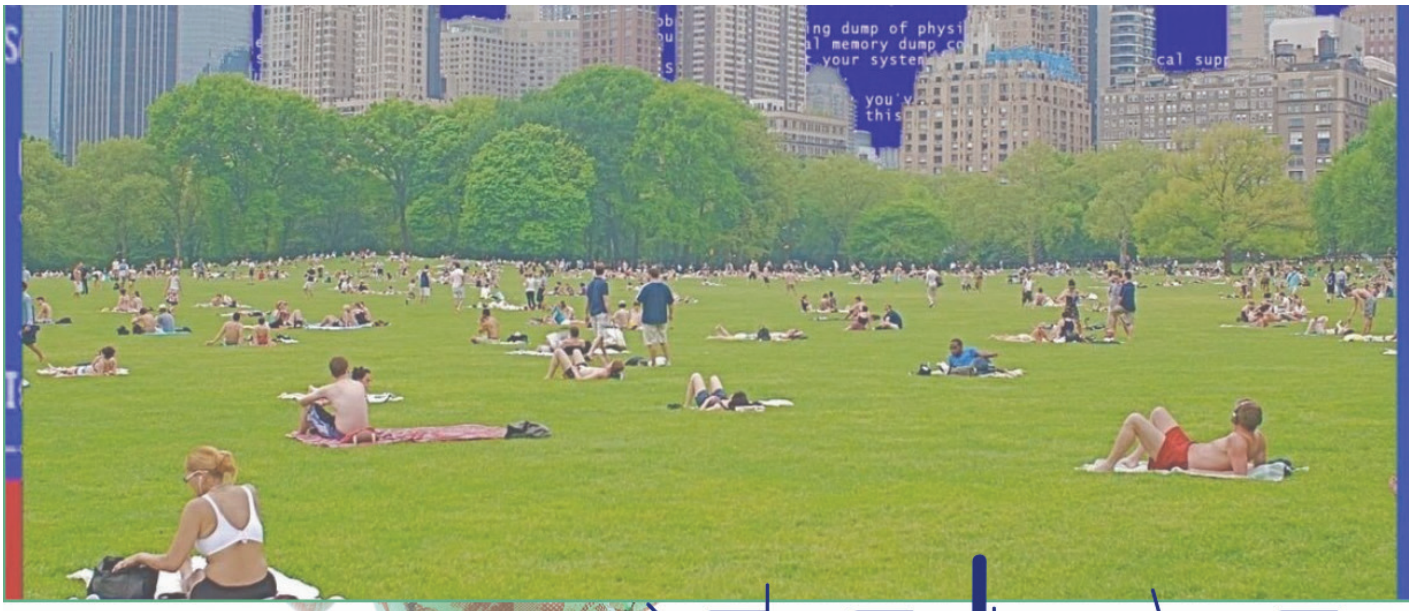
ANO XLI - N.º 7 - SETEMBRO 2026



SERENIDADE



ESPECIAL: REUNIÕES ONLINE

NA-PT.ORG

EDITORES DE SERVIÇO

EDITORIAL

PAULO O. - ADICTO GRATO

"Vamos aguardar um momento de silêncio pelo adicto que ainda sofre, dentro e fora destas salas, pelas suas famílias e por aqueles que já partiram."

Mais coisa, menos coisa, é assim que se encerra uma reunião, finalizando com a Oração da Serenidade.

Por vezes, dou por mim a pensar na quantidade de adictos que passaram pelas nossas salas, fugaz ou afincadamente, mas que não ficaram e continuam em sofrimento ou, no pior dos casos, já partiram. Como tenho uma mente prolífica, ocorre-me que esses são os mais anónimos de todos e que, talvez, devêssemos ter uma estátua ou um dia dedicado ao adicto que morreu desta doença. Depois, lembro-me que nem sequer fui à tropa, respiro fundo e sigo com a minha vida.

Num registo mais sério, foi um adicto que não conseguiu ficar e acabou por morrer desta doença, a primeira pessoa em recuperação a dizer que gostava de mim, que eu era um gajo porreiro e a tratar-me como amigo. Se fez a diferença? Toda. Partiu há umas semanas e espero que tenha finalmente encontrado a paz.

A paz que advém da recuperação tornou-se mais possível ainda com a proliferação das reuniões online, durante a pandemia. Há quem goste, quem não goste, quem abrace e quem repugne, mas a mensagem passou a chegar mais longe e a mais adictos desde que o online se afirmou. Aproveitamos esta edição para fazer um especial sobre essas reuniões, com alguns pontos de vista e a possibilidades (para quem tem mente aberta) de refletir sobre o assunto.

Temos ainda os habituais testemunhos de recuperação e reportagens sobre alguns eventos, na voz dos próprios, havendo ainda o pequeno apontamento de humor. Esperamos (mesmo) que gostem.

+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**

Débora S.

RPHI
NA Atrás das grades

Gratidão é o sentimento que melhor define o que sinto por esta irmandade. Imaginem que me sinto privilegiada por poder assistir a uma reunião de 15 em 15 dias. São poucas, eu sei, mas são poderosas, são muito importantes para nós. Se soubessem o quão valiosas são...

Conheci NA há muitos anos, mas, por qualquer motivo, quer dizer, a minha desonestidade, não me permitiu aceitar que sou doente, levando-me a lutar contra toda a ajuda que me foi sempre dada. Graças ao meu Poder Superior, que é teimoso para caraças, e que nunca desistiu de mim, foram aparecendo sempre pessoas de NA para me trazer do fundo do poço para a superfície. Acho que ele também me trouxe para Santa Cruz do Bispo feminino, para começar a fazer reuniões, ouvir histórias de vida tão iguais à minha e que resultam em vidas, no mínimo, limpas. Ver que é possível viver sem usar e que a vida vai acontecendo, é maravilhoso. Sentir é bom, deixei de fugir, estou presa mas estou livre, adoro rir, chorar, desesperar, ansiar, tudo o que nunca quis sentir. Agora valorizo, adoro acordar para mais um dia de grupos, de gargalhadas, de chatices, mas de crescimento interior. Gosto da mulher madura que sou, agradeço todos os dias por estar viva, por ter uma família maravilhosa. Gosto de sentir amor, por mim e pelos outros.

Sou mesmo muito grata por NA não se esquecer dos adictos que estão presos e de nos fazerem sentir parte de algo que é mágico, porque somos nós, as pessoas, que dão o maior sentido a isto, que é a vida. Precisamos todos uns dos outros, porque sozinhos não somos capazes.

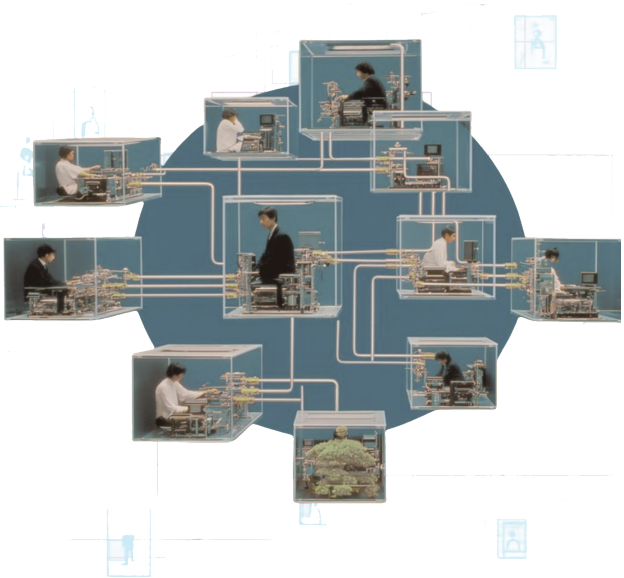
Obrigado, Sofia, por tudo o que fazes por nós e, Catarina, volta assim que puderes. Temos saudades tuas e és a nossa "menina".

Muito obrigada, em nome de todas as adictas que estão presas e até em nome das que já saíram e que continuam envolvidas em NA.

Vocês dão-nos um propósito para viver.

Débora S.

SOMOS PRESENÇA *



ONDE NÃO ESTOU TU NÃO EXISTES *

Fernando F.

Reformar-se em recuperação

Olá, sou o Fernando e sou um adicto.

Estou em Recuperação desde 20 de abril de 2001. Nasci em Moçambique na antiga cidade de Lourenço Marques - hoje cidade de Maputo, no ano de 1956.

