

ANO XL - N.º 3 - SETEMBRO 2025



NA-PT.ORG

SERENIDADE^{2.0}

EDITORES DE SERVIÇO



MUDANÇA

PAULO O. - ADICTO GRATO

Este é, como já todos sabemos, um programa de mudança. A mudança pode ser boa, quando é do nosso agrado, má, se não a queremos, e pode ser imprevista (e boa ou má). A partir deste número, temos uma mudança: a Diana teve de se ausentar, com a promessa de voltar, e, se é verdade que a vida continua, também é verdade que foi ela quem me empurrou em direção ao precipício que foi reativar a Serenidade.

Diana: obrigado!

Com a saída da Diana, entra a Alexandra, que (como costumamos dizer) humilde e amavelmente aceitou o desafio de fazer serviço na revista.

Alexandra: bem-vinda!

Para esta edição, optámos por apenas uma história de um adicto e de uma adicta, e por compilar artigos sobre alguns eventos que ocorreram até agora. Se é verdade que adoro compilar, também é verdade que as coisas fazem sentido no seu devido tempo, pelo que esta é a forma encontrada de publicar estes artigos pendentes.

Já temos uma página de Facebook e Instagram, meios pelos quais podem contribuir com matéria para a revista, já que o e-mail não estava a ter resultado. Esperamos mesmo que os usem.

Por fim, e finalmente, tivemos um adicto que (salvo provas em contrário) decidiu contribuir de forma espontânea, enviando-nos uma carta, que é publicada neste número.

Obrigado, adicto.

Diz: frutem.





Da infância à recuperação

Era uma criança feliz, com tudo o que poderia desejar e com uma educação rigorosa, disciplinada, religiosa e espiritual.

Menina catequista, pertencente à ação católica juvenil, ao coro e leitora.

Amadureci, vivi e via o percurso da adição à minha volta.

Nunca pensei que um dia esse caminho iria ser o meu.

Muitos sentimentos reprimidos, desgostos de amor e falta de liberdade para me conhecer.

Um dia apresentaram-me as drogas e com falta de assertividade, não recusei e aceitei.

Entrei num mundo à parte, onde progressivamente as substâncias tomaram conta de mim.

Manipulação atrás de manipulação, deixei de viver para sobreviver.

Uma interrupção, levou-me à falsa crença de que poderia parar sozinha, trouxe-me o melhor da minha vida - os meus filhos.

A falta de conhecimento do programa de NA, levou-me a usar novamente.

Muito pior do que a primeira vez, fui escavando um poço sem fim.

Perdi amigos, família, filhos, estabilidade... vivi para usar e usava para viver.

Três dias na rua, com 45 anos, 39kg e sem esperança, é-me apresentado o programa.

Tive medo, muito medo do desconhecido, do que iria acontecer.

Pouco a pouco, comecei a ter uns quilinhos a mais, a acreditar num novo modo de vida e que era possível viver sem usar.

Sentir dor e aceitá-la, trouxe-me crescimento e, apesar de todos os obstáculos que me surgem, não esqueço o amor com que fui recebida e de que se os outros conseguem, eu também consigo.

Perdas, conquistas e batalhas, fizeram com que eu acreditasse na espiritualidade, de que tanto se fala neste programa, mas muito mais poderosa do que algum dia tivera.

Sou feita de histórias, de quedas e recomeços. Muito mais forte, com a mente aberta, seguindo sugestões e nunca mais sozinha, cheguei aos meus 5 anos, deste novo modo de vida.

Trago no olhar a força e no coração a liberdade de ser quem sou.

Se é possível recuperar???

Sim, é possível!!!

Eu sou um milagre e a prova disso mesmo.

Hoje sou grata a NA, ao serviço, ao meu poder superior e a todos vocês!





Carta de um adicto em recuperação

Há 25 anos, eu era um homem partido. As drogas tinham-me roubado a identidade, os laços, a dignidade. Magoei quem amava, perdi amigos, afundei-me num vazio que parecia sem saída. Acreditava, como muitos acreditam, que estava além da redenção. Que o meu destino era afogar-me naquele caos.

Mas um dia, algo aconteceu.

Um amigo, também ele em recuperação, também ele ferido pela mesma guerra, apareceu à minha frente. Não com discursos, não com julgamentos. Apareceu com a luz nos olhos. Com uma serenidade que eu já não conhecia. Com um sorriso que não era de fuga, mas de paz.

