

Neste número:

*Histórias de recuperação
Convenção Nacional*

*RP&HI nos Açores
E muita mais*





EDITORES DE SERVIÇO

EDITORIAL

Alexandra T. - ADICTA GRATA

E, num abrir e fechar de olhos, já estamos a meio do ano e no nosso sexto número desta nova vida da revista.

Esta edição está recheada de coisas boas: além das habituais histórias de recuperação, temos uma reportagem sobre a convenção nacional, outra sobre a do Reino Unido, mais uma sobre a primeira em Marrocos, artigos sobre o encontro da Zambujeira, o flagelo que assola os Açores e o trabalho de RPHI no local, um resumo sobre o que andaram a discutir no WCS 2026 e, por incrível que pareça, muito mais.

Vai ser difícil decidir por onde começar!

Por fim, apelamos uma vez mais a todos: contribuam! A revista é vossa.

+24

PS. Se queres ver a tua história publicada, ou enviar uma opinião, ideias e até desenhos, contacta-nos pelo email: serenidade@na-pt.org



ESTAMOS A PRECISAR

CORRESPONDENTES DE AREA

Requisitos para as Vagas

- Estar em recuperação
- Frequentar reuniões
- Capacidade de escuta e de súplica
- Conhecimento do que se passa na sua área (fofoca excluída)

Contacta:

serenidade@na-pt.org

Miguel

Clean
&
Serene

Recuperar com serviço

Olá, eu sou o Miguel e sou um adicto.

Sou membro de N.A. desde 1997 e quando cheguei tinha a minha vida toda desfeita e desgovernada a todos os níveis (Familiar, Social, Trabalho, Espiritual... enfim; depois de 16 anos de adição ativa é de imaginar!!!)

A primeira reunião que fiz foi em Santa Maria da Feira, onde logo me sugeriram fazer serviço; confesso que na altura não me fez grande sentido.

Alguns membros mais velhos juntaram-se e disseram-me que eu só ia recuperar com serviço; sorri para eles e disse que sim, já que não tinha nada a perder, e comecei a fazer o café em Santo Ovídio.

E foi naquela altura que as reuniões começaram a fazer parte da minha vida, e que os aditos, (pessoas) começaram a entrar na minha vida; até me agradeciam o cafézinho!

Isso ajudou-me a sociabilizar e a frase “Juntos Conseguimos” começou a fazer sentido.

Depois disso, fiquei com o cargo de Literatura em Ovar – onde transportava uma pasta castanha que achei muito linda e que me trazia um sentimento de pertença.

Começou aí, nessa reunião: eu andava pela rua com aquela pasta com imenso orgulho. Até deixava o carro com alguma distância da reunião por causa da pasta castanha!

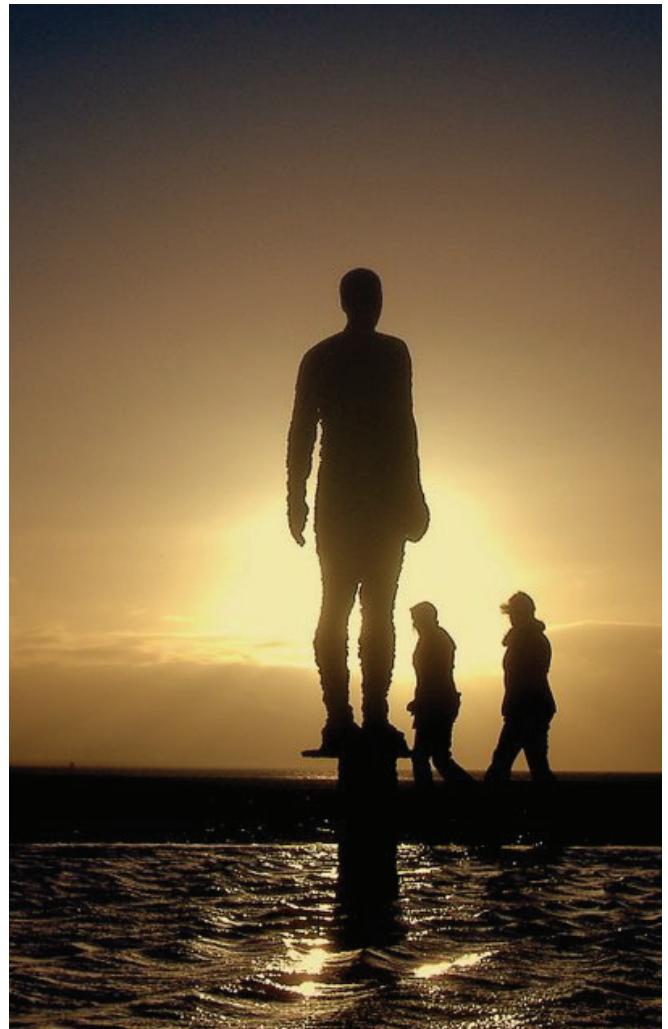
A responsabilidade também começou a fazer parte da minha recuperação, e comecei a pensar nas outras pessoas que me rodeavam.

O serviço é realmente importante...

Tem sido uma caminhada e tanto – SEMPRE com o serviço presente: porque percebi que não só me dirige no sentido da generosidade, compaixão e empatia – como me ajuda na minha sobriedade sobre o que é Recuperar.

A Essência da Recuperação é Mágica.

Grato, + 24h



CASA em Terra de Ninguém

Quando recebi o convite para escrever este artigo, pensei que iria escrever sobre expatriação, adaptação cultural e sobre a sensação de viver entre países.

Mas, ao começar a escrever, percebi que aquilo de que realmente queria falar era daquilo que permaneceu: das reuniões online e das pessoas que, ao longo destes últimos quatro anos, se tornaram CASA.

Há quatro anos decidi tirar uma licença sem vencimento e ir atrás de um sonho.

Esse sonho implicava mudar de país e ir para o Médio Oriente.

Antes de ir viver para Omã, enquanto planeava e estruturava as minhas primeiras semanas em Mascate, entrei numa reunião online em inglês com cerca de 500 pessoas. Pela primeira vez, abri o microfone para pedir ajuda. Perguntei se alguém conhecia pessoas em recuperação em Mascate. Alguém da Turquia enviou-me uma mensagem e acabou por me conectar a outra pessoa que vivia lá.

Dois ou três dias depois de chegar a Omã, essa pessoa foi buscar-me ao trabalho para me levar a uma reunião presencial. Foi a minha primeira reunião em árabe. Lembro-me perfeitamente da paz, do carinho e do amor que senti mal entrei naquela sala. A sensação de pertença acalmou-me após o choque cultural e a consciência de quão longe estava da minha família e de todas as pessoas que, até aquela data, tinham sido as mais importantes da minha vida.

Tudo isto em prol de iniciar uma nova carreira, numa profissão mais alinhada com a minha verdadeira natureza e com a nova forma de estar na vida que fui construindo em recuperação.

Ainda assim, e porque é sugerido ouvir — e eu em árabe só ouvia era música — senti necessidade de começar a fazer reuniões numa língua em que conseguisse compreender verdadeiramente as partilhas. Em Omã, isso teria de ser em inglês. A única reunião presencial em inglês que existia era maioritariamente frequentada por homens e acabei por não me sentir totalmente confortável.

Durante estes últimos quatro anos, a minha localização física e geográfica mudou várias vezes e foi através das reuniões online que me consegui manter ligada à recuperação. Foi aí que encontrei casa em terra de ninguém.

Comecei a ter duas ou três reuniões online semanais que rapidamente passaram a fazer parte da minha rotina, da minha estrutura e da minha base. Foi numa delas que conheci a minha atual madrinha, numa daquelas coincidências que acredito terem sido orquestradas por um poder superior.

Foi também nessas reuniões que aprendi a ter uma mente mais aberta e a aceitar que existem mil e uma formas de viver a recuperação. A minha não é melhor nem pior do que as outras. É apenas a minha — e aquela que tem resultado até ao dia de hoje para mim.

