientadoras? Não me faz sentido. Graças a Deus
existem mais das Pessoas que estão cá para mim.
Pessoas que permanecem desde o início da minha
Recuperação até ao dia de hoje.”

Uma Força da Natureza, esta Mulher, mostra-nos a
Força deste Programa em TODAS as áreas da sua vida.
Mostra-nos como, ao praticá-lo se reconstruiu em
Resiliência e em Fé e como tem sido capaz de enfrentar
os mais difíceis desafios.
Uns atrás dos outros.
Mostra-nos, como aprender a viver com a Adição, em
Recuperação, se mostrou uma Escola tão importante
para todas as dificuldades que tem enfrentado:

“Leucemia era para mim tipo uma Sentença de Morte...

De “Caixinha Cheia De Nada” a Mulher Grata e Completa

É que eu nem quis saber se era crônica... eu não percebia nada daquilo.
Simplesmente fechei-me tanto que andei aqueles 6 meses Completamente Louca.
Mas as coisas foram-se resolvendo.”

Como sempre acontece quando temos Fé e permanecemos por cá...

“Neste momento, vejo as coisas de outra maneira. Consegui perceber que a Leucemia não é o Bicho de 7 Cabeças que eu imaginei, é uma Leucemia Crônica!! Tive de aprender a viver com ela. Estou a aprender a viver com ela diariamente! Controlando-a. Sendo medicada. Sendo seguida pela Oncologia.”

A Leucemia, as dificuldades, a Adição, tudo isso está bem presente.
Mas aqueles 6 meses, aquela A.Cristina fechada numa concha, isolada em Medo, incapaz de perspetivar um Futuro de tantas coisas boas para si; tudo isso está no passado.

Ana Cristina agarra-se com força a chavões em que crê porque sabe que funcionam:

“Eu acredito muito no “chavão” que diz que “Um Adito Grato Não Recai!” “

E pratica-o.
Todos os dias da sua Vida.
“Entretanto, depois de bastante tempo no desemprego, consegui um Emprego onde há cerca de 1ano, consigo fazer um trabalho que eu Adoro!
Um trabalho que não me exige demasiado esforço físico; e um trabalho em que, ao fim dos meus turnos, chego com a sensação de Missão Cumprida!!
Trabalho com pessoas com deficiências mentais e é um trabalho muito Gratificante!”
“Também faço Voluntariado.
E sinto-me uma Privilegiada!!
Tenho uma Gratidão Enorme a Narcóticos Anónimos.
O Serviço ajudou-me muito.
Todo o Serviço é Gratificante, claro, sendo que o Serviço na Linha de Ajuda foi das melhores coisas que

tive até hoje em Recuperação e sou muito Grata também a todas as pessoas que passaram por lá.!”

“Continuo a usar este Programa diariamente.
Não há dia em que eu não leia a Meditação.
Não há dia em que eu não faça o Inventário do meu dia.
Eu preciso fazer um Inventário diário para ver onde é que errei, o que posso fazer diferente – e erro todos os dias.

Sei que não sou a pessoa que gostaria de ser, mas sei que sou muito melhor do que era antigamente. Sem dúvida nenhuma.”

“Hoje não preciso de roubar.
Hoje não preciso mentir.
Hoje não preciso enganar ninguém.
Não preciso de me prostituir. “

“A única coisa que eu preciso hoje é de Sentir e Dar Amor da maneira que consigo. E Gratidão.”

“Acordo e agradeço por mais um dia.
Agradeço por poder andar.
Agradeço por ter Narcóticos Anónimos. Porque a minha Gratidão a Narcóticos é do tamanho do Mundo!!”

“Tenho um teto.
Tenho comida na mesa.
Tenho Amigos.
E tenho Fé. “

E Nós Dizemos à Ana Cristina um Enorme Muito Obrigada!

“Se Seguires este Caminho...Não Tens NADA a Recrear!!”
Só por Hoje, Segui-lo-emos Contigo. Juntos!

Muitas +24. ❤





ISTO É GOZAR COM QUEM ESTÁ EM RECUPERAÇÃO

ZÉ CALDINHO



MARIA DOS PASSOS



CARDÁPIO DE INVENTÁRIOS

OUVI DIZER....

Esta podia ser a tua mensagem.

Esta podia ser a tua mensagem.

ESTA PODIA SER A TUA MENSAGEM.

A reunião de Espinho é servida com maresia. É tão bom....

A melhor convenção de sempre!
- vox populi



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

01/07/2022	English Meeting DNA	Quarta	Cascais	NA Linha
14/07/1999	Pegadas na areia	Quarta	Leça da Palmeira	Grande Porto
17/07/1997	NA Onda	Terça	Costa da Caparica	Sul
18/07/2005	Vitória de NA	Segunda	Albufeira	Algarve
21/07/1997	Alternativa	Segunda	Matosinhos	Grande Porto
09/08/2004	Viver Mais À Descoberta	Segunda	Belmonte	Oeste
10/08/1993	Ovos Moles	Sexta	Aveiro	Grande Porto
23/08/2017	Juntos Conseguimos	Quarta	Alcobaça	Oeste
02/09/1992	Amizade em recuperação	Segunda	Parede	NA Linha
12/09/2024	Estamos Juntos	Quinta	Paranhos	Grande Porto
15/09/2008	Viver feliz	Domingo	Portimão	Algarve
15/09/2009	Começar de novo	Sábado	Covilhã	Oeste
16/09/1994	Vitamina	Sexta	Portimão	Algarve
16/09/2023	Mártires da liberdade	Sábado	Albergue	Grande Porto
18/09/2009	Sextas feiras loucas	Sexta	Parede	NA Linha
20/09/2007	Sem vícios	Quinta	Parede	NA Linha
24/09/1993	Berço Espiritual	Segunda	Guimarães	Minho
24/09/1993	Recuperação é o que es	Terça	Braga	Minho
24/09/2014	Humildade Para recuperar	Quarta	Ordem do Carmo	Lisboa

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., Teresa
... e toda a irmandade que queira participar!

Um agradecimento especial aos repórteres honorários que estiveram presentes nos Learning Days: Pedro C. e Mário B.



CONTACTO
serenidade@na-pt.org