Foi essa atração que mudou tudo.

Não foi o medo, não foi a culpa. Foi a força silenciosa do seu exemplo. Ele mostrou-me que era possível renascer. E naquele instante, uma fagulha acendeu-se dentro de mim: "Se ele conseguiu... talvez eu também consiga."

Decidi dar o primeiro passo.

Entrei num centro de tratamento onde o programa de 12 passos não era teoria, era um mapa para a sobrevivência. Aprendi que a Recuperação não começa com a força, mas com a rendição. Rendição à verdade: eu estava doente, precisava de ajuda, e sozinho nunca sairia dali.

Os primeiros dias foram um deserto.

Lembro-me de olhar para o espelho e não reconhecer o rosto. Lembro-me do peso das mágoas que deixara para trás. Mas ali, entre irmãos de luta, descobri algo sagrado:

A esperança não se pede; cultiva-se. Passo a passo, dia a dia.

Os 12 passos tornaram-se os meus degraus de volta à vida.

Aceitação. Entrega. Inventário moral. Reparação. Cada um deles era um ato de coragem. Um reencontro com a humanidade que julgara perdida. E lentamente, a "Recuperação" foi chegando. Não como um milagre súbito, mas como o nascer do sol, persistente, inevitável.

Hoje, 25 anos depois, olho para trás e quase não acredito.

Se alguém, naquele tempo de sombras, me dissesse que um dia teria uma família que me abraça sem medo... que amigos verdadeiros me chamariam de "irmão"... que teria um emprego que me enche de orgulho... eu teria respondido: "Isso não é para mim."

Eu destruí tudo."

Recuperação provou-me o contrário.

A vida não só voltou, transformou-se. Recuperei a dignidade não como um direito, mas como uma conquista diária. Reconstruí relações não com palavras, mas com gestos consistentes. Aprendi que a maior vitória não é nunca cair, mas levantar-se sempre, mesmo com os joelhos a tremer.

O meu maior feito?

Não foi deixar as drogas. Foi escolher viver. Foi abraçar a vulnerabilidade. Foi entender que a força nasce da humildade de pedir ajuda. Foi descobrir que, por baixo do vício da adição, havia um homem que merecia uma segunda chance.

E tu que me lês agora:

Se estás no início do caminho, perdido no nevoeiro, deixa-me dizer-te: A luz que viste noutros pode brilhar em ti.

Talvez duvides. Talvez aches que és "caso perdido". Eu também pensei assim. Mas olha para mim: 25 anos depois, estou aqui. Não como herói, mas como sobrevivente. Como prova de que nenhum poço é tão fundo que a esperança não possa alcançar.

O programa dos 12 passos não me "salvou".

Deu-me as ferramentas para eu me salvar. E o centro de tratamento? Foi o útero onde renasci. Onde aprendi que entrar em Recuperação é um ato coletivo; ninguém "recupera" sozinho. Ninguém "cura" a alma sozinho.

Por isso, se hoje sentes o chamado da mudança:

- não subestimes o poder de um exemplo (como o meu amigo foi para mim).

- acredita no invisível (eu não via a luz no fim do túnel..., mas ela estava lá).

A minha jornada prova que a Recuperação não é um destino. É uma decisão que se renova todos os dias. Se eu, homem partido, reencontrei a vida inteira... tu também podes.

Hoje, respiro gratidão.

E se a minha história tocou o teu coração, lembra-te:

O teu renascimento pode começar agora.

Basta o primeiro passo.

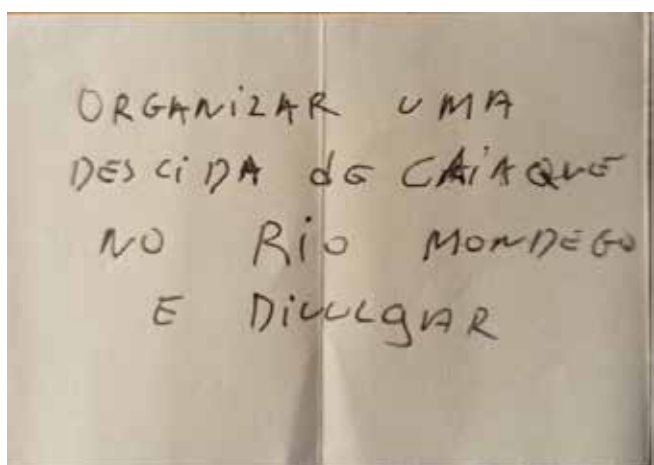
Com fé no teu caminho,

Um adicto em recuperação

P.S.: Se um dia partilhares este testemunho e sentires que tocou alguém... saberás que a tua luz se multiplicou. Essa é a magia da Recuperação: quando um ajuda outro, ambos se fortalecem.