É, de facto, nestas reuniões online em inglês e português que hoje me sinto mais conectada comigo própria, com o meu poder superior e com o programa. São reuniões onde consigo ter mais compaixão pelo meu próprio processo e onde sinto orgulho em todos os desafios superados. É nelas que sinto gratidão por viver este programa da melhor forma que sei e consigo em todas as áreas da minha vida.

É também nelas que sinto que estou em casa. Onde não preciso de explicar demasiado contexto, porque as pessoas já conhecem a minha caminhada, as minhas dificuldades, as minhas mudanças e a pessoa em quem me fui tornando ao longo destes últimos quatro anos. Porque é evidente que já não sou a mesma pessoa que partiu.

Quando regresso a Portugal e volto às reuniões presenciais que frequentava no início da minha recuperação, por vezes sinto dificuldade em reencontrar o meu lugar. É estranho perceber que, apesar de estar “em casa”, houve uma parte de mim que mudou profundamente ao longo destes últimos quatro anos.

E talvez seja precisamente aí que, por vezes, surge a sensação de estar em terra de ninguém.

Ainda assim, essas salas continuam a ter algo de profundamente familiar. Continuam a lembrar-me de quem eu era, de onde vim e da essência da pessoa que continuo a ser. Funcionam como um porto seguro, com aquele carinho e amor que muitos de nós sentimos quando entramos, pela primeira vez, numa sala de Narcóticos Anónimos.

É a essas salas que continuo a regressar sempre que me sinto perdida, sem rumo ou sem propósito. Porque, de alguma forma, é nelas que volto sempre a reencontrar o meu caminho.

CASA em Terra de Ninguém

Os meus cinco anos de recuperação foram comemorados em Mascate. Os seis e os sete em Abu Dhabi.

Durante esses anos houve também várias viagens que fiz sozinha — Sri Lanka, Bali, Suíça — lugares onde, muitas vezes, me impressionava por estar ali sem precisar de alguém ao meu lado para conseguir avançar.

Em todos esses momentos, o meu elo de ligação a Narcóticos Anónimos foi sempre o mesmo: as reuniões online e o telefone.

Foi também durante o meu segundo ano em Abu Dhabi que percebi ainda mais profundamente o impacto que as reuniões online podem ter na vida de alguém.

Durante uma viagem a Bali, o meu irmão — também adito — entrou em contacto comigo após mais um episódio de consequências negativas associadas ao consumo. Lembro-me de me sentir completamente impotente perante a situação, sem saber realmente como ajudar à distância.

Naquele momento, a única coisa que consegui fazer foi partilhar com ele o site de Narcóticos Anónimos com acesso às reuniões online.

E foi precisamente aí que o seu processo de recuperação começou.

Mesmo estando em Bali, consegui fazer reuniões diariamente ao longo daquela viagem de quase três semanas. Manteve-se limpo durante esse período e acabou por iniciar o seu próprio caminho em recuperação.

Talvez tenha sido um dos momentos em que percebi, de forma mais profunda, que a recuperação consegue atravessar países, fusos horários e continentes. E que, independentemente do lugar onde estejamos, existe sempre a possibilidade de encontrar ajuda, conexão e esperança.

Em Abu Dhabi, as reuniões presenciais acabaram por ser suspensas. Existiam orientações governamentais muito rígidas e houve uma altura em que tive genuinamente medo de continuar a frequentá-las. Foi então que as reuniões online deixaram de ser apenas uma alternativa e passaram a ser uma verdadeira ponte de continuidade emocional. Uma forma de continuar ligada às pessoas e ao programa, independentemente do país onde estivesse.

Ao longo destes últimos quatro anos, a necessidade de pertença, de abraço e de conexão levou-me a conhecer pessoas extraordinárias através deste programa. Pessoas que sabem de onde eu venho, como funciona a minha cabeça e quais são as minhas maiores dificuldades. Pessoas que me acompanharam naquele que foi, provavelmente, o período mais desafiante da minha vida desde que estou em recuperação: viver e adaptar-me a uma vida no Médio Oriente, longe daqueles que mais amo.

Mais tarde, surgiu também a necessidade de recuperar alguma identidade e de voltar a partilhar na minha língua materna. Porque partilhar em português é diferente. Existe menos fadiga linguística, menos necessidade de tradução emocional e uma maior sensação de segurança e pertença.

Curiosamente, enquanto escrevia este artigo, dei por mim a voltar a contactar muitas destas pessoas. Pessoas dos Estados Unidos, de Omã e da Arábia Saudita que conheci através de reuniões, convenções e desta caminhada em recuperação fora de Portugal.

Talvez porque falar com elas me lembre da pessoa em quem me tornei ao longo destes últimos quatro anos. Da coragem que descobri em mim para viajar sozinha, recomeçar em países diferentes e construir uma vida completamente fora daquilo que conhecia.

Houve uma altura da minha vida em que eu não conseguia dar um passo sem ter alguém ao meu lado. Hoje olho para trás e ainda me impressiono com tudo aquilo que fui capaz de fazer.

E talvez seja precisamente por isso que estas pessoas continuam a ter um significado tão profundo para mim. Porque, independentemente do país onde eu esteja ou para onde a vida me leve, sei que, além do meu poder superior, estas reuniões e estas pessoas continuarão comigo.

E talvez seja precisamente isso que mais levo destes últimos anos: perceber que é de pessoas que este programa vive. E que, independentemente do país onde eu esteja, aquilo que realmente importa continua a ser as pessoas com quem escolho caminhar.

Vitor M.



Doença em Recuperação

Sou o Vítor e sou um adito em recuperação.

Em outubro de 2022 tive uma rotura degenerativa do menisco, que me obrigou a parar de trabalhar e ficar em casa de baixa médica. Por ser de origem degenerativa, o ortopedista optou pela abordagem conservadora de repouso, visto que a cirurgia, no meu caso, não era garantia de sucesso ou resolução do problema.

Fiquei 2 meses de cama, com dores horríveis e praticamente sem conseguir encontrar uma posição para dormir. Nenhum dos analgésicos que me receitaram me tirava as dores e optei por deixar de os tomar. Sentia-me desanimado, mas tinha esperança de que em 5 ou 6 meses as coisas voltassem ao normal.

Procurei encontrar algo de positivo no meio disto tudo: lembrei-me de que tinha decidido deixar de fumar na passagem de ano; optei por aproveitar o facto de estar em casa, sem o stress do trabalho, e parei de fumar no dia 11 de novembro, em vez de esperar pelo fim do ano.

No meio de dezembro, a perna direita inchou imenso e as dores passaram a um nível que eu nem sabia ser possível. Não conseguia sequer apoiar o pé no chão para ir à casa de banho. Pensei ser da rotura do menisco e aguardei uma semana até ter consulta.

Foi-me diagnosticada TVP (Trombose Venosa Profunda). Tinha duas veias completamente obstruídas com coágulos e outra parcialmente obstruída. Ouvei, pela 1ª vez, a expressão: "Você sabe que podia ter morrido, teve muita sorte!!!".

A partir deste diagnóstico, a coisa complicou-se a nível mental e emocional. O meu pai morreu de uma embolia pulmonar, toda a vida tomou anticoagulantes para manter o sangue "fininho" e tinha uma irmã que eu sempre conheci acamada, paralisada do lado direito, sem conseguir falar; precisamente por ter tido uma trombose.

Vieram os medos e as paranóias, fiquei extremamente assustado e a achar que podia morrer a qualquer instante.

Acima de tudo, este episódio trouxe-me a consciência da minha mortalidade enquanto ser humano; afinal, mesmo estando em recuperação, eu podia morrer, tal e qual como os outros. Percebi, também, que os meus 25 anos de recuperação tinham sido vividos como se tivesse sempre 30 anos de idade.

Aos 55, o corpo finalmente arreou e rendeu-se.

Ao fim de 3 meses em casa e sem me aperceber, estava a entrar em depressão. O alerta soou quando a minha mulher (que não é adicta) me disse: "Já não há quem te ature, estás a ficar impossível, devias ir a um psiquiatra e tomar uns calmantes a ver se ficas melhor!!!".