Comecei a usar aos 17 anos. Vim para Portugal em 1977, acabei o 5º ano do liceu e fui para a Tropa em 1978. Sempre usei drogas. Mesmo enquanto fazia Tropa. Vivi com os meus pais até ao dia em que faleceram; Estava preso quando os perdi.

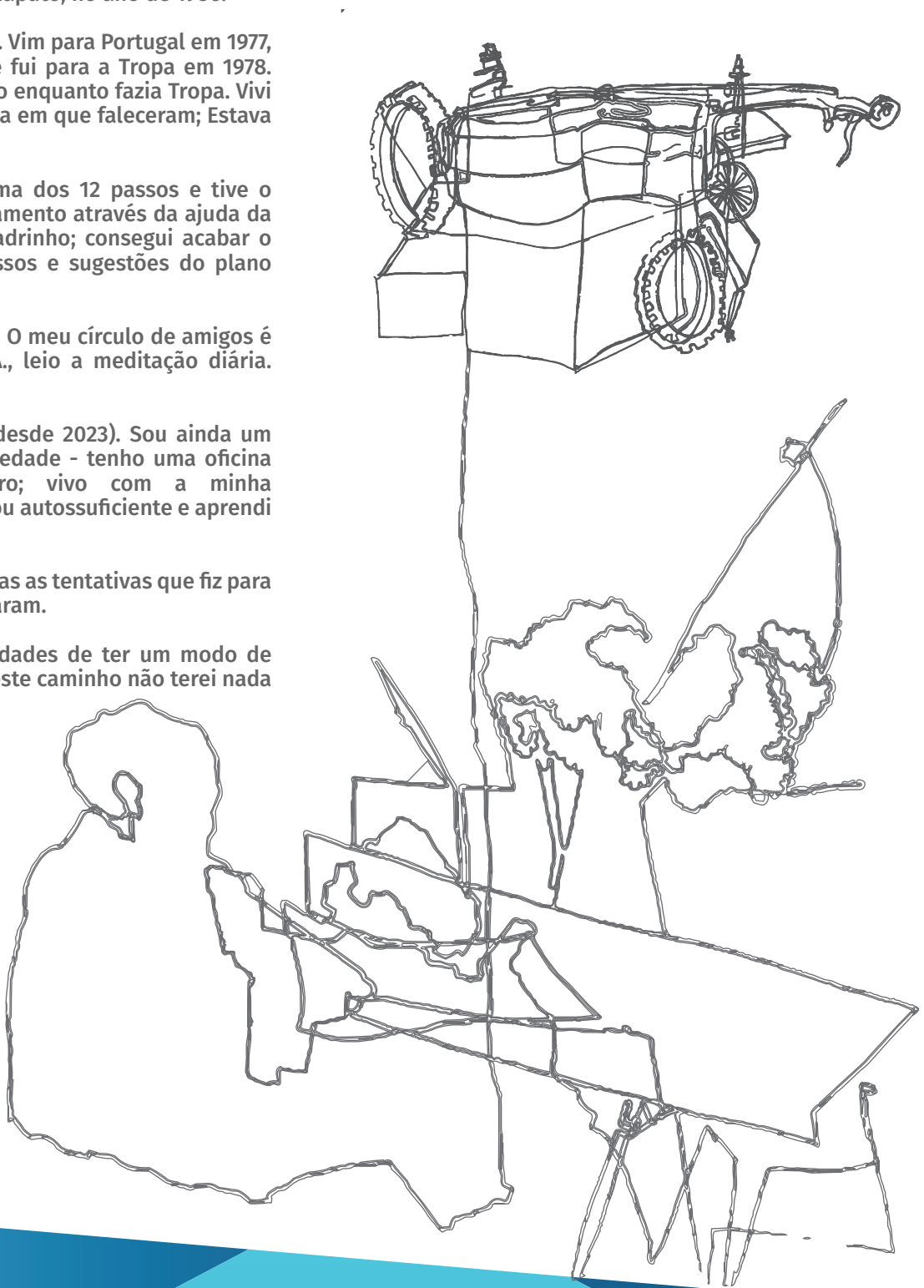
Quando conheci o programa dos 12 passos e tive o privilégio de fazer um tratamento através da ajuda da pessoa que hoje é meu padrinho; consegui acabar o tratamento e segui os passos e sugestões do plano pós-tratamento.

Faço a minha reunião base. O meu círculo de amigos é família e membros de N.A., leio a meditação diária. Passaram 25 anos.

Hoje sou já reformado - (desde 2023). Sou ainda um membro produtivo na sociedade - tenho uma oficina de Artesanato em couro; vivo com a minha companheira há 24 anos, sou autossuficiente e aprendi com o programa a ser feliz.

Sou grato a N.A. porque todas as tentativas que fiz para parar de usar nunca resultaram.

Hoje tenho mais probabilidades de ter um modo de vida simples; se eu seguir este caminho não terei nada a recear.



A recuperação também viaja comigo

Durante muito tempo, Lisboa foi para mim muitas coisas.
Foi sonho; Foi liberdade; Foi oportunidade; Foi fuga.
Foi solidão; Foi excesso. Foi perda.
E, em determinado momento, foi também o lugar onde me destruí.

Não consigo contar a minha história em Lisboa sem reconhecer as escolhas que fiz, as pessoas que deixei entrar na minha vida, as pessoas que deixei ficar, os lugares onde me perdi e todas as vezes em que procurei fora de mim aquilo que não o sabia encontrar, dentro.
Passei por diferentes fases, pessoas, ambientes e diferentes versões de mim própria.
Fui-me afastando cada vez mais de quem era e, sem dar por isso, fui construindo uma vida que, por fora, podia parecer uma coisa, mas por dentro estava cada vez mais vazia.
Até que um dia já não consegui continuar a fingir que estava tudo bem. Foi em Lisboa que entrei em recuperação.
E talvez esta seja uma das maiores contradições da minha história: A cidade onde tanto me destruí foi também a cidade onde comecei a salvar a minha vida.
Entrei numa sala de Narcóticos Anónimos sem saber muito bem o que esperar.
Lembro-me de chegar com medo, vergonha, desconfiança e uma enorme dificuldade em acreditar que aquelas pessoas podiam realmente compreender aquilo que se passava dentro de mim;
Mas compreenderam. Não precisei de explicar tudo. Não precisei de justificar quem tinha sido. Não precisei de esconder as partes de mim de que tinha vergonha.
Encontrei pessoas que me receberam como eu estava.
Adictos em recuperação que me mostraram, através das suas próprias vidas, que era possível parar. Que era possível ficar limpa. Que era possível voltar a sentir. Que era possível reconstruir.
E encontrei a minha madrinha.
Uma pessoa que apareceu na minha vida naquele lugar e que, desde então, se tornou uma presença fundamental no meu caminho.

Lisboa passou, assim, a ter dois significados para mim. É o lugar onde me perdi. Mas é também o lugar onde encontrei o caminho de volta.
Durante estes anos, criei laços muito fortes com pessoas que fazem parte da minha recuperação.
Pessoas que me viram chegar - destruída, e que me viram crescer.
Pessoas com quem partilhei lágrimas, risos, medos, dúvidas, reuniões, abraços e tantos daqueles momentos que só outro adicto consegue realmente compreender.
Por isso, quando decidi voltar para o Norte, uma das coisas mais difíceis não foi fazer caixas.
Foi despedir-me das pessoas.
Porque não estava apenas a deixar uma cidade. Estava a afastar-me fisicamente de uma parte da minha família de recuperação.
E houve momentos em que me questionei se estava a fazer a coisa certa.

A minha mudança para o Norte aconteceu por várias razões familiares. Havia raízes às quais sentia que precisava de voltar. Havia a minha família. Havia uma casa. Havia uma história que me chamava.

Mas havia também uma razão que demorou mais tempo a reconhecer; Eu precisava de ir ao encontro da Lili criança.

Daquela menina que cresceu no Norte.
Da menina que brincava, que tinha os animais, a natureza, a família, os avós, a terra. Da menina que existia antes de eu aprender tantas formas de fugir de mim própria. Talvez esta mudança seja, em parte, uma tentativa de lhe dizer:

"Eu voltei."
Não voltei porque tudo está resolvido.
Não voltei porque agora sei exatamente o que quero fazer da minha vida.
Não voltei porque deixei de ter medo.
Voltei porque hoje consigo olhar para trás sem precisar de fugir daquilo que vejo. E isso é muito diferente.
A verdade é que regressar também tem sido difícil. Estar perto da família traz coisas bonitas, mas também traz desafios.
Há familiares que compreendem o meu processo, que respeitam aquilo que estou a viver e que conseguem perceber que a recuperação não é simplesmente "ter deixado de consumir".