CÁ DENTRO

Na convenção, estavam uns papéis para poderem escrever sugestões. Recebemos apenas duas, que dividiram o prémio de originalidade:



“Olá, sou o N, sou um adicto. É a primeira vez nesta convenção nacional de NA. Vim de Moçambique já com isto planeado há quatro, cinco meses. Mal soube que havia, pus como um dos meus objetivos, para me manter em recuperação e aqui estou. Faço reuniões online, ver as pessoas ao vivo é diferente, é real, e a emoção que senti vai ficar comigo, vou levá-la comigo. E, pronto, correu tudo bem, a organização foi impecável, as partilhas eram mesmo aquilo que precisava de ouvir e espero estar na próxima. Obrigado e + 24!”

“Sou a T, sou uma adicta em recuperação e nesta convenção senti-me muito bem recebida e a irmandade daqui recebeu-me muito bem e respeitou-me imensamente. Encontrei crescimento, aqui.”

Além disso, gravámos alguns testemunhos:

“Esta é a melhor convenção em que já estive e já estive em muitas ao redor do mundo. Aqui, encontrei as minhas pessoas e fui muito bem recebida, foi muito bem organizada e adorei conhecer tantas pessoas bonitas. Obrigado.”





ESLD - 2025 BERLIN

6Th EUROPE SERVICE LEARNING DAYS 25 a 27 abril 2025

Chegámos a Berlin um dia antes, instalamo-nos no hotel e depois fomos conhecer Berlim - um passo atrás do outro. Cansados, mas felizes. Tivemos o privilégio da companhia da Cristina (Coord. Convenção NALinha), da Nicha (Tesoureira do CSANAL), também encontramos o Pedro (Coord. RPHI região), a Patrícia (PR EDM) e o Hugo (Unidade Serviço Região).

No dia 25/4 - Fizemos o registo, quebrámos um pouco o gelo com outros adictos. Depois fomos ao 1º workshop que assistimos, tinha como tópico "Learning, growing and giving back, fellowship development", no qual estivemos em grupos de trabalho diferentes. Trocámos mensagens no início de grupo, foi engraçado pois estávamos a sentir mesma dificuldade em quebrar o gelo inicial.

Na parte da tarde, o Pedro assistiu ao workshop "Public relations training" e o Mário no workshop "12 concepts, revitalizing service committees". Acabámos o dia a jantar com o Pedro (HIRP Região).

O dia 26/4 começou com uma atualização sobre a ECCNA, em seguida um workshop sobre "Mentorship in NA service, mental health in recovery and service, regional initiatives and success stories", sendo que participámos num grupo de trabalho de forma ativa, transmitindo um pouco da nossa experiência.

Mais ao final do dia houve jantar barbecue, onde os tугas tiveram um momento de partilha de alguns temas que nos preocupam em NA.

Tive o privilégio de estar a conversar com um adicto da Eslováquia e debatemos as dificuldades comuns em NA. Depois ficámos a ouvir música e assistimos ao karaoke, mas acabámos por preferir ficar a conviver na esplanada.

No dia 27/4 assistimos e participámos no grupo de trabalho sobre "Our symbol" e de seguida "The giving back quiz", onde sentimos união entre todos os presentes, momento de partilha e muito alegria.

E acabou com as despedidas com um até já.

Saímos de Berlim com o coração cheio, muita vontade de servir em NA, sentimos também que nós cá em Portugal estamos no bom caminho e que podemos partilhar muita da nossa experiência em serviço.

Conhecemos e fizemos amizade com muitos adictos de muitos lados do planeta e todos com um espírito de unidade, amor e gratidão.