Senti que dispararam todos os alarmes que desenvolvi em recuperação, agradei-lhe a chamada de atenção e percebi imediatamente o que tinha de fazer: sair do isolamento, voltar a fazer reuniões presenciais diariamente, partilhar com outros adictos, pedir ajuda e acreditar que o meu Poder Superior me iria devolver a sanidade; senti-me de novo um recém-chegado - com medo e vergonha ao entrar numa reunião de desconhecidos e ter de partilhar - mas enfrentei medos e vergonhas e estou imensamente grato à irmandade do Algarve por me ter recebido e feito sentir acolhido com muito Amor e Carinho.

Como parei de trabalhar e deixei de fumar, engordei 15kg. Passei a encontrar diariamente, no elevador, um gordo careca a confrontar-me com a minha realidade. Demorei cerca de 6 meses a aceitar que aquele tipo, no espelho, era eu. Foi uma altura difícil, com a autoestima muito em baixo.

Nesse 1º ano de baixa, fui parar 3 vezes à urgência do hospital; voltei a ouvir a frase: "Você sabe que podia ter morrido? Teve muita sorte!!!". Lembro-me de ter pensado: tenho muita sorte, tenho; tenho é um Poder Superior enorme e Amantíssimo que, continua a tomar conta de mim - mas não vos vou explicar como funciona, ahahahah.

Hoje percebo porque não morri naquela altura. Um ano depois, numa estadia fora para comemorar o aniversário da minha mulher, acordei com um barulho vindo da casa de banho a meio da noite; estava sozinho na cama, chamei algumas vezes por ela, pela minha filha, pelo filho dela, e ninguém respondeu.

Levantei-me e fui encontrá-la inconsciente, caída no chão do WC. Eram 3 ou 4 da manhã e, mantendo a calma, lá a reanimei e a consegui manter acordada, com algum custo, até se recompor. Recordo-me de mais tarde, durante uma conversa, lhe ter dito: "Se estivesse a usar - possivelmente - não teria ouvido nada, nem te tinha salvo!". A resposta dela foi super assertiva: "Se estivesse a usar, nem sequer estavas em casa!".

Vitor M.

Together
WE
CAN

Doença em Recuperação

No ano seguinte, o meu irmão teve um AVC e após alguns meses achou que estava recuperado e veio passar uns dias de férias numa casa que tem aqui, no Algarve; teve um novo episódio e deu entrada no hospital já em falência renal.

Foi a minha oportunidade para lhe dar apoio, visto continuar desempregado e ter tempo livre. Fui buscá-lo ao hospital quando teve alta e lembrei-me de fotografar, sem ele saber, o relatório médico que lhe deram quando saiu.

Aqui fica a minha gratidão ao companheiro de NA que se disponibilizou a acompanhar-me no seu próprio carro, desde o Algarve até Lisboa, para depois me trazer de volta, quando fui levar o meu irmão a casa, no carro dele. (Isto é Amor em forma de Amizade).

Tudo isto para dizer que, um mês depois, estava eu em Lisboa na Gare do Oriente com a minha filha a entrar num autocarro às 3 da tarde para vir para o Algarve, quando alguém me manda uma mensagem, super preocupado, a dizer que o meu irmão tinha vindo para o Algarve e não respondia a mensagens nem telefonemas desde as 10 da manhã. Tive, de imediato, tal como a outra pessoa, um “feeling” de que algo não estava bem.

Lembro-me de tentar acalmar a outra pessoa e dizer-lhe que ia descobrir o que se passava, respirei fundo, liguei à minha mulher que estava a dar aulas no Algarve e pedi-lhe para ir a nossa casa, buscar a cópia da chave de casa do meu irmão que tinha guardada, e ir lá ver o que se passava.

Ela foi encontrá-lo caído, no WC, meio inconsciente, sem se conseguir mexer nem dizer coisa com coisa. Chamou o INEM e, quando eles chegaram, ela não tinha respostas para as perguntas que o médico lhe fazia sobre o estado e historial de saúde do meu irmão.

Ligou-me, e eu pude enviar-lhe as fotos do relatório médico do hospital feito 1 mês antes - o tal que fotografei sem ninguém saber; e foi assim que, com toda a informação necessária, lhe prestaram os primeiros socorros e o levaram para o hospital de novo.

Não há acasos, nem sorte ou coincidências; eu estou vivo porque o meu Poder Superior é que gere a minha vida.

Muitas vezes não percebo o que me acontece, nem qual é o plano ou o propósito das coisas.

Estou sem trabalhar há 3 anos, não posso fisicamente voltar a fazer o que fazia, aproveitei para estudar e fazer alguns cursos; acabei, durante este processo, por salvar duas vidas; voltei a integrar-me na comunidade de NA, a fazer novos amigos, e a encontrar alguma Paz e Aceitação no meio disto tudo.

Atualmente, não peço nada ao meu Poder Superior; só agradeço. Faço serviço em RP&HI, reuniões regularmente, trabalho o programa o melhor que posso, ajudo o recém-chegado e sou um tipo que está de bem com a Vida.

Para finalizar, fica a velha máxima: o meu Poder Superior não me dá nada que eu não possa aguentar!!!

Esta é a mensagem de Esperança que vos deixo e...
MAIS SERÁ REVELADO!!!

Obrigado a cada um de vós e a NA no seu todo por me deixarem fazer parte.

JUNTOS CONSEGUIMOS!!!



CPNA

XXXII CPNA



NA mudou.
O mundo da adição ativa mudou, drasticamente agravado em risco.
A sociedade civil mudou e abriu-se.

A recuperação enfrenta os mesmos desafios, mas agora numa velocidade estonteante.
E cabe a cada um de nós, a cada dia, desbravar terreno desconhecido.

Apenas temos a experiência passada como farol de referência.
E muita dessa luz foca-se num único propósito que nos une: é possível recuperar.

E toda essa luz só brilha porque continuamos a tentar juntos.

A XXXII CPNA está longe de acabar.

Os longos abraços sentidos, daqueles que nos entram no peito por lágrimas sorridentes não nos abandonam, vão connosco para a vida e para todos os nossos reptos: não estou mais sozinho.

Os risos que entoaram por todo o espaço da convenção, desde o rio até à mesa da singela patanisca servida entre centenas de vidas limpas, da sala da reunião de serviço de quem busca crescer como um membro aceitável, produtivo e respeitado, até às partilhas da reunião fechada e no auditório aberto.

E que partilhas... pérolas de comoção, manifesto cheio de vida, rendição prostrada.

Quantos de nós conquistámos a vulnerável assunção do genuíno com coragem na identificação silenciosa revelada nos arrepios que nos fazem crescer lado a lado.

E NA cresceu...a olhos vistos, na alma uma agigantada, na perplexidade dos nossos visitantes que não faziam ideia o quanto somos, o quanto fazemos, o quanto importamos para podermos fazer a diferença...e disseram-no, afirmando-nos não pela individualidade, mas, sim, pela grande festa de celebração de recuperação.

E vimos a Malta do Online extasiados por poder participar no countdown...a primeira vez, AD 2026 – quase mais uma centena de membros que assim experienciaram Um Dia de cada Vez em Arcos de Valdevez.