E há outros que não compreendem.
Talvez porque não viveram aquilo que vivi.

A recuperação também viaja comigo

Talvez porque ainda olham para mim através de versões antigas.
Talvez porque, para quem está de fora, seja difícil perceber que parar de consumir é apenas o início de uma transformação muito maior.
Às vezes tenho de aceitar que nem toda a gente vai compreender.
E isso também faz parte da minha recuperação.
Estou a aprender a não precisar que toda a gente valide o meu caminho para continuar a percorrê-lo.
E foi precisamente quando comecei a sentir estas dificuldades que aconteceu algo que já tinha acontecido comigo em Lisboa.
Cheguei às salas do Norte.
E, mais uma vez, encontrei pessoas que não precisaram de conhecer toda a minha história para me receber.
Receberam-me. Simplesmente. De braços abertos.
Mais uma vez encontrei adictos que me fizeram sentir que pertencia. E isso tocou-me profundamente;
Porque percebi que aquilo que me tinha salvado em Lisboa não era Lisboa. E também não era uma determinada sala.

Eram as pessoas. Era a identificação.

Era poder entrar numa sala e encontrar alguém que sabe o que é acordar com a cabeça cheia de pensamentos que não conseguimos calar.
Alguém que sabe o que é lutar contra a obsessão.
Alguém que sabe o que é ter vergonha de quem fomos.
Alguém que sabe que a recuperação não acontece apenas quando deixamos de consumir, mas quando começamos, pouco a pouco, a aprender a viver.
E percebi uma coisa muito bonita: eu posso mudar de cidade sem perder a minha recuperação.
Posso deixar Lisboa e continuar ligada às pessoas que amo.
Posso criar novos laços sem substituir os antigos.
Posso ter uma nova casa e continuar a levar comigo tudo aquilo que aprendi. Posso pertencer a mais do que um lugar.
E, acima de tudo, posso continuar a ser eu.
Hoje estou no Norte.
Ainda estou a aprender a estar aqui.
Estou a aprender a estar mais perto da família, a lidar com aquilo que isso desperta em mim, a construir uma nova vida profissional, a fazer novas amizades e a descobrir quem sou nesta fase da minha vida.
Há dias em que sinto paz.
Há dias em que sinto saudades.
Há dias em que questiono tudo.
Há dias em que tenho medo.
Mas hoje tenho ferramentas que não tinha antes. E quando não sei o que fazer, já não preciso de destruir tudo.
Posso parar.
Posso pedir ajuda.
Posso ligar a alguém.
Posso ir a uma reunião.
Posso falar com a minha madrinha.
Posso ouvir outro adicto.
Posso simplesmente esperar.
Posso não agir sobre aquilo que sinto. Talvez seja esta a verdadeira mudança.
Não é Lisboa ou o Norte. Não é a casa antiga ou a casa nova. Não é estar perto ou longe da família.
É saber que, onde quer que eu esteja, não preciso de voltar a perder-me de mim própria.
Durante muito tempo pensei que precisava de fugir de Lisboa.
Hoje percebo que precisava era de sair de um lugar onde já não conseguia crescer da mesma maneira.
E talvez também precisasse de voltar ao lugar onde começou uma parte importante da minha história para reencontrar uma parte de mim que tinha ficado esquecida.
A minha Lili criança.
Não sei exatamente o que vai acontecer daqui para a frente.
E, pela primeira vez, isso não me assusta tanto.

Porque já não preciso de saber como termina a história para continuar a escrevê-la.

Lisboa fez parte da minha destruição.
Lisboa fez parte da minha recuperação.
E agora o Norte faz parte da minha reconstrução.
Levo comigo as pessoas que encontrei pelo caminho.
Levo a minha madrinha. Levo as salas. Levo todos os abraços.

Levo todas as vezes que alguém me disse que conseguia quando eu ainda não acreditava.



Dia da Unidade

É das festas de Recuperação mais bonitas.

O motivo é óbvio: Somos tantos, mundo fora, com o mesmo propósito, o mesmo Programa, em tantas línguas, mas sem sequer necessitarmos de traduzir ou perceber, tudo o que basta é entrar numa Sala e escolher uma cadeira.

Estamos entre Irmãos, percebemo-nos.
Sentimos todos o mesmo.

É maravilhoso o sentimento de pertença a algo Maior, quando damos as mãos e rezamos com a Irmandade Mundial inteira, a Oração que nos salva todos os dias, a esperança que procuramos transmitir aos que ainda duvidam deste caminho, o respeito silencioso pelos que partiram vítimas desta doença.

"Esta roda simboliza que juntos conseguimos, o que sozinhos nunca fomos capazes".

E de mãos dadas com um amigo ou desconhecido, murmura-se ou grita-se um apelo transformado em oração, para que sejamos serenos, corajosos e sábios, nós e os nossos irmãos, de cor, sexo e credo indistinto, numa união universal.

São 2 ou 3 minutos mágicos. Onde se sente tanto Amor, como determinação.

O meu filho fez 23 anos e no dia do seu aniversário, tatuou as 3 palavras da Oração da Serenidade.





VCNAAS
Lado a Lado

No fim de semana de 5 e 6 de Setembro, realizou-se a V Convenção de NA da Área Sul, no Barreiro.

Nunca escrevi sobre uma Convenção antes, por isso não sei o que é importante destacar, se o Programa, se o Mote, os Partilhadores ou a Organização em si... Por isso, vou essencialmente falar sobre o que senti.
Abriu Sábado pelas 11h00. Um auditório enorme, bons audiovisuais e a Maratona foi também online. Havia também uma banca para merchandising e os Registos eram super à frente, através de QR Code.

E foram dois dias cheios! Cheios de boas mensagens, reencontros com pessoas que não via há anos, o convívio com aqueles a quem chamo de próximos, com os colegas de Serviço, enfim, foram borboletas no estômago, matar saudades, gargalhadas, conversas mais sérias, tudo aquilo que habitualmente vivo e amo nas Convenções.

Alguém, que não me conhecia, ofereceu-me um bilhete para o jantar e foi tão genuína ao fazê-lo que me emocionou profundamente.

O local escolhido era fantástico, com lago, patos e uma pontezinha encantadora, daquelas que dá um bom spot para as selfies da praxe. E um calor.....!!!!!!
Assim, entre o auditório e as partilhas e o café ao ar livre, fui dividindo o meu tempo a saborear os amigos e os sorrisos.

O jantar foi arroz de pato, que estava óptimo (sim também pensei o mesmo, só que não!!!!), salada e sobremesa, e o serviço e toda a organização estiveram irrepreensíveis.

A meio do jantar, cumprimos o horário da Unidade. Todos nos levantámos da mesa e fizemos uma roda gigante, para gritar a plenos pulmões a Oração da Serenidade, com o resto do mundo.

Havia festa, mas estávamos cansadíssimos e antes da meia noite já toda a gente ressonava.

No dia seguinte, aproveitámos para passear um pouco à beira (rio? mar? ai não me perguntem estas coisas!!!), almoçámos e regressámos à Convenção para mais uma tarde dedicada à recuperação.

Saliento que fui acompanhada com 1 recém-chegada, cuja opinião sobre aquilo que estava a viver me deixou muito curiosa. Mas, se há coisa que faz verdadeiramente vibrar um coração que quer Recuperação, essa coisa é uma Convenção.

As últimas partilhas do Auditório foram de ir às lágrimas, pela profundidade, mensagem e também pela boa disposição.

E depois de uma pausa onde tive - surpreendam-se - uma lição de como se utiliza uma esfregona (ahahaahahahahahahahaah), juntámo-nos à nossa Área, aos nossos companheiros de todos os dias, e LADO A LADO, festejámos os nossos tempos de limpeza, vividos um dia de cada vez.

O COC da Área Sul está de parabéns! Foi uma Convenção com união, amizade, muito riso, algumas lágrimas, e sobretudo, a confirmação de como é boa a vida do Lado de Cá...

Obrigada por momentos destes, companheirismo deste, obrigada por tudo! E + 24h.