Os países que estiveram presentes: Portugal, Espanha, França, Alemanha; Países Baixos, UK, Irlanda, Suécia; Dinamarca, Islândia, Eslovénia, Eslováquia, Malta, Letónia, Turquia, Roménia, Checoslováquia, Marrocos, Egipto, Japão, Israel, Bélgica, EUA, México e Costa Rica.

Pedro Ca e Mário B



ECCNA40

Roterdão, Países Baixos

Nos dias 18,19 e 20 de julho, realizou-se em Roterdão, a Convenção e Conferência Europeia de Narcóticos Anônimos 40 (ECCNA40) com o tema deste ano a ser Celebrate Life.

Foi sem dúvida uma grande celebração!!!

Eu tenho atendido bastantes ECCNA nos últimos 10 anos e outras convenções de NA, mas esta foi para mim muito especial, não só porque se realizou no país, e cidade onde vivo e entrei em recuperação, mas também porque tive a oportunidade de fazer parte da Comissão Organizadora da Convenção.

Ah! e para não mencionar que o local onde se realizou a Convenção foi um club noturno onde tenho muitas histórias de uso e agora tenho a possibilidade de criar memórias completamente loucas, mas limpo, em recuperação e com a nossa Irmandade de Narcóticos Anônimos.

Foram dois anos de muitas horas de serviço a preparar esta Convenção, com muito Amor e Dedicação de centenas de adictos em recuperação, a maior parte deles completamente “anônimos” e por “trás da cortina”.

Embora não tenha sido a primeira Convenção onde fiz serviço, estou muito mais habituado a estar do lado de visitante e com o olho virado para uma crítica negativa. Espero que esta minha nova experiência me ajude no futuro a ter mais respeito e gratidão por todos os envolvidos em serviço.

Para além da Convenção, a ECCNA também tem a Conferência onde os delegados das diferentes regiões pertencentes ao EDM (Reunião dos Delegados Europeus) se reúnem e estão ali em serviço 4 longos dias, desde manhã cedo até ao final do dia enquanto a Convenção se está a realizar.

Todos os anos me sento lá um bocadinho a ver e ouvir o que lá se passa, e embora eu seja um adicto muito crítico e com opiniões muito fortes, sempre respeitei estes companheiros porque enquanto está ali uma Convenção inteira a curtir, eles estão numa sala fechados em reunião.

Seria nesta Conferência que também se iria decidir a ECCNA42, mas pelo que percebi, nenhum país ofereceu uma proposta para 2027.

Em Roterdão este ano tivemos, uma grande celebração de vida em recuperação com aproximadamente 2900 adictos registados de 51 países.

Muitas partilhas de diferentes países, a maioria europeus, mas também dos outros continentes.

Tivemos vários workshops e as famosas festas de Sexta-Feira com música ao vivo, e Sábado à noite a música de dança eletrónica com djs.

Esta última completamente esgotada com cerca de 1000 adictos.

As Convenções e a Irmandade do Países Baixos têm muitos jovens em recuperação e a organização quis-lhes dar a importância e atenção que eles devem ter na nossa Irmandade, com workshops, partilhas e o parque de campismo reservado para se poderem concentrar ali todos juntos.

Houve reuniões em várias línguas, mais de 10, e não faltou a nossa reunião de língua portuguesa no Domingo de manhã. Também tivemos os nossos companheiros portugueses juntos durante o countdown geográfico a gritar alto e com a nossa bandeira bem no ar quando se mencionou Portugal.

As partilhas da sala principal foram transmitidas em direto online e com tradução simultânea em várias línguas.

Fico muito feliz em saber que os nossos companheiros portugueses que não se puderam deslocar até aqui, nem dominam a língua inglesa, puderam ouvir a maioria das partilhas e o nosso propósito primordial ser cumprido.

A Convenção terminou então com um countdown de tempos de limpeza muito intenso com muita música, gritos, gargalhadas e lágrimas, onde os recém-chegados com menos de 30 dias subiram ao palco e receberam um grande abraço e o nosso Texto Básico e o mais IMPORTANTE, dois adictos apenas com o desejo de parar de usar!!!

A próxima ECCNA41 será em Stavanger, Noruega, nos dias 10, 11 e 12 de julho de 2026!

Um grande abraço Tuga aqui de Roterdão

André T.