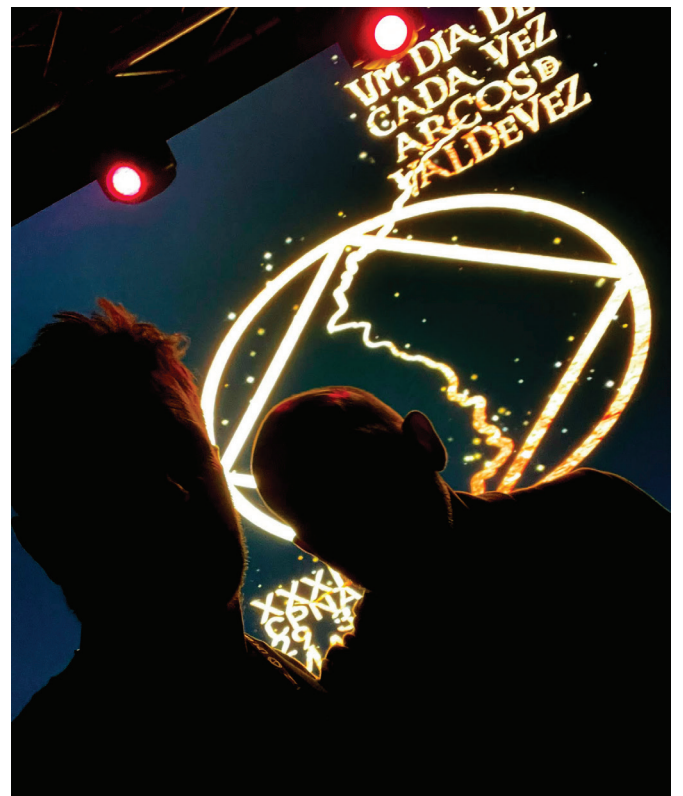
E apesar de não estarmos todos já (e ainda), estamos lá todos por todos.

E essa é a única forma de adjetivar a XXXII CPNA: acessível para todos, agremiadora de momentos de fraternização, de canções originais e notas de leveza musical, audaz nas partilhas, emocionante exemplo de coragem determinada da partilha de fecho.

E a dádiva maior da XXXII CPNA é a de que temos uma oportunidade pela frente: se nos unirmos com a nossa capacidade, com a paixão pela mudança, se ajudarmos os nossos jovens a compreender de que há esperança, então poderemos concretizar essa mudança: que nenhum adito em busca de recuperação precise de morrer sem antes encontrar um novo modo de vida... porque, sim! É possível recuperar, Um Dia de cada Vez.

E os filhos e filhas da convenção são prova viva desta mensagem.

A cada um de nós, presente, ausente, mas não em esquecimento, a quem serviu e ajudou a servir, aos que abriram caminho antes de nós e aos que se seguem, a nossa gratidão.



A minha 1.ª Convenção



Olá, sou a Maria e sou uma Adicta em recuperação. Fui à minha primeira convenção este ano – a XXXII CPNA em Arcos de Valdevez que decorreu nos dias 29, 30 e 31 de maio, para terminar o mês em grande.

Passei a semana nervosa, sabendo que tinha exame de código mesmo antes da convenção (sim, passei). Nessa sexta, mal dormi com o misto de ansia, nervosismo e euforia de ter sair da zona de conforto e ir à minha primeira convenção – acordar a horas para o meu pai me levar até Esmoriz para ter boleia, garantir que não me esquecia de nada, o que vestir... só filmes.

Para mim era algo grande, importante. Não conseguia não sentir que era algo muito sério. Um sentimento idêntico ao medo que tenho em verbalizar a palavra “gratidão”. Talvez por respeito ou por sentir que não é algo que se diga de ânimo leve – especialmente para mim, que estou há 16 meses limpa.

Ainda tenho de comer muita papa = isto é, Praticar a Gratidão; Fazer; manter-me em Recuperação, para me sentir “digna” ou “merecedora” de um dia, talvez o conseguir dizer. Não sei se isto fez muito sentido mas para mim faz.

Cheguei à convenção no sábado de manhã e fiquei até ao final de domingo. Obrigada desde já aos companheiros que asseguraram a minha estadia, boleias, a quem aguentou as minhas birras e desvarios... Obrigada mesmo. Sobre a convenção: intenso.

Um misto de emoções; muito riso, muito choro, reencontros. Cheguei meio atarantada e aceitei logo ler um preâmbulo, que até esperava ser dos com menos texto – por ter sido o primeiro nome a ser apontado no caderninho – e pois bem, foi exatamente ao contrário. E Ele lá em cima a rir-se. Obrigada ao companheiro que me veio pedir uma chiclete de canela no exato momento antes do meu nome ser chamado que assim nem tive tempo de pensar.

Achei o sítio muito bonito. O mergulho no rio foi espetacular e ajudou-me a refrescar os ânimos do dia. É me comum ficar assoberbada com facilidade.

Tantos estímulos, pessoas, abraços e coisas a acontecer... na minha cabeça sentia-me como se tivesse várias estações de rádio, todas ligadas ao mesmo tempo com músicas e programas diferentes.

Percebi que nesses momentos tinha mesmo de me afastar um bocado.

Procurar uma sombra ali nas traseiras do Centro de Exposições, beber uma água, respirar, tentar arranjar uma bota com um fecho estragado (francamente até acho que as levei de propósito para ter desculpa de me esquivar para um cantinho calmo caso me sentisse agitada).

Volta e meia passavam sempre companheiros, uns conhecidos, outros novos, outros com quem já me tinha cruzado mas reforcei laços. Sentí amor e bom-humor, entreajuda, preocupação, entusiasmo, algum desamparo também quando não sabia para onde me virar.

Sábado pós-jantar: doía-me tudo, estava birrenta e só queria ir dormir. O impossível aconteceu: fui dançar com um companheiro e amigo que me fez o 12º passo sem eu saber e as dores passaram todas.

Foi um momento muito especial e feliz para mim. Em palhaçadas, a sentir-me segura, a curtir sóbria, e a dançar como se ninguém estivesse a ver. Diverti-me! Domingo às oito da manhã já lá estava de plantão. Cansada, mas mais tranquila. Sobre o Countdown... podiam ter avisado! (Ainda bem que não o fizeram, porque só mesmo experienciando). Não estava preparada para aquilo.

A única coisa que sei é que NÃO SEI o que é que se passou comigo mas os meus canais lacrimais avariaram. Estava a ver que ia inundar o auditório. Foi intenso. Ria e chorava muito. Chorava de emoção: de esperança, alegria, espanto, admiração, catarse... ali, naquele momento, senti mesmo que tudo seria possível e que estava exatamente no sítio onde devia e queria estar - onde pertença. Saí de lá arrebatada, mas cheia de força, vontade de viver e estar viva.

O Fecho da Roda Pós-Countdown, no exterior, apinhada de gente amontoada de forma desproporcional e com tanto espaço fez com que instintiva e imediatamente desse numa de Rosa Mota e cortasse a roda até à ponta oposta: até começar a fazer sinais de mãos tipo agente reguladora de trânsito - e para meu espanto a malta lá se foi movimentando e a roda folgou. Senti-me feliz com isso. E claro, com a força daquela Roda gigante de mãos dadas a rezar a oração da Serenidade.

Conclusão: Uma Convenção é uma Roda Gigante de Emoção. Abraço, até breve e +24

3º Convívio na Zambujeira do Mar



Organizado pelo grupo “Vitamina” de Portimão, em estreita parceria com a Irmandade da Zambujeira, o evento da Zambujeira do Mar já vai na sua terceira edição.

Tem sido um sucesso e este ano não foi excepção.

Com uma organização de excelência, em que todos os detalhes foram pensados, das refeições, ao alojamento, passando pelas actividades de lazer, nada ficou ao acaso.

O evento começou com um almoço buffet delicioso. Não faltaram as entradas, nem a sobremesa (do outro mundo!!!!) e, em termos de cooperação, todos demos o nosso contributo; tivemos um homem da grelha do melhor e o pessoal desdobrou-se para que no fim não ficasse ninguém sozinho a cuidar da louça e da limpeza.

Tarde livre. Uns foram fazer uma caminhada, para desfrutar da magnífica paisagem da Costa Vicentina, outros, mais corajosos, jogaram à bola na praia e até tomaram uma banhoca, BRRRRRRRRRRRRR.

Depois, banhos a correr para ir jantar cedinho e assistir à reunião da Zambujeira, para mim, o ponto alto do Convívio.

Sala cheia, uma partilha carregada de mensagem de recuperação, de fazer chorar o mais insensível, e o encerramento com a Oração da Serenidade.