Convenção Europeia na Noruega

Olá! Creio não ser a melhor pessoa para escrever sobre este tema. Sou muito desprendida e a minha paixão pelas convenções é sempre a mesma seja em que parte do mundo for - sentir vida que já esteve "morta", sentir as pessoas.. e foi isso!

Na Noruega estávamos todos, de todas as partes e sítios, a representar a nossa irmandade com alegria, união, amor, respeito e a sorrirmos uns para os outros, sem precisar de falar a mesma língua.

O país é lindo e inesquecível, rasgado pelos mares do norte, acordados pelas longas horas de luz. Saí de uma festa onde a luz me dizia que saía de um after hours - e era uma da manhã!!

Dei 3 dias do meu tempo a mim mesma para tentar participar em quase todas as partilhas do auditório. Uma das mulheres da sala estava alojada próximo e o facto do hotel dela ser ao pé do sítio onde foi o evento foi maravilhoso (até ia fazer xixi a casa dela) xD

A recuperação na Noruega é igual e sente se como em Portugal: juntos somos mais fortes, sensíveis, bonitos e gratos, e a convenção recarregou-me as baterias por uns tempos.

A gratidão que sinto mostra me sempre que enquanto me continuar a sentir grata pelo que tenho, reconheça de onde vim e para onde poderei ir (mal ou bem), não deixarei de estar em recuperação e continuarei a ir a convenções sempre com alegria.

Maria

Um Ano de Serviço, Uma Convenção de Esperança

A Holanda organizou, entre 31 de julho e 2 de agosto, a 2.ª Convenção Internacional LGBTQIA+ de Narcóticos Anónimos, em Amesterdão. Esta decisão foi planeada e este grande evento realizou-se durante o WorldPride Amsterdam 2026, que trouxe à cidade milhares de pessoas de todo o mundo. Nós, servidores de confiança que tornámos esta convenção possível, trabalhámos durante cerca de um ano para concretizar este sonho.

Um dos maiores desafios foi encontrar um local onde todos se pudessem sentir seguros, acolhidos e livres para viver a sua recuperação. Organizar uma convenção de Narcóticos Anónimos durante o WorldPride exigiu muita preparação, responsabilidade e dedicação.

Sabemos que muitas pessoas da comunidade LGBTQIA+ também enfrentam a doença da adicção. Foi precisamente por essa razão que um grupo de membros LGBTQIA+ de Narcóticos Anónimos acreditou que era importante organizar esta convenção: para oferecer um espaço de identificação, esperança e recuperação a quem pudesse precisar.

Ao longo de muitos meses realizaram-se inúmeras reuniões. Foram criadas várias comissões de serviço e, pouco a pouco, formou-se uma equipa internacional composta por membros da América, África, Ásia, Austrália e Europa. A diversidade de nacionalidades, culturas e experiências foi extraordinária. Apesar das diferenças, havia um objetivo comum: levar a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre.

Eu tive o privilégio de fazer parte da Comissão de Decoração. A nossa ideia foi aproveitar o material que já existia de outras convenções de Narcóticos Anónimos e dar-lhe uma nova vida. Restaurámos decorações, renovámos pinturas e acrescentámos as cores da bandeira LGBTQIA+, criando um ambiente mais acolhedor e cheio de alegria.

Uma das aventuras mais especiais foi alugar uma máquina de prensagem para produzir símbolos de Narcóticos Anónimos com as cores LGBTQIA+ para podermos prensar os símbolos de NA em t-shirt e sacos que os companheiros traziam. Não foi um processo fácil. Tivemos de aprender, experimentar e, por vezes, recomeçar. Mas, com perseverança e trabalho em equipa, conseguimos alcançar o resultado que imaginávamos.

Como acontece em qualquer grande projeto de serviço, também enfrentámos desafios. Houve diferenças de opinião, momentos de tensão e personalidades muito distintas a trabalhar em conjunto. No entanto, os princípios espirituais de Narcóticos Anónimos revelaram-se mais fortes do que qualquer diferença. Sempre que surgiam dificuldades, voltávamos ao diálogo, ao respeito, à humildade e ao propósito comum. Em vez de desistirmos, continuámos a caminhar juntos.

Quando a convenção finalmente abriu as portas e vimos membros de tantos países reunidos em recuperação, percebemos que todo o esforço tinha valido a pena. Os sorrisos, os abraços, as reuniões e o espírito de unidade lembraram-nos que a mensagem de Narcóticos Anónimos ultrapassa fronteiras, culturas e diferenças.

Para mim, fazer parte desta convenção foi uma experiência inesquecível. Não apenas pelo trabalho realizado, mas porque me mostrou, uma vez mais, que quando colocamos os princípios acima das personalidades, somos capazes de construir algo verdadeiramente especial.
Levarei esta experiência comigo para o resto da minha recuperação. E espero que esta convenção seja apenas mais um passo para que cada vez mais adictos encontrem esperança, pertença e uma nova maneira de viver.

Levarei esta experiência comigo para o resto da minha recuperação. E espero que esta convenção seja apenas mais um passo para que cada vez mais adictos encontrem esperança, pertença e uma nova maneira de viver.

José

Convenção LGTB Amesterdão
Living Clean Living Proud

Olá, sou a Maria e sou uma adicta. Limpa e em recuperação há 19 meses e 13 dias.
Venho deixar aqui o que vivi na convenção de LGTB em Amesterdão.

Queria muito ir, mas até quase ao último dia não tinha a certeza se seria possível, pois estava em Itália a trabalhar. Tive que entregar ao meu PS! Vou contar o meu dia de sábado até conseguir chegar a Amesterdão. Nunca baixei os braços!

Acordei às 5H30 da manhã, pois tinha Uber às 6H10 para ir apanhar o avião a Lille, em França. Finalmente era chegada a hora de voltar à Bélgica. Os nervos e a ansiedade estavam a atacar-me a séri
Chegada ao aeroporto o voo estava atrasado! Ai socorro....entrega diz a madrinha...
Aterrámos em Bruxelas e bora lá correr para o comboio, para chegar ao meu carro.

Mais 1 hora, mas estava a acontecer!
Cheguei finalmente a casa às 14h, deixei a mala e fiz uma mochila.

Siga para o carro. Chego à rua onde deixei o carro e não estava lá. A sério?! Com a certeza que o deixei bem estacionado numa rua sem pagar. O que teria acontecido? Cabeça de adicta imediatamente em auto piedade, do tudo me acontece e, pronto, já não vou! Mas o programa ensinou-me a sair do problema e encontrar a solução. Voltei a casa, peguei no carro elétrico e siga para a polícia. Entrei em raiva de tal maneira que a agente me disse para ter calma, que iria verificar onde estava o carro. Então o que aconteceu foi que puseram o sinal de limpeza da rua e, como o carro permaneceu estacionado, rebocaram-no! E então levaram para onde? Atenção que sendo sábado está tudo fechado. Mas neste momento a minha cabeça já estava na solução do comboio! A agente deu-me o número do responsável do armazém para onde são rebocados os carros. Liguei e como não tinha sido rebocado com multa estava na parte de fora do parqueamento fechado. E lá vou eu, finalmente de encontro ao carro. Deixo o elétrico e siga!

Consegui chegar a Amesterdão, à convenção, às 17H. Mesmo a tempo de ouvir as duas partilhas finais. Os meus amigos de NA estavam à minha espera, para aquele nosso abraço!

Esta foi a minha 6° convenção! Estavam 253 adictos em recuperação! Quando entrei confesso que os adictos eram “diferentes”! Senti-me observada, mas bem recebida! Em qualquer sala ou convenção de Narcóticos Anónimos sinto-me sempre parte e junto dos meus! Mágico.

A partilha foi sobre Aceitação. Ora, aceitar que sou uma adicta e que tenho uma doença e os partilhadores, para além da adição, têm que aceitar a sua sexualidade. Foi a grande "diferença" que senti nesta convenção. As partilhas focam-se bastante na sexualidade, pois é LGBT ou seja bissexuais, trans e non binary (Termo para pessoas cuja identidade de gênero não se encaixa no binário tradicional de masculino ou feminino.)

Senti que é bastante difícil lidar com a nossa sexualidade e tudo o que a envolve no nosso crescimento, em família e na integração na sociedade.
As drogas, para além de nos deixarem inertes a sentimentos, também nos desinibem e ao nível sexual, em alguns casos, temos experiencias que nos mostram que gostamos de outras coisas ou ate de estar com

parceiros do mesmo sexo! Mas não sendo o convencional e falando de mim também eu sob o efeito de drogas tive as minhas experiências bizarras!