Abraços grátis

Cardápio de abraços



O MOINHO DE VENTO

Aproximem-se com um braço estendido para o lado e o outro levantado no ar, trocando a posição dos braços tantas vezes quanto necessário até que ambas as pessoas participantes estejam, ao mesmo tempo, com os mesmos braços na posição de abraço ao pescoço.



ABRAÇO MATERNAL

Tal como o nome deixa adivinhar, este abraço é mais dado pelas mães; no entanto, já vimos até pessoas duras, calejadas, antigas adeptas dos abraços com pancadinhas nas costas, a usarem este tipo de abraço. (por favor, não lhes digam que fomos nós que vos contámos!) Enquanto abraça, dá palmadinhas de carinho nas costas da outra pessoa.

Atenção: ocasionalmente, quem recebe este abraço pode dar um arrotto junto ao seu ouvido.



SALTO & ABRAÇO

Salta no ar a partir de cerca de um metro de distância e enrola grande parte do seu corpo à volta do pescoço de alguém. Este abraço é geralmente reservado para alguém que se está mesmo feliz por ver.

Sugestão: deixe a outra pessoa perceber que vais a caminho antes de saltar, para garantir que haja um corpo em posição de receber o abraço no momento de aterrar.



O RELUTANTE

Fica perfeitamente imóvel, com os braços ao lado do corpo, enquanto permites que a outra pessoa te abraçe. Este abraço é frequentemente dado por recém-chegados que estão realmente a sofrer, geralmente mesmo antes de se renderem.

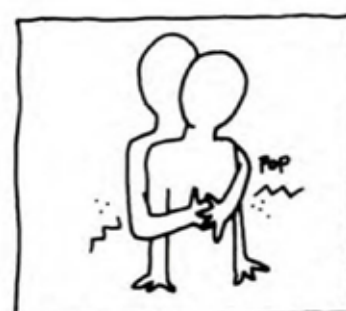
Volta que isto resulta, com tempo torna-se mais fácil.



"EU GOSTO DE TI, MAS..."

Aproxima-te devagar e com alguma relutância. Abraça apenas com os braços e a zona dos ombros, mantendo cuidadosamente a bacia a pelo menos trinta centímetros de distância da outra pessoa.

Afasta-te o mais rápido possível.



O QUIROPRÁTICO

Abraça a outra pessoa com toda a força, aumentando a pressão até começares a ouvir estalidos vindos da zona da coluna. Se abraçares sempre desta maneira, as pessoas com problemas de costas vão começar a dizer: "Cuidado com as minhas costas!"

É de esperar que as pessoas se encolham quando te aproximares.

Abraços grátis

Cardápio de abraços

O ABRAÇO "QUERO AMAR-TE"

Uma versão de corpo inteiro do "Usas sutiã?".

Quem dá este abraço muitas vezes acaba por ter como resposta um encontro com o abraço "Gosto de ti, mas..."



O MACHO

Apesar do nome, este abraço não é exclusivo do género masculino. É feito por duas pessoas que talvez estejam a tentar descobrir quem consegue dar as palmadas mais fortes nas costas enquanto se abraçam.

Este abraço deve ser evitado durante a época balnear por causa das queimaduras solares.

O ABRAÇO "ESTÁS A USAR SUTIÃ?"

Quem abraça passa as mãos para cima e para baixo nas costas da pessoa abraçada, geralmente durante um pouco mais de tempo do que aquilo que lhe possa ser realmente confortável.



O ABRAÇO SINGULAR DE SERVIÇO

Este é comum entre RSG, secretários de grupo e outros compulsivos em serviço, que geralmente numa mão estão a segurar a pasta de serviço e na outra seguram a caneca de café da última convenção.

Cuidado com o típico café de NA a escaudar. É melhor deixar que a pessoa liberte as mãos antes do abraço.



UM ABRAÇO SIMPLES E AFETUOSO

Este é o único tipo de abraço descrito no nosso Texto Básico, sendo por isso altamente recomendado. Abracem-se por um momento, de forma gentil mas firme, expressando assim o amor que sentem um pelo outro como adiletos; nada de poses, palmadas, amassos ou esfregadelas - apenas um abraço singelo e sentido.

E é esse que faz toda a diferença.