Depois, o Convívio. Noite dentro, cantámos o hino do evento, composto especialmente para a ocasião:

“A mochila já está pronta, o fato de banho e o chinelo de praia, vamos rever os amigos, dar um abraço a quem chega de novo. Todos os caminhos vão dar à Zambujeira do Mar!”

LINDO!!!!!! E depois... à desgarrada, delapidámos todo um repertório de canções conhecidas, acompanhadas à viola.

E antes de terminar a noite, a animação continuou, com o DJ a dar-lhe forte com uma playlist muito dançável, e bem acompanhado pela animação de uma anónima com voz de anjo.

E lá para as 2h, caminha, que o pequeno-almoço era às oito (excepção feita a uns “piquenos” recém-chegados, que continuaram a festa no seu apartamento ;)

Às 7h, a cozinha já bombava, com a Organização em peso a preparar um pequeno-almoço do outro mundo. Comemos e cantámos de novo o nosso hino.

Depois, leitura da meditação. Como que a lembrar-nos porque estávamos todos ali. A vida é maravilhosa em recuperação!!

De mente e barriguitas cheias, rumámos à última actividade do convívio: A caminhada.

O percurso escolhido era deslumbrante, subindo as escarpas com vista para o vasto oceano azul e verde, raiado de espuma branca.

O dia ajudou e esteve magnífico. Senti-me próxima do meu P.S. Com a chegada do grupo ao Monte D. Maria, encerrou-se o convívio. Foi inesquecível!

Acho que toda a gente partiu saudosa e esperando ansiosamente pelo próximo convívio.

Obrigada, Grupo Vitamina e Irmandade da Zambujeira!!!!

Resta-me celebrar a minha sorte por ter esta vida de repórter em recuperação, a viver estes momentos carregados de amizade e boa disposição.





A Subcomissão de RP&HI da Região Portuguesa de Narcóticos Anónimos deu continuidade à Ação no Arquipélago dos Açores, entre 18 e 23 de maio, com 4 servidores, sendo um membro da irmandade da ilha do Grupo Oriental de S. Miguel.

Especificamos em que consistiu este serviço, que decorreu sem percalço do proposto e com muitas dádivas de gratidão.

Desenvolvemos a ação de rua nas 4 ilhas com colocação e entrega de cartazes A3/A4, listas de reuniões e cartões de visita em: farmácias, juntas de freguesias e câmaras municipais, estabelecimentos prisionais, hospitais e unidades de saúde, unidades de Adictologia (CAD) – sendo que neste último lográmos fazer entrega de literatura aos utentes e falar com vários sobre o recurso disponível que NA representa.

Atendendo a que não existem reuniões presenciais estabelecidas neste grupo de ilhas – existindo apenas na Ilha de São Miguel –, as listas de reuniões distribuídas continuam, de forma bem visível, um QR Code direcionado para as reuniões online.

Esta ferramenta foi crucial para garantir que qualquer adicto nestas localidades consiga aceder de imediato à nossa rede de partilha e suporte à distância.

Participámos e tivemos ainda a oportunidade de fazer a apresentação de NA.

- Sessão dirigida especificamente aos profissionais de saúde e equipas técnicas da EICAID Terceira (Equipa de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências) - Adictologia.

- Participação no evento institucional promovido pela Direção Regional, em colaboração com a Câmara Municipal de Angra do Heroísmo, intitulado “Intervenção nos Comportamentos Aditivos: Desafios e Respostas Atuais”, realizado no Centro Interpretativo de Angra do Heroísmo, onde a subcomissão realizou também um Painel de Apresentação.

- Cobertura de Imprensa com a presença da RTP Açores e da Antena 1, resultando em reportagens dedicadas e numa entrevista a um dos membros da ação, potenciando o alcance da mensagem de Narcóticos Anónimos nas ilhas.

- Reportagem da RTP Açores, disponível em: <https://share.google/XFy32qDDVl9g3hofZ>

- Reportagem Antena 1, disponível em: <https://acores.rtp.pt/radio/narcoticos-anonimos-quer-chegar-a-mais-ilhas-dos-acores/>

- Foi realizado o Painel de Apresentação no Auditório Municipal de Velas a todas as entidades e teve a organização da Adictologia e da Câmara Municipal das Velas, com uma entrevista a um membro da ação para a rádio local.

No último dia de trabalhos, na Adictologia da Madalena (Ilha do Pico), a equipa encontrava-se a realizar a abordagem junto dos utentes na toma da metadona. Foi nesse momento que encontrámos uma adicta que tinha assistido à nossa reportagem no jornal da noite da RTP Açores dias antes.

Tocada pela mensagem na televisão, tinha ido de imediato procurar-nos no site oficial e, sabendo da nossa passagem pela ilha, acabou por nos encontrar ali, no Centro de Saúde da Madalena.

Numa clara demonstração de que a mensagem chega sempre a quem precisa quando o trabalho é feito, tivemos a oportunidade de acolhê-la, oferecer-lhe o nosso Texto Básico (Livro Azul) e ensinar-lhe detalhadamente a utilizar o QR Code para entrar nas reuniões online.

Numa ilha sem estrutura presencial, abriu-se ali uma porta para a recuperação.

Este acontecimento encerra a ação com a certeza do dever cumprido e reforça a necessidade imperiosa de continuar a levar a mensagem a todos os cantos isolados da Região Portuguesa.



André T.



Sonhos perdidos despertam

Nos passados dias 10, 11 e 12 de abril, realizou-se mais uma Convenção De Londres (LCNA32), este ano com o tema “Sonhos perdidos despertam” - Lost Dreams Awaken.

A convenção de Londres é de longe a minha convenção preferida na Europa, e, por isso, mais uma vez não quis perder a oportunidade de estar presente (tenho sido presença assídua na última década). 😊

Desde que entrei em recuperação que ouvia falar da irmandade em Inglaterra, especialmente em Londres, por ter tido uma grande influência no desenvolvimento da irmandade na cidade onde vivo. Tinha muita curiosidade de a conhecer; não só a convenção, mas também as reuniões.

Em 2016 fui à minha primeira convenção de Londres e, claro, adorei! Para meu espanto, quando abri o programa da convenção (um programa enorme com aproximadamente 10 salas diferentes sempre a realizar reuniões temáticas e workshops) vi, lá no meio, “REUNIÃO PORTUGUESA”.

Fiquei muito contente pois nessa altura da minha recuperação não conhecia muitos portugueses. Londres tem uma grande comunidade portuguesa de NA, muito envolvida na irmandade. Esse tem sido, para mim, o ponto mais alto da convenção de Londres - a nossa reunião, de língua portuguesa, e a jantarada que costumamos organizar todos juntos.

Lembro-me de chegar à mesa de merchandise e ser atendido por uma portuguesa. Tudo isto foi para mim muito forte. Foi também entre estes nossos irmãos e irmãs que encontrei o meu primeiro padrinho português. Ele próprio nunca tinha trabalhado o programa ou sequer usado literatura do nosso programa, em português.

Este ano não foi exceção. Tivemos a nossa reunião portuguesa com a presença especial de um recém-chegado nos primeiros 60 dias de limpeza e fizemos também o nosso almoço, embora com um pouco menos de afluência do que nos anos anteriores. A convenção este ano teve menos participantes.

O local onde se realiza a convenção tornou-se pequeno para a popularidade deste evento e a comissão organizadora tomou algumas medidas de segurança e prevenção obrigatórias por lei. Os bilhetes para a convenção esgotaram algumas semanas antes, e haviam apenas 75 bilhetes reservados para recém-chegados por dia durante o fim-de-semana.

Este ano não se chegou aos 1800 participantes, enquanto que nos últimos anos costumava estar muito perto dos 2500.

É uma convenção muito internacional, comparável a uma convenção europeia, mas na minha opinião e experiência, com um ambiente (personalidade) bastante diferente.

Este ano vi uma grande influência quer na convenção, quer nos eventos de partilhas speakerjams - antes e pós convenção, da costa este-americana, que, na minha visão, também diferencia um pouco em personalidade da costa oeste-americana - onde nasceu NA.