Ora, as partilhas terminaram e qual foi o programa seguinte de um bom adicto?! Eu e o meu grupo de amigos ainda estávamos a tempo de ver a Parada Gay no centro de Amsterdão, rumo a uma reunião! Para um adicto nunca chega, nem vindos de uma convenção! Foi mais uma vez o estar em casa e reencontrar outros adictos! E receber o meu porta-chaves de 18 meses que ainda não tinha recebido! E comemorar com outro adicto os 20 anos de recuperação. A seguir, jantar e muita gargalhada!

No domingo fomos para a convenção às 10h da manhã. As partilhas foram sobre gêneros. A aceitação pessoal da sexualidade, a transformação em alguns casos, a aceitação da família e da sociedade, o entrar em recuperação e o estar em ambientes onde existem drogas e álcool. Senti que este tipo de adictos tinham uma dificuldade acrescida. Mas que mesmo assim o programa resulta, se trabalharmos para isso.

Falando do espaço da convenção, decoração, atividades e serviço/organização! O espaço era amplo e com uma vista fantástica para a cidade. Com um terraço com muito sol! No hall de entrada tinha a receção onde se comprava o bilhete. Aproveito para dizer que na, minha opinião foi bastante caro: 45 euros. A banca do merchandising com t-shirts da convenção já impressas e a banca das bijuterias e outras lembranças. Tinha um espaço para pintar mandalas e impressão de t-shirts com outras imagens. Existia também a sala de yoga mas que não tive o prazer de usufruir. No primeiro andar era a sala de partilhas. A decoração estava muito colorida e os membros de serviço estavam muito bem trajados. Viva a criatividade!

Achei que estava muito bem organizado mesmo tendo havido um momento de tensão entre os membros de serviço por diferenças de opinião, mas que rapidamente se resolveu em unidade!
Por fim, quero agradecer esta experiência e toda a envolvência desta convenção, ao modo como fui recebida e aos meus novos amigos, por mais um fim de semana maravilhoso! Never alone never again, porque Juntos conseguimos! Obrigado a Narcóticos Anónimos por me devolver à vida!



Tamara

Recuperação sem Fronteiras

Olá a todos, chamo-me Tamara, sou uma adicta e venho da Alemanha.

Assisti à minha primeira reunião em junho de 2009. Naquela altura, tinha muito medo de aparecer nas reuniões e sentia vergonha por ter de recorrer a um grupo de autoajuda. Tinha tentado mesmo tudo para me safar sozinha - e, por fim, tive de admitir que não era possível.
Fui recebida de forma tão calorosa. As pessoas diziam-me: "É ótimo ter-te aqui. Volta." E foi exatamente isso que fiz.

Apesar de, no início, não conseguir manter-me limpa de forma consistente e de ter tido várias recaídas no primeiro ano e meio, continuei a voltar. Sabia que esta irmandade era a minha última esperança.
Graças a Deus que continuei a voltar.
Tinha amigos nas reuniões e à volta das mesas que, mesmo depois das minhas recaídas, continuavam a dizer-me: "É ótimo ter-te aqui — continua a voltar — as coisas vão melhorar."
E tinham razão: isto funciona.

Hoje sei quanta força reside nessas palavras simples.
Naquela altura, não conseguia imaginar onde este caminho me levaria. Não sabia que o meu medo de me expor acabaria por dar lugar à coragem de partilhar em convenções internacionais. Não sabia que um dia iria conhecer pessoas de tantos países diferentes e fazer amizades que ainda hoje perduram.
A minha primeira convenção internacional foi a Recuperação Sem Fronteiras - a primeira Convenção Ibérica de NA, em Santiago de Compostela, em março de 2024.

Para mim, foi algo muito especial. Os meus amigos espanhóis e portugueses tinham organizado a convenção com tanto amor, abertura e calor humano que me senti bem-vinda desde o primeiro momento.
Foi também a primeira vez que fui convidada para partilhar a minha experiência numa convenção no estrangeiro - e não na minha língua materna. Claro que estava nervosa. Mas as pessoas à minha volta fizeram com que me sentisse segura e em casa. Não me senti uma estranha; pelo contrário, muito rapidamente senti que fazia parte de algo maior.

Essa experiência mudou algo dentro de mim.
Tornei-me mais corajosa e sinto-me mais livre para ser eu própria. Depois da minha primeira partilha, um pouco hesitante, alguns amigos vieram ter comigo. Foi então que percebi como é bonito e importante partilhar experiências, força e esperança uns com os outros.

Cresci com isto. A minha fé e a minha confiança na irmandade tornaram-se mais fortes.

Sinto que pertenço a este grupo e sei agora que já não estou a percorrer este caminho sozinha. Não importa onde esteja, não importa em que país me encontre - vocês estão lá.

E, acima de tudo, aprendi a fazer as coisas mesmo quando tenho medo - ou, especialmente, nessas alturas.
Com o tempo, aprendi isto: faço as coisas, quer tenha medo ou não. Simplesmente faço-as. Vou às reuniões - aconteça o que acontecer.

E funciona.
Em abril de 2025, realizou-se a Convenção de NA em Portimão, para celebrar os 40 anos de NA Portugal. Também esta convenção foi organizada com uma incrível dose de amor e dedicação.
No grande centro de convenções, em muitas reuniões em inglês e com pessoas de todo o tipo de países diferentes, senti mais uma vez o que a nossa irmandade torna possível: pessoas que talvez nunca se tivessem visto antes juntam-se e, num instante, cria-se uma ligação.

Rimos juntos, partilhámos experiências, fizemos novos amigos e superámos as nossas reservas iniciais. E, ao mesmo tempo, partilhamos uma doença grave.
Mas, repetidamente, percebi: somos muito mais do que a nossa doença.
Somos pessoas de diferentes idades, origens e histórias de vida. Somos mulheres, homens e indivíduos FLINTA* - pessoas com diferentes orientações sexuais, com diferentes crenças religiosas ou sem qualquer religião. Falamos línguas diferentes e viemos de países diferentes.

E, no entanto, existe esta ligação entre nós.
Partilhamos mais do que apenas uma doença grave. Partilhamos experiência, força e esperança. Para mim, foi emocionante ver com que rapidez estranhos se podem tornar amigos.

Em maio de 2026, a Convenção da NA decorreu em Arcos de Valdevez, uma bela vila no norte de Portugal. Graças a Deus, esta convenção foi um pouco mais pequena do que a do ano anterior, em Portimão. Lá, tinha-me sentido um pouco oprimido pela dimensão e pelo número de pessoas. Em Arcos de Valdevez, pude vivenciar a irmandade de uma forma totalmente nova. Neste cenário idílico, senti um sentimento muito especial de irmandade.

Mais uma vez, pude testemunhar o amor e a dedicação com que a irmandade portuguesa tinha organizado esta convenção.
Foram servidas refeições e bebidas, juntamente com t-shirts especiais e novos designs, ideias criativas e pequenas surpresas.

Dava mesmo para sentir quanto tempo, esforço e paixão tinham sido dedicados a tudo isto. Muitos amigos tinham começado a preparar-se com bastante antecedência e reuniam-se regularmente para tornar esta convenção uma experiência especial para tantas pessoas.

E foi exatamente isso que mais se destacou: o objetivo era promover os laços e aproximar as pessoas. Conversas sinceras. Partilhar refeições. Rir e ser feliz juntos. Talvez até chorar juntos.
Foi esta mistura de descontração, criatividade, carinho e companheirismo genuíno que tornou esta convenção tão especial para mim.

E o que é especial é isto: estes encontros não se limitam à própria convenção.
Até hoje, continuo em contacto com amigos de Portugal e de Espanha. Também fiz amizades em França e nos Estados Unidos. As pessoas que conheci nessas convenções passaram a fazer parte da minha vida.
Ainda não encontrei nenhuma irmandade de NA que reúna de forma tão consistente pessoas de tantas nações diferentes como o faz a irmandade em Portugal.

E por isso, estou profundamente grato.
Em julho de 2026, tive finalmente a oportunidade de participar na ECCNA na Noruega. Mais um país, um cenário diferente, uma atmosfera completamente diferente.