— ENCONTRO NACIONAL DE SERVIÇO —

2º ENAS

UNIDADE

DIVERSIDADE

WORKSHOPS / PARTILHAS / CONVÍVIO / ANIMAÇÃO

18 – 19 OUTUBRO 2025

Centro Paroquial de Aldoar

Informações : 2enas.na-pt.org

Podes experimentar o verdadeiro abraço no próximo Encontro Nacional de Serviço

XV CNALX PÉS NA AREIA



Estou na idade de fazer o que ainda não fiz e ainda não tinha uma t-shirt da CNALX, por isso dependia da boa-vontade d@s recuperand@s da Área de Lisboa voltarem a fazer a sua convenção para poder adquirir o referido pechisbeque.

Ainda bem que assim houve união entre quem se propôs e as várias estruturas envolvidas que permitiram a realização da XV CNALX.

O modelo de convenção é de louvar: descentralizado geograficamente para centralizar humanamente...lindo!

Grato, COCXVCNALX.

O local permitiu que houvesse muito tempo para estarmos uns com os outros, sem descurar aquela necessidade de dispersão que também me assola de quando em vez...apenas sentar numa esplanada e vogar pelo turismo visual da paisagem humana, aprimorada, neste caso, pelo entorno da fantástica praia onde passei um fim de semana revigorante, desacelerado, placidamente ao sol e ao sabor do mar.

Confesso que assisti a menos partilhas do programa que previsto, fruto do cansaço da vida moderna (que tem mais de moderna do que vida...)

No fundo, mais um sinal evidente que estava desequilibrado e que necessitava de restabelecer a minha pessoa e para isso precisava de descansar...e como eterna criança, só consigo descansar quando me sinto protegido e de que os meus estão tratados de igual modo.

E esse foi o maior ganho desta convenção: repousei fisicamente, abrandei mentalmente enriqueci espiritualmente, aproveitando o tempo que logrei com @s recuperand@s, principalmente no jantar alargado de sábado, com a festa, tudo no mesmo salão amplo e só para nós.

A mensagem que veio da partilha de fecho é incomensurável e incontornável para quem assistiu à coragem revelada.

E o pechisbeque foi devidamente adquirido...!



XV CNALX PÉS NA AREIA

Quando resolvi ir à convenção da área de Lisboa, foi um grande desafio para mim, com o meu problema/dificuldade de sair da minha zona de conforto que é uma das causas mais difícil que me impedia de sair fosse para onde fosse.

Na companhia do meu marido e companheiros de NA foi tudo mais fácil.

Estou orgulhosa de mim por ter dado este passo e muito grata a quem comigo fez este caminho. A convenção estava bem organizada num lugar maravilhoso!!!

Obrigada a todos os servidores.
Bem hajam a todos.



Não sendo esta a primeira convenção em que participei, o facto é que a expectativa e a curiosidade mantiveram-se inalteradas.

Sabia, contudo, que seria impossível conter o turbilhão de sentimentos e emoções perante tantas histórias partilhadas com coragem e humildade.

Sabia, mesmo como visitante, que seria tocada pela força e pela esperança demonstradas pelas palavras, pela ação, mas também pelo silêncio de cada pessoa que encontrei.

Assim o foi na XV CNALX.

Olá, sou uma adita em recuperação.
Escrever sobre a vivência de uma Convenção de NA, é deveras gratificante.

Desde a entrada no recinto até à despedida após o countdown, são emoções que me invadem a alma. Entre lágrimas de alegria, de gratidão, de tristeza, entre sorrisos, gargalhadas, tudo é permitido, pois o reencontro com aditos é algo que se sente com muita intensidade e comum a todos os presentes.

A energia é contagiante!
A XV CNALX, não foi diferente do que me acrescenta na minha recuperação.

Regressei a casa com uma bagagem recheada de novas ferramentas para a minha recuperação, assim como, lembretes que no dia a dia com a azáfama se me vão esquecendo.

Escolher um momento significativo, é difícil, pois todos foram importantes.
No entanto, destaco as partilhas com o tópico "A perda e o luto em recuperação".

A identificação foi total. Sim, quando passei por situações difíceis desta natureza, a dor é tão intensa, que além de julgar ser só eu a passar por esse sofrimento, o meu pensamento é querer fugir dessa dor. Como eu sei tão bem como fazê-lo...

Mas, são estas partilhas que me fazem ter fé que sou capaz de viver esse sofrimento sem ter que "fugir". Gratidão foi o meu estado emocional que me acompanhou, durante e depois desta Convenção.