Quem conhece os ingleses sabe que eles sabem como fazer uma festa. E outro ponto alto desta convenção foram os eventos de sexta e sábado à noite: este ano com um show de talentos na sexta-feira e a famosa dance de sábado à noite a terminar um pouco mais cedo que o habitual - e aos famosos House Classics e Drum'n Bass que nos habituaram nos anos anteriores. Para terminar - o grande Countdown que, para além de me arrepiar todos os anos, consegue-me sempre fazer escorrer umas lágrimas com os filhos da Convenção, que tiveram os seus primeiros dias limpos durante o fim de semana, e aquele que ali estava apenas com a vontade de parar de usar.

No fundo, deve ser para isso que aqui estamos todos - e que se consiga transmitir muita Força para chegarmos à próxima reunião Limpos!

Foi mais um grande fim-de-semana de celebração da Vida em Recuperação, onde estive com muitos amigos, pessoas de quem gosto muito, e onde fiz também novas amizades e senti muito Amor. Apesar de alguma controvérsia - não fossemos nós bons adictos cheios de opiniões - senti muita Unidade!

Partilhas áudio da convenção:
<https://londonconventionna.org/2026shares>



WSC



WSC 2026 – 50 anos de serviço

CONFERÊNCIA MUNDIAL DE SERVIÇO



O Nosso Bem-Estar Comum



WSC 2026

WSC 2026 — 50 anos de serviço

50 ANOS DA CONFERÊNCIA MUNDIAL DE SERVIÇOS
1976-2026



Juntos, levamos a mensagem.

RECUPERAÇÃO | UNIDADE | SERVIÇO

UMA IRMANDADE. UM PROPÓSITO.

WSC 2026 – 50 anos de serviço

A Conferência Mundial de Serviço celebra este anos 50 anos, tendo-se realizado nos passados dias...

A sua declaração e missão é a seguinte: A Conferência Mundial de Serviço reúne todos os elementos do Serviço Mundial de NA, para promover o bem-estar comum de NA. A Conferência Mundial de Serviço esforça-se por unir NA no mundo todo, promovendo um evento com os seguintes objetivos:

- **Unidade:** os participantes propõem e alcançam consenso sobre iniciativas que fortalecem a visão para o serviço em NA.

- **Experiência partilhada da Irmandade:** a Irmandade, por meio da troca de experiências, fortalece o nosso propósito primordial, expresso nos assuntos de interesse da nossa Irmandade de NA, como um todo.

- **Orientação e direção:** os grupos e NA têm um mecanismo para orientar e direcionar as atividades dos Serviços Mundiais de NA.

- **Responsabilidade:** os participantes garantem que os diversos elementos dos Serviços Mundiais de NA sejam, em última análise, responsáveis perante os grupos que servem.

- **Serviço e inspiração:** os participantes são inspirados pela alegria do serviço desinteressado e pelo conhecimento de que os nossos esforços fazem a diferença.

Resultado das moções do CAR:

Moção 1 – Aprovar o IP 21, Ficar Limpo Em Isolamento – APROVADA

Moção 2 – Adotar o plano estratégico de serviço colaborativo criado em 2028 – APROVADA

Moção 3 – Realizar a Convenção Mundial a cada 5 anos, a partir de 2028 – APROVADA

Moção 4 – Orientar o Quadro Mundial a criar um plano de projeto para distribuir literatura digital nas prisões – APROVADA

Moção 5 – Orientar o Quadro Mundial a implementar soluções de IA para tradução simultânea, em substituição dos tradutores humanos – NÃO APROVADA

Resultados das moções do CAT

Moção 6 – Consciencialização da Irmandade e envolvimento com IP – ADOTADA

Moção 7 – Aumentar a consciencialização sobre NA – ADOTADA

Moção 8 – Novos folhetos informativos de recuperação – ADOTADA

Moção 9 – Revisão dos folhetos informativos de recuperação existentes – ADOTADA

Moção 10 – Novos tópicos para discussão (IDT's) – ADOTADA

Moção 11 – Ferramentas novas e revistas de serviço – ADOTADA

Moção 12 – Segurança e sentimento de pertença: linguagem neutra de gênero – ADOTADA

Moção 13 – TSD/TAM – Ajudar membros a criar raízes – ADOTADA

Moção 14 – Diversidade geracional e cultural – ADOTADA

Moção 16a – Ciclo de três anos – ADOTADA

Moção 16b – Orçamento 2023-2026 do NAWS – ADOTADA

Moção 17 – Assentar a região Afeganistão – ADOTADA

Moção 18 – Assentar região Brasil 10 – ADOTADA

Moção 19 – Remover “roll cal calls” do GWSNA (pág. 68) – ADOTADA

Moção 20 – Adicionar moção para reconsiderar uma decisão do GWSNA (pág. 87) – ADOTADA

Moção 21 – Política de reembolso 2026-2029 – ADOTADA

Moção 22 – Aprovar as atas da Conferência Mundial de Serviço de 2025 – ADOTADA

Revisões de material de serviço

- Revisão do livro Sobre o Grupo
- Rever o Guia Para Os Serviços Locais (GSL)

Rever literatura de recuperação

- Rever a 11ª Tradição

Novos IPs

- IP sobre Comportamento Perturbador e Predatório
- Folheto do grupo modernizado, com foco no RSG e papel do grupo em NA

IDTs recomendados

- Atração de membros para o serviço e mentoria
- Acolhimento de membros
- Algo relacionado com grupos e serviços na área

Informação detalhada em:

<https://heyzine.com/flip-book/0f2a685bc5.html#page/13>

WSC 2026 – 50 anos de serviço



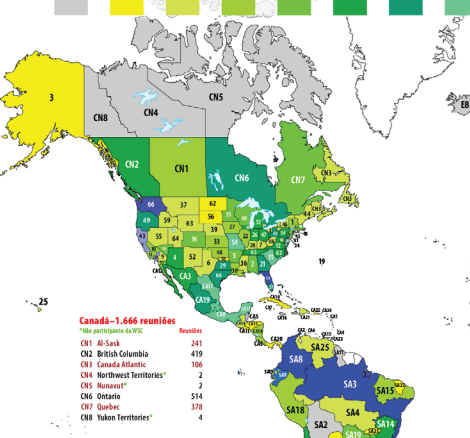
Regiões ao redor do mundo
79.039 reuniões semanais* no mundo todo

Os dados se baseiam nos relatórios regionais/zonais para a WSC 2026 e no banco de dados do NAWIS, quando disponível. Não se pretende que o mapa seja geograficamente preciso.

Os números de reuniões incluem reuniões presenciais e virtuais. Os números de Reuniões Virtuais foram extraídos apenas de relatórios regionais e podem não refletir a totalidade.