E, no entanto, houve algo que me pareceu familiar desde o início. Voltar a ver rostos conhecidos. Conhecer novas pessoas. Rir juntos. Criar memórias. Partilhar experiências. E, vezes sem conta, aquela maravilhosa oportunidade de criar laços.
Talvez seja precisamente esse um dos maiores presentes que a NA me deu: o sentimento de pertença.
Porque a nossa doença quer isolar-nos.
Pode dizer-nos: "Não ligues a ninguém. Afasta-te. Fica sozinha. És diferente. Não pertences aqui."
O programa mostra-nos outra forma de agir.

Podemos pegar no telefone e ligar a alguém. Podemos ir a uma reunião. Podemos participar numa convenção. Podemos conhecer pessoas de outros países e descobrir que, apesar das diferenças de língua e cultura, nos compreendemos a um nível muito básico.
Podemos apoiar os recém-chegados. Podemos partilhar a nossa experiência, força e esperança com pessoas que estão apenas a dar os primeiros passos na sua jornada. E podemos partilhar as nossas experiências com pessoas que já percorrem este caminho há algum tempo.
Mantém as coisas simples.

É igual para todos nós, independentemente do tempo que já estamos limpos.

A questão mais importante mantém-se sempre a mesma: como consigo manter-me limpa apenas por hoje - e depois amanhã e depois de amanhã? Partilhamos esta experiência uns com os outros. Sabemos o que é viver um dia de cada vez e escolher a vida repetidamente.

E, à medida que continuamos neste caminho, algo verdadeiramente maravilhoso acontece com o tempo: reencontramos o nosso caminho de volta à vida.
Criamos amizades e laços. Formamos famílias. Encontramos trabalho ou novos percursos profissionais. Alguns abrem negócios. Vamos de férias, descobrimos novos lugares, desenvolvemos interesses e fazemos planos para o nosso futuro.
As possibilidades aumentam.
Não porque, eventualmente, tenhamos de fazer “mais” recuperação, mas porque, através do tempo que passamos limpos, recuperamos cada vez mais da vida.
Para mim, as convenções internacionais não são, portanto, um objetivo que tenha de ser alcançado. São uma oportunidade que surgiu da minha vida.
Cada uma destas experiências tornou a minha vida um pouco mais bonita e colorida. Proporcionaram me novas amizades, abriram-me novas perspetivas e mostraram-me, repetidamente, o quão vasta é, na verdade, a nossa irmandade.

E talvez essa seja uma das experiências mais bonitas de todas: perceber que o sentimento de pertença não conhece fronteiras nacionais.
Seja em Espanha, Portugal, França, Noruega, América ou em qualquer outro lugar do mundo – podemos encontrar-nos, rir juntos, partilhar uns com os outros e estar presentes uns para os outros.
Não temos de ceder ao isolamento.
Podemos optar por estender a mão uns aos outros.
Podemos optar por criar laços.
E sempre que vejo rostos familia
res algures no mundo, fico um pouco mais consciente de que faço verdadeiramente parte de algo muito grande.

Recuperação Sem Fronteiras. Para mim, isso significa: a recuperação não conhece fronteiras. A irmandade não conhece fronteiras. E a amizade não conhece fronteiras. O mais importante continua a ser bastante simples: Só por hoje.

E amanhã é um novo hoje. Um dia de cada vez.
Obrigada por estarem aqui. Obrigada pela vossa abertura, pelo vosso calor humano e pela vossa amizade. Obrigada pelo nosso laço.

Vocês são todos o maior presente da minha vida.

Desejo a todos nós +24 horas fantásticas.

As Reuniões online na nossa Irmandade em Portugal

Olá a todos! Em primeiro lugar, quero agradecer o vosso serviço neste formato do Jornal Serenidade, pelo convite e desafio de escrever sobre o tema das Reuniões online na Irmandade Portuguesa, é um privilégio sendo que este tema toca-me profundamente.

Decorria o ano de 2012, após o final de uma reunião presencial, o Fernando B. apresentou-me o nosso companheiro Eddy que estava em Londres e o Ricardo que estava na Suíça e ambos se comunicavam via Skype para partilharem na sua língua materna, pois sentiam essa necessidade e em conversa, lancei o desafio de criarmos uma reunião online via Skype, a minha experiência de alguns anos de serviço na Subcomissão de H&I, lembrava-me bem a importância de uma reunião para o adicto que está impedido de assistir às nossas reuniões regulares de NA.

Assim e por uma questão de necessidade dos adictos que estão na Diáspora Portuguesa poderem partilhar a recuperação na sua língua materna, nasce a 1ª Reunião online via Skype, no dia 19/05/2012, devidamente registada na Região Portuguesa de Narcóticos Anónimos, com o código RP001-Grupo Hora NA, que ainda hoje continua a realizar as suas reuniões ao sábado pelas 18h00, com o propósito de qualquer adicto, onde quer que esteja, possa estar on!

A reunião foi crescendo com uma excelente atmosfera de recuperação e de grande intensidade emocional, pois à data nessa plataforma, esta era em áudio e como adictos que somos sentíamos cada palavra com muita emoção, os membros que foram chegando, abriram mais uma reunião à terça, depois outra à quinta e as aditas também abriram uma reunião de interesse específico (Reuniões só para mulheres), cada vez que havia uma Convenção de Área e/ou Nacional, pedíamos ao COC uma sala para realizarmos uma reunião híbrida, com alguém a partilhar do local da convenção de modo a levar a celebração da recuperação aos adictos que não podiam estar presencialmente e de alguma forma a dar a conhecer à Irmandade Portuguesa esta nova ferramenta.

Recordo-me nomeadamente, numa dessas Convenções realizarmos uma reunião híbrida com a subcomissão de H&I da Área Oeste e partilharmos a reunião com adictos que estavam detidos num Estabelecimento Prisional.

Foi um dos momentos que me tocou imenso e senti a enorme importância das reuniões online e levar a mensagem de recuperação ao adito onde quer que ele esteja.

Outros tantas gratificantes poderia aqui nomear por exemplo, de uma adicta que estava na Ásia (hoje vive no Porto), acordava às 06h00 para fazer serviço de coordenação, de membros do Brasil que eram regulares na nossa reunião, da América Latina, de uma adita invisual que nos contava que apesar da sua limitação, fazia serviço e transcrevia em braille a atas do Quadro Mundial para que outros adictos invisuais pudessem ler e estar ao corrente do que passava na nossa Irmandade, tantas outras que aqui já não tenho espaço para partilhar dada a amplitude e a importância que venho experienciando com as reuniões online.

Após este crescimento, os Grupos decidiram que seria importante criar uma Área Online e por duas vezes a nossa proposta foi rejeitada pelo Comité de Serviço da Região Portuguesa, quase sendo considerados como não sendo reuniões de NA.

Os Grupos do Skype sentindo a necessidade de se entreajudarem, decidiram criar o CASGON (Comité de Apoio ao Serviço Online), que serviu os seus propósitos; entretanto, ocorre a "famosa" Pandemia do Covid19, esta união que reforçada pelo CASGON, permitiu-nos numa semana ter 26 reuniões semanais para acolher a Irmandade que já não tinha a possibilidade de realizar as suas reuniões presenciais e, simultaneamente, ajudando todos os Grupos presenciais a abrirem as suas reuniões online, com literatura, preâmbulos etc.

Após este período, ficou claro que as reuniões online são de facto uma ferramenta importante. Integrei um Grupo de Trabalho com 17 adictos de norte a sul do país, o qual realizou um trabalho com outras Regiões da NA sobre esta temática e após 6 meses entregámos o nosso relatório e um Guia de Boas Práticas de reuniões online ao Comité de Serviço da Região Portuguesa; passando a ser consensual que as reuniões online cumpram as nossas 12 Tradições, sendo legíveis e válidas na nossa Irmandade de NA em Portugal.

Neste momento, existem reuniões registadas numa Área e outras que não têm Área nenhuma, como é o caso do Grupo Hora NA com o código RP001 (onde faço serviço),

As Reuniões online na nossa Irmandade em Portugal

enviamos as nossas doações diretamente ao Comité de Serviço da Região Portuguesa. Continuo a sentir que os Grupos online estão órfãos, porque não se comunicam entre si e a nossa 1ª Tradição fica enfraquecida, pois numa Área presencial se um Grupo online apresenta um problema especifico do online, seja ele técnico ou espiritual, muito possivelmente a resposta que vai receber é: fala com um dos Grupos online... continuo a acreditar profundamente que a nossa Unidade (1ª Tradição) das Reuniões online está em causa e por isso entendo que a criação de uma Área Online é fundamental para todos os Grupos online.