Grata pela organização e por todos os que me acompanharam neste fim de semana onde se respirou RECUPERAÇÃO 🙏



ISTO É GOZAR COM QUEM ESTÁ EM RECUPERAÇÃO



ZÉ CALDINHO



MARIA DOS PASSOS



CARDÁPIO DE INVENTÁRIOS

OÚVI DIZER....

ESTA PODIA SER A TUA MENSAGEM.

Esta podia ser a tua mensagem.

ESTA PODIA SER A TUA MENSAGEM.

Vais à festa do ENAS?

CSRP? Isso não é para mim...é só egos inflamados
- 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



Data	Reunião	Dia	Localidade	Área
4/10/95	Força Louzada	Quarta	Lousada	Grande Porto
4/10/95	Vive e deixa viver	Quarta	Devesas	Grande Porto
5/10/96	E mais será revelado	Sábado	Santo Ovídeo	Grande Porto
5/10/96	Franca Recuperação	Terça	Vila Franca de Xira	Lisboa
6/10/23	Miracles In Porto	Segunda	Porto	Grande Porto
7/10/02	Navegantes	Terça	Ponta Delgada	Ilhas
11/10/2009	A caminho da recuperação	Domingo	Ponta Delgada	Ilhas
11/10/2022	Com Passos	Terça	Praça Londres	Lisboa
12/10/1994	Agora NA Amora	Quarta	Amora	Sul
12/10/2024	Recuperação NA Vila	Sábado	Famalicão	Minho
14/10/2020	NA outra margem	Quinta	Almada	Sul
16/10/2008	KA 100% recuperação	Quinta	Monte Abraão	Sintra
18/10/2006	Pegadas em oelras	Quarta	Oelras	NA Linha
19/10/1991	Recuperar no Lumiar	Terça	Lumiar	Lisboa
20/10/2021	Keep coming back	Quarta	Portimão	Algarve
20/10/2021	Keep coming back	Quarta	Portimão	Algarve
20/10/2022	Oportunidade em Lagos	Quinta	Lagos	Algarve
21/10/2024	DNA-Diversity NA	Segunda	Cascais	NA Linha
23/10/1988	Sentimentos	Domingo	Carmo	Lisboa
24/10/2012	Caminhando para a serenidade	Quarta	Amadora	Sintra
24/10/2022	Arriba NA Caparica	Segunda	Caparica	Sul
25/10/2023	NA rota da recuperação	Quarta	Abrantes	Lisboa
27/10/2023	Passo a Passo	Segunda	Portimão	Algarve
14/11/2016	Barreiro Livre	Segunda	Barreiro	Sul
14/11/2019	Recuperação em altitude	Quinta	Guarda	Grande Porto
14/11/2022	Novo Caminho	Segunda	Moscavide	Lisboa
15/11/1999	Grupo da Lapa	Quarta	Lapa	Lisboa
17/11/1994	Honestidade, mente aberta e boa vontade	Quinta	Devesas	Grande Porto
18/11/2024	The Journey	Segunda	Loulé	Algarve
27/11/1997	Oficina das emoções	Quinta	Faro	Algarve
27/11/2023	À Descoberta NA Recuperação	Segunda	Sines	Sul
28/11/2007	Outros Fados	Quarta	Coimbra	Oeste
1/12/93	13-14:30 Em recuperação	Terça	Berna	Lisboa
4/12/16	Cavaleiros em recuperação	Domingo	Sto. Ant. Cavaleiros	Lisboa
8/12/96	Onda de recuperação	Domingo	Ericeira	Lisboa
8/12/08	Arroios	Segunda	Arroios	Lisboa
10/12/1993	Serenidade à quinta	Quinta	Berna	Lisboa
13/12/2023	Paço a Passo	Quarta	Paço de Arcos	NA Linha
30/12/1997	Minho Limpo	Sexta	Ponte da Barca	Minho

Se queres ver o aniversário do teu grupo, o teu ou de companheiros e companheiras, envia-nos um e-mail ou contacta-nos via as nossas páginas no Instagram e Facebook.

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: Alexandra

Colaboradores: José S., AF, André T, Luísa M, Mário B, Pedro Ca ...e toda a irmandade que queira participar!



CONTACTO

serenidade@na-pt.org