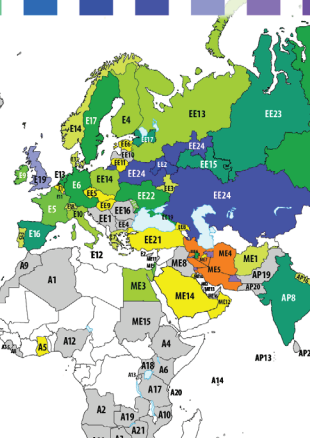
Estados Unidos-23.769 reuniões
*Não participante da WSC

- 1 ABCD 267
- 2 Alabama/W Florida 334
- 3 Alaska 77
- 4 Arizona 484
- 5 Arkansas 352
- 6 Best Little 140
- 7 Bluegrass Appalachian* 162
- 8 Bojays 151
- 9 California 192
- 10 California Inland 298
- 11 California Mid-State 364
- 12 Central Atlantic 475
- 13 Central California 288
- 14 Chesapeake & Potomac 344
- 15 Chicagoland 460
- 16 Colorado 357
- 17 Connecticut 236
- 18 Eastern New York 265
- 19 Florida 841
- 20 Free State 550
- 21 Georgia 537
- 22 Greater Illinois 219
- 23 Greater New York 543
- 24 Greater Philadelphia 413
- 25 Hawaii 134
- 26 Indiana 402
- 27 Iowa 273
- 28 Kentucky 186
- 29 Lone Star 597
- 30 Louisiana 235
- 31 Metro Detroit 328
- 32 Michigan 407
- 33 Mid-America 294
- 34 Mid-Atlantic 407
- 35 Minnesota 363
- 36 Mississippi 149
- 37 Montana 179
- 38 Mountaineer 132
- 39 Nebraska 140
- 40 New England 386
- 41 New Jersey 358
- 42 North Carolina 400
- 43 Northern California 2,247
- 44 Northern New England 156
- 45 Northern New Jersey 204
- 46 Northern New York 135
- 47 Ohio 445
- 48 OK Region 283
- 49 Pacific Cascade 513
- 50 Red River* 30
- 51 Region 51 390
- 52 Rio Grande 154
- 53 San Diego/Imperial 292
- 54 Show-Me 627
- 55 Sioux Sage 154
- 56 South Dakota 87
- 57 South Florida 952
- 58 Southern California 1,153
- 59 Southern Idaho 126
- 60 Tejas Bluebonnet 594
- 61 To-So* 500
- 62 Upper Midwest 94
- 63 Upper Rocky Mountain 111
- 64 Utah 100
- 65 Volunteer 496
- 66 Washington/North Idaho 935
- 67 Western New York 127
- 68 Wisconsin 336



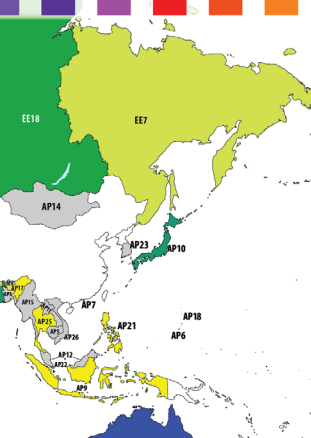
América Central/México-3.021 reuniões
*Não participante da WSC

Reuniões	Reuniões
CA1 Antigua and Barbuda* 3	CA2 Aruba* 7
CA3 Baja Sur 161	CA4 Barbados* 14
CA5 Belize* 1	CA6 Benin* 1
CA7 Cayman Islands* 6	CA8 Centro Centro* 618
CA9 Costa Rica 285	CA10 Cuba* 37
CA11 El Salvador 92	CA12 Fronteira Costa* 394
CA13 Guatemala* 101	CA14 Honduras* 1
CA15 Honduras* 103	CA16 Jamaica* 24
CA17 Mexico 637	CA18 Nicaragua 314
CA19 Oucidente-Mexico 368	CA20 Panama 91
CA21 Ouciquerra 190	CA22 Region del Cequi 56
CA23 Trinidad and Tobago* 16	CA24 Virgin Islands* 3



Europa Ocidental-5.537 reuniões
*Não participante da WSC

Reuniões	Reuniões
E1 Belgium* 66	E2 Cyprus* 5
E3 Denmark 152	E4 Finland 243
E5 France 357	E6 Germanyspeaking 458
E7 Greece 137	E8 Iceland* 7
E9 Ireland 388	E10 Italy 255
E11 Luxembourg* 5	E12 Malta* 14
E13 Netherlands 431	E14 Norway 167
E15 Portugal 180	E16 Spain 523
E17 Sweden 496	E18 Switzerland* 182
E19 UK Region 1.619	



África-464 reuniões
*Não participante da WSC

Reuniões	Reuniões
A1 Algeria* 2	A2 Angola* 1
A3 Botswana* 3	A4 Ethiopia* 2
A5 China* 29	A6 Kenya* 24
A7 Lesotho* 1	A8 Liberia* 2
A9 Morocco* 7	A10 Mozambique* 3
A11 Namibia* 5	A12 Nigeria* 2
A13 Rwanda* 1	A14 Seychelles* 3
A15 Sierra Leone* 1	A16 South Africa 360
A17 Tanzania* 8	A18 Uganda* 8
A19 Zambia* 86	A20 Zimbabwe* 3
A21 Zimbabwe* 3	

Ásia-Pacífico-2.761 reuniões
*Não participante da WSC

Reuniões	Reuniões
AP1 Antartica New Zealand 239	AP2 Australia 846
AP3 Bangladesh* 17	AP4 Bahrain* 5
AP5 Cambodia* 5	AP6 Guam* 13
AP7 Hong Kong* 13	AP8 India (SOSOMA) 531
AP9 Indonesia* 49	AP10 Japan 588
AP11 Laos* 1	AP12 Malaysia* 12
AP13 Maldives* 3	AP14 Mongolia* 7
AP15 Myanmar* 1	AP16 Nepal 136
AP17 NEF 83	AP18 Northern Mariana Islands* 5
AP19 Palátria North* 15	AP20 Pakistan South* 3
AP21 Philippines 78	AP22 Singapore* 8
AP23 South Korea* 14	AP24 Sri Lanka* 3
AP25 Thailand 77	AP26 Vietnam* 12

Our Common Welfare



LÁ FORA

1ª Convenção Nacional de Marrocos

No dia 14 de Fevereiro realizou-se em Marraquexe a 1ª Convenção Nacional de Marrocos.

O evento, que teve a duração de um dia, foi uma organização conjunta da comunidade adicta marroquina e dos escritórios mundiais, sob o mote “A Linguagem do Coração”.

Abriu portas às 10h00 da manhã, numa mesquita denominada “Igreja dos Santos Mártires”, no coração de Marraquexe, e logo à entrada fizemos o registo. Ao fundo, podia ver-se o logo da Convenção e na porta da sala principal (e única), estava afixado o cartaz do Programa, em árabe e francês.

Dispostas pelo pátio ensolarado, estavam algumas bancas de venda de merchandising.

Contou com partilhadores de várias nacionalidades além dos locais, como França, Canadá, Espanha e Portugal.

Ao longo da manhã, ocorreram 2 partilhas, cada uma com 2 oradores, em árabe e, francês, e a sala esteve quase sempre com a lotação máxima.

Em seguida, a organização brindou os presentes com um almoço buffet espectacular.

Pela tarde, mais uma partilha, de dois oradores, em francês e inglês.

Pelas 17h, 2 adictos, membros dos escritórios mundiais, em português e inglês, encerraram a Convenção de forma muito entusiasta e emotiva.

Depois, como habitualmente, celebraram-se os tempos de limpeza. Infelizmente não conseguimos dar-vos números concretos do tempo de limpeza conseguido, pois a própria organização não os tinha disponíveis.

Na plateia estavam inúmeras nacionalidades: Marrocos, França, Espanha, Portugal, Bélgica, Itália, Israel e Palestina sentados lado a lado, e todos fizemos a festa.

À saída, esperavam-nos músicos que nos presentearam com música e dança tradicionais.

O evento rematou com um lanche tardio, onde pudemos ainda conviver com todos os intervenientes.

Foi uma Convenção simples, ainda “menina”, mas onde todos os princípios do Programa de 12 Passos estiveram presentes, onde se celebraram as semelhanças e onde a mensagem é compreendida, ainda que a língua falada nos seja totalmente estranha.

Parabéns, Marrocos! E que venha a segunda!

"As-salamu alaykum"
Que a Paz esteja Convosco...
"Wa alaykum as-salam"

Nota: O relato é genérico e apenas para assinalar o evento e a sua importância, pois apesar de várias tentativas junto deles, não conseguimos reunir informações precisas.



Postura Espiritual de um Coordenador

Servir em Narcóticos Anônimos é uma dádiva espiritual.

Quando aceitamos a responsabilidade de coordenar uma região, lembramos que não fomos escolhidos para mandar, mas para servir com amor, humildade e fé.

O coordenador não é uma autoridade — é um instrumento de ligação. A sua missão é unir, apoiar e facilitar o trabalho colectivo, sempre guiado pela consciência espiritual que nasce do grupo.