O Brasil foi o primeiro país a criar essa Área Online, na semana passada um adicto português (reside na Holanda) transmitiu-me que a Holanda acabou de criar a sua Área Online e participa nos assuntos da sua Região.

Sinto que este desafio de escrever sobre o online não foi uma coincidência, acredito que o meu Poder Superior relembra-me mais uma vez que juntos somos mais fortes e quanto mais reforçarmos a nossa Unidade no online também, maior será a força da nossa mensagem para que todo o adicto, qualquer adito, onde quer que esteja, possa estar ON!
Em Irmandade.

Obrigado e +24h, Karim



Olá a todos, sou um adicto que se chama Afonso e venho, a convite, partilhar aqui um pouco a minha opinião (que por favor, não se esqueçam, vale o que vale, ou seja ... nada 😊) e experiência sobre o tema ONLINE.

Tudo começou na pandemia, quer dizer, já existiam reuniões online muito antes, mas pouco divulgadas, com pouca aceitação e, talvez por isso, pouco usadas. Mas, quando veio a pandemia e o recolher obrigatório, vimo-nos todos obrigados a recorrer às reuniões online. Quem não sabia, quem não estava habituado, quem não gostava, não tinha outra alternativa ou não fazia reuniões.
Foi um período de alguma anarquia e até desorganização. A falta de experiência na utilização das plataformas online gerou muitas dúvidas quanto ao respeito pelas Tradições e levou mesmo a situações de falta de respeito mútuo entre adictos, que foram sendo ultrapassadas com paciência, coragem e determinação pelos vários grupos que se foram criando, alguns novos, outros já existentes que se estabeleceram online, adotando a nova realidade.

Anteriormente usavam-se plataformas como o Skype, mas quando apareceu o Zoom, com mais vantagens para quem coordena em termos de segurança e funcionalidades de gestão da reunião, com câmaras abertas para que as pessoas se vissem e reconhecessem quem estava presente, foi essa a ferramenta que se passou a usar mais comumente, embora haja muitas outras plataformas, como o Jitsi, o Meet, o Blujean, e até reuniões de realidade virtual no Metaverso, vulgo bonecos virtuais, mas realmente o ZOOM foi o que melhor servia os nossos interesses.

Logo no início de 2020, nesse primeiro recolher obrigatório, alguns grupos da área norte de Lisboa como Ericeira, Santa Cruz e Torres Vedras, juntaram-se para organizar uma espécie de convenção em que eu participei também, a que se chamou Festival de Partilhas, em que fizemos 12 horas seguidas com os 12 Passos como tema, um por hora. Para os intervalos de cada partilha pedimos a vários músicos que fizessem um pequeno vídeo das suas músicas que transmitíamos nessa altura, alguns até atuaram em direto, e funcionou muitíssimo bem. Chegámos a estar 300 e muitas pessoas em simultâneo. O que demonstra bem o sucesso e ao mesmo tempo a ajuda que conseguimos prestar a quem estava de algum modo a viver aquele medo não só dos problemas da adicção mas também dos problemas que existiam de isolamento e de preocupação, nomeadamente com filhos, com família, com pessoas mais fragilizadas a ficarem doentes e a partirem. Foi um momento muito dramático e ao mesmo tempo o momento em que se desenvolveu esta solução, sendo para muitos o seu primeiro contacto com as reuniões online e até com NA. Para mim foi uma bênção. Depois acabámos por repetir um segundo festival que também correu muito bem, mas desde aí não se organizou mais nada deste género, talvez um destes dias alguém com boa vontade e tempo possa pensar em o fazer.
Nesse início houve muita gente que não aderiu devido a acharem que o nosso principal princípio, o anonimato, não estava a ser cumprido. Houve também

As Reuniões online na nossa Irmandade em Portugal

pessoas que achavam que esta ferramenta, porque é assim que eu lhe quero chamar, não merecia atenção e não a viam como mais uma ferramenta de recuperação, não participaram, não ajudaram a desenvolver, e pura e simplesmente nem apareciam.

Existem reuniões físicas, existe literatura e existem os Passos e as Tradições, o padrinho ou madrinha, o serviço, por aí fora. Existem várias ferramentas e o online passou a ser mais uma. Claro que alguns sofreram consequências, porque ficaram sem o apoio e a ajuda de um adicto a outro que, como sabemos, não tem igual, e que é um dos nossos lemas, sem essa ajuda acabaram por tomar decisões que os prejudicaram, como por exemplo não voltar ou até mesmo ir usar. Felizmente alguns voltaram, mas houve outros que não.

Como é normal sempre houve "resistência à mudança", não só está intrínseco na nossa condição de adicto, mas no ser português, em que tudo o que são novidades, parece que fica difícil de aceitar. Houve, portanto, uma parte que não aceitou e que não participou por não acharem tanta utilidade nesta ferramenta, criando alguma resistência na tomada de decisões para melhorar o próprio funcionamento das reuniões online, mas também houve da parte de muita gente uma grande abertura e participação, que resultaram no acolhimento online de recém-chegados cumprindo assim o nosso propósito. Ainda há dias falava com um desses que chegaram nessa altura e que ainda se mantêm em recuperação.

Esta ferramenta permite chegar àquela pessoa que está mesmo a precisar, apesar de já não haver pandemia, uma vez que hoje em dia, ainda por cima o acesso à internet é muito mais fácil e simples, e então para os mais jovens nem se fala. Acho que se perderam já seis anos, basicamente, em que se podia ter desenvolvido muitíssimo mais a divulgação da nossa existência, inclusivamente através da internet. Nós temos a 11ª tradição que diz para não nos promovemos e que funcionamos por atração, mas é óbvio que as pessoas têm que saber que existimos, se não, como poderão vir? A resposta é: "90% vêm através dos centros de recuperação ", mas vou deixar essa questão para outra oportunidade.
Tenho visto campanhas de informação pública em outdoors ou de outras formas, mas até hoje não vi nenhuma online, com aqueles banners como têm os casinos online (a doença! 😔). Até pode já ter havido, mas não me lembro. Lembro-me sim, perfeitamente, de ter sugerido que se fizessem essas acções online, durante a segunda vaga de pandemia, mas o que se fez foi uma campanha de mupis na rua quando as pessoas não podiam sequer andar na rua, mas tudo bem, estamos todos a crescer. Compreendo o nosso processo, tanto como pessoas tal como adictos, de demorar a aceitar as alterações, às novidades e às mudanças.

Nesses tempos criou-se um Grupo de Trabalho para os Grupos Online da Região Portuguesa de NA, (consta nas atas, que guardo religiosamente e que podem ser consultadas um dia mais tarde, pois é para isso que servem, o seguinte; Congratulámo-nos pela aprovação deste Grupo de Trabalho no CSRP. 😜🎉, conclusão, estava difícil.) Foi aí nesse grupo que nos preocupamos entre outras coisas, de elaborar um guia de boas praticas para as reuniões online, que foi posto na prateleira bem como muitas outras sugestões 😔, enfim eramos 12 adictos com uma média de tempo limpo de 20 anos, ainda assim pouca coisa foi aprovada no CSRP. Não me esquecerei de que fizemos 30 e tal reuniões sem nunca precisarmos de ir a votos, sempre por consenso, foi lindo 💙.

A mim, pessoalmente, o online salvou-me a vida, porque estava a passar uma fase muito difícil de separação, estava sozinho com dois filhos pequenos em casa, com todo o medo que foi imposto não só pelo nosso governo, mas também pelos Media a nível mundial, e que foi sentido, porque faleceram muitas pessoas, muitas eram familiares, alguns adictos que eu conhecia, enfim, eu sinto mesmo que... me salvou a vida. 🙏💙

Mas, mais do que isso, começou a trazer-me muito mais recuperação, muito mais consciência, muito mais troca de experiências com pessoas que estavam fisicamente afastadas, provavelmente nunca as teria ouvido nem às suas experiências, seja dentro de Portugal seja fora. Na altura fiz reuniões online do Brasil, da América, um pouco por todo o lado. Por todo o mundo existem reuniões online de fácil acesso a todas as horas, basta um clique no computador ... e estamos numa reunião.
Uma vez quis assistir a uma de um conhecido Actor com mais de 5 décadas limpo, que estava a partilhar numa reunião que já contava com mais de 600 adictos,

As Reuniões online na nossa Irmandade em Portugal

a net caiu e quando quis voltar já tinha sido esgotado o limite de participações que no caso era 1000, ouviram bem, mais de mil adictos numa reunião online e, portanto, tenho uma dívida de grande gratidão para com esta ferramenta.