Através do serviço, aprendemos que a força de NA está na unidade, e que cada voz tem valor quando falamos com o coração aberto.

O verdadeiro poder no serviço vem da rendição a um Poder Superior, não do controlo.

A serenidade, a paciência e a escuta atenta tornam-se ferramentas essenciais para enfrentar desafios e promover harmonia.

Cada reunião, cada decisão, é uma oportunidade para praticar princípios — honestidade, boa vontade, tolerância e amor incondicional.

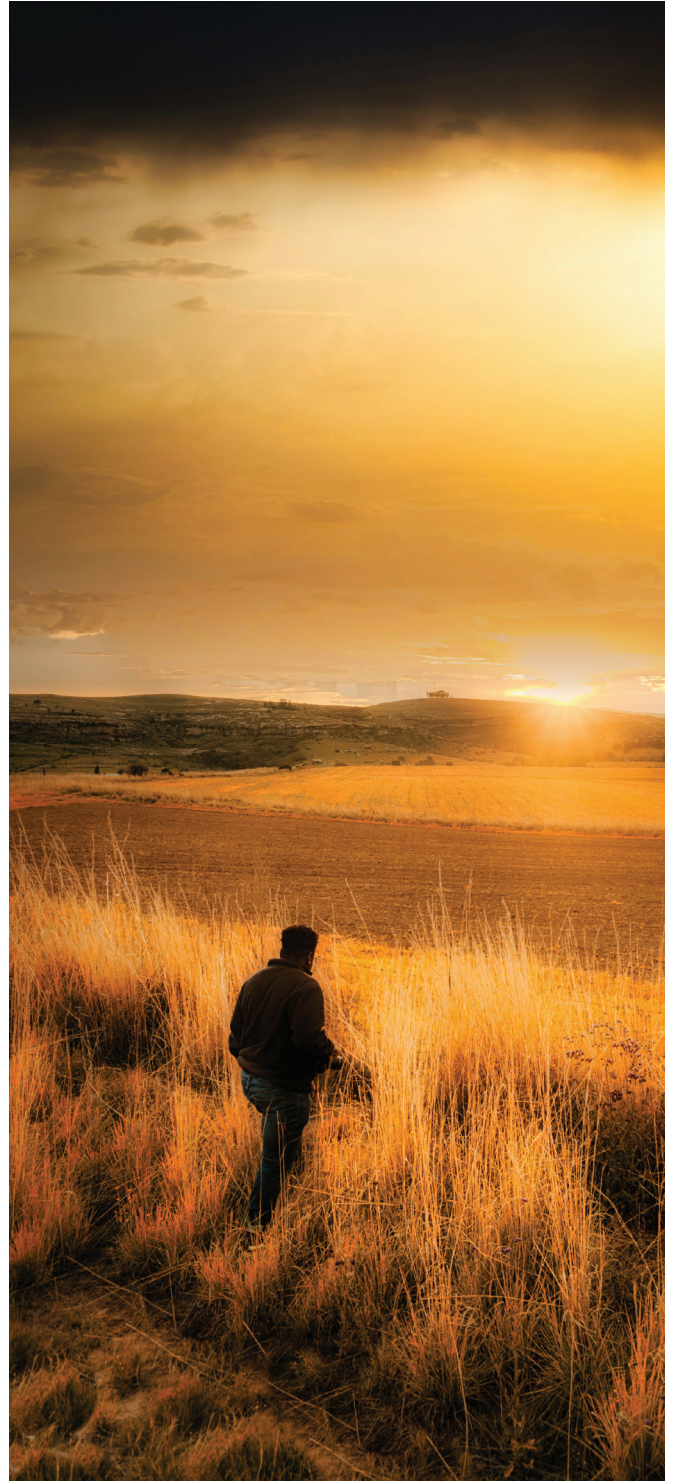
Como coordenador, lembro-me de que sou apenas um servidor entre iguais, confiado com a tarefa temporária de facilitar o caminho.

Coloco o bem comum acima das preferências pessoais, reconhecendo que o que é espiritual é sempre o que mais beneficia a irmandade como um todo.

No fim, o serviço é uma forma de gratidão.

Ao servir, cresço espiritualmente. Ao ouvir, aprendo. E ao confiar no processo, descubro que a verdadeira liderança em NA é servir com o coração.

Excerto do relatório do Coordenador do CSRP 2025



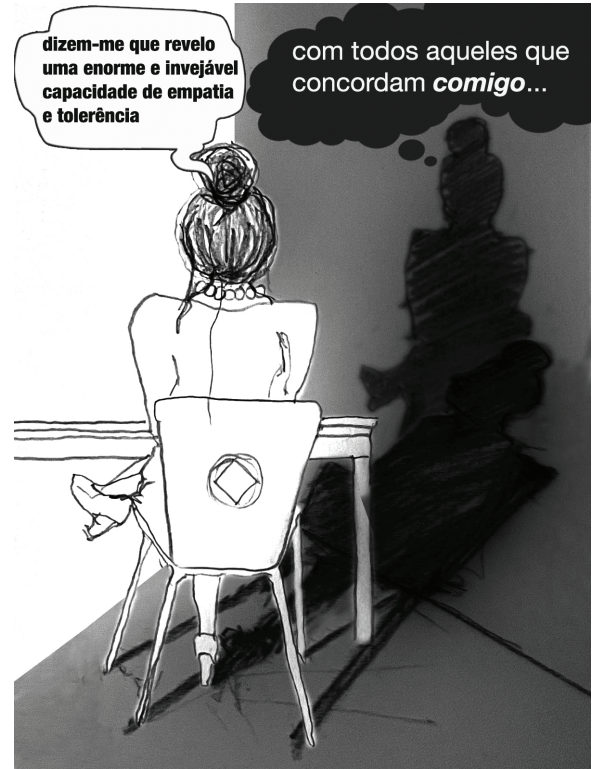


ISTO É GOZAR COM QUEM ESTÁ EM RECUPERAÇÃO

ZÉ CALDINHO



MARIA DOS PASSOS



CARDÁPIO DE INVENTÁRIOS

OUVI DIZER

Muita gratidão. Respeito pela adicção. Com a vossa ajuda, levo o meu barco a bom porto. SPH – L. D'Falcão

A vida com humor.

Serviço, compromisso, gratidão.

Quando a vontade aperta, para descambar, faço como aqueles dois alentejanos, sob um sol de 40º C, sentados ao sol, a rressacar: um dealer passa à frente deles e deixa cair duas quartas; um deles diz logo: "Compadre, se o vento mudar, já estamos orientados"

KIT RECUPERAÇÃO

DICAS E TRUQUES DE ADICT@S PARA ADICT@S PARA GERIR OS DESAFIOS DA RECUPERAÇÃO

"Em tempos, quando alguém com pouco tempo de recuperação pedia ajuda nas reuniões por estar cheio de ansiedade, costumávamos dizer: - Chupa um rebuçado que isso passa; Na próxima reunião há mais rebuçados."



"Pegar no telefone e ligar imediatamente a alguém para falar. Nem que seja por uns minutos; Guardar vontades de uso e alimentar a doença é preparar-me para virar adubo premium"

"Se Eu Não Venho às Reuniões... Porque "estou bem" E Quando "estou bem", Se Todos Fizerem Como Eu, Quem é que Encontro Cá Quando EU "estiver mal"?"

Este é um KIT "em construção" Envia-nos as tuas sugestões!

serenidade@na-pt.org



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 receptiva 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.



Instagram



Facebook

A VOSSA EQUIPA SERENA

Coordenadora: Alexandra T.

Secretário: Paulo O.

Grafismo: José S.

Colaboradora residente: Maria S.

Colaboradores para este número: Filipa C., Miguel L., Pedro O., Vítor M., André T. ... e toda a irmandade que queira participar!

Narcóticos Anónimos®

Mete esta linha na cabeça

**Linha de Ajuda
219 477 970
www.na-pt.org**

CONTACTO:
serenidade@na-pt.org