Mas se me perguntarem, é óbvio que eu prefiro uma reunião física, até porque não há nada como ver e sentir as pessoas e no fim darmos um grande abraço, é realmente mais quente, mas, ao mesmo tempo, o online proporciona-nos chegar mais longe, a lugares e a pessoas que de outra maneira não seria possível e a mensagem de que é possível recuperar e viver uma vida sem drogas passa na mesma e portanto, eu soube aproveitar esta ferramenta, estou super, hiper grato, 🙏💙🔷 agora, tenho pena de na estrutura de serviço mundial e em particular em Portugal não ter havido uma maior preocupação, seja em CSA ou mesmo no CSRP em aceitar e dar melhores e mais indicações de como podemos funcionar proporcionando workshops de forma a tirarmos mais partido e de chegar ainda mais longe, nomeadamente a prisões ou a hospitais, ou a instituições em que não temos sequer pessoas nem dinheiro nem meios para nos deslocarmos, mas que através destas reuniões online seria muito fácil dar apoio a quem realmente precisa nessas instituições, portanto sinto que tem havido pouco "tempo" para desenvolver isto, mesmo por parte das pessoas que não usam as reuniões online.

E o que me entristece, sim porque ninguém fica mais novo e portanto todos vamos envelhecer (sinal que nos mantemos em recuperação 🙏) e um dia que se possa estar, quem sabe, até num lar ou num sítio longe de toda a gente, e que talvez nessa altura essas pessoas possam sentir a falta de ver caras conhecidas nem que seja através dos quadradinhos online (é aqui que por vezes me lembro do nosso companheiro J. Penão com quem tive oportunidade de estar online no seu final) 🔷🙏💙.

E pronto, lamento que certas pessoas não tenham essa noção. Mas tudo bem, penso e espero que este artigo sirva para consciencializar toda a nossa estrutura de que está na altura de fazer muito mais pelo online.

Agora nestes últimos tempos sugeri no ENAS, que é quem promove workshops sobre vários assuntos e basicamente a passagem da mensagem de serviço, que se debatesse este assunto específico, mas não houve recetividade, por enquanto. Sinto que vai haver, o que eu lamento é o tempo que tudo demora, porque já avançámos bastante, mas sempre às "apalpadelas" 😔.

O ano passado nem sequer essa atividade foi transmitida online. Este ano já vai ser 🙏, mas continuo a sentir que assuntos referentes especificamente ao online não foram escolhidos para este ano, quem sabe para o próximo 🤔, mas tudo bem (por vezes penso quantos adictos poderiam ter sido salvos se fossemos menos complicados 😔). Eu sei que cada um de nós dá o seu melhor, esta é uma critica construtiva. Por vezes não conseguimos ver mais à frente. Eu falo por mim em várias áreas. Mas neste caso eu acho que sim, consigo ver o quanto tempo estamos a perder para desenvolver melhor esta ferramenta, com a opinião de todos, com a participação de todos, de quem frequenta, de quem não frequenta, de quem gosta, de quem não gosta, todas as opiniões são importantes, mas tem que haver espaço de debate para isso. Por outro lado, houve alguém que sugeriu a criação de uma área online, o que não me parece de todo boa ideia.

Porquê? Porque vai criar uma barreira entre uns e outros, nós e eles, os que fazem reuniões físicas e os que fazem reuniões online que não me parece saudável (basta ler a 1ª tradição), neste momento estamos integrados em algumas áreas físicas, e a mensagem é só uma, independentemente da ferramenta e portanto devemos estar todos unidos no mesmo sentido e há muita gente que faz reuniões físicas e também online, como eu próprio, outros só fazem reuniões físicas, outros só fazem reuniões online, mas a participação de todos é super importante e gostaria de um dia ver implementadas algumas ideias, nomeadamente as de um grupo no qual faço serviço, onde pedimos algumas coisas a quem quer participar, nomeadamente a câmara sempre aberta, para que todos se sintam confortáveis em saber quem está presente e que cheguem a horas, para não entrarem pessoas a meio da reunião que não sabemos quem são, o que pode causar desconforto, nomeadamente a quem estiver a partilhar coisas íntimas, por exemplo de problemas e processos que são sensíveis e que são íntimos e privados e portanto nesta reunião não sentem esses receios.
Assim optámos por esta decisão, também pelo facto de ser online (numa física não faria sentido) não nos esqueçamos que numa reunião online estamos à distância de um clique para ir a uma outra reunião,

As Reuniões online na nossa Irmandade em Portugal

assim, quem não chega a horas pode muito bem entrar noutra, mas isto causou aqui alguma fricção com alguns membros (daqueles com tempo ... , que acham que não há obrigações 🤣 sendo que no mínimo tem que se respeitar a decisão da consciência de grupo, são tudo coisas difíceis 😜🤣, o que é certo é que nunca tivemos um ataque de hackers,) enfim, algumas pessoas estão muito mal informadas ainda e não percebem que o grupo é autónomo e cada grupo deverá ser a imagem da consciência de grupo onde chamamos um Poder Superior a participar e deverá tomar as próprias decisões, depois, quem se identifica vem e volta, quem não se identifica não vem, simples.

Eu também concordo com reuniões de vários formatos, por exemplo, de interesse específico feminino, de LGBT, ou com as câmaras todas fechadas em que cada um entra e sai às horas que quer, que se possa comer ou fumar, concordo que também deva haver reuniões assim. E depois cada um vai às que quer e em que se sente bem. 😎

Neste caso o importante será passar e trocar experiências de todos os tipos e formatos de reuniões online que possam existir, para que a cada reunião em consciência tome as suas próprias decisões, sempre respeitando as tradições.

A meu ver acho que deveríamos debater três assuntos básicos, que passo a explicar de forma muito sucinta:

Primeiro as reuniões de recuperação com toda a preocupação de receber novos membros e passar a nossa mensagem (só este tema dá pano para mangas).

Depois as reuniões de serviço, isso foi outra das coisas que o online permitiu, foi estarmos mais ligados às subcomissões, e a tudo o que tem a ver com a estrutura de serviço, que é voluntária e, portanto, só requer que cada um tenha o seu tempo disponível e boa vontade. Já antes de haver o online tínhamos que nos deslocar nos nossos carros para ir às reuniões físicas para assim poder participar, tudo isto remeteu para as grandes cidades essa maior possibilidade e facilidade de servir. O que se tornou um pouco mais do mesmo, com sempre os mesmos adictos gratos a servir 🤌, mas com pouco sangue novo e sem massa critica e sem novas ideias, muitas vezes era o padrinho (que não se pode confrontar 😜) e o afilhado do afilhado etc., toda uma linhagem de postura e pensamento pouco flexível. 😔

E um terceiro que é realmente o online nos grandes eventos, sejam as convenções, sejam os ENAS, sejam outros eventos. Aqueles grandes eventos em que as pessoas que não possam ir fisicamente não deixem de poder estar presentes. (Acabei de sair da transmissão online da Convenção da área Sul e foi FANTASTICO o sentimento, todos os que estiveram envolvidos já tem mais experiências para partilhar e assim melhorar para as próximas)

Portanto são estes os três temas importantíssimos para serem debatidos, quando a estrutura de serviço assim o entender. 🤔

Resumindo e a meu ver, o ONLINE veio salvar NA, esta é a minha opinião pessoal que vale o que vale ... ou seja, nada. 😜😂

Acredito que o nosso Poder Superior sabe o que está a fazer,
mas precisa de nós para pôr em prática os seus planos. 🙏💙🔷

Aproveito para agradecer novamente ao nosso Jornal Serenidade ao qual também estou grato pois já tive o prazer de lá servir e obrigado a todos os que se interessam por estes temas.

💙 (digo eu 😎, Se leste até aqui, acredita ... estás em recuperação). 😜😘😎🎂💙🔷

Em serviço,bem hajam e + 24h para todos nós.



As Reuniões online na nossa Irmandade em Portugal

Reuniões de Narcóticos Anónimos: o caminho para a libertação da adição ativa - A via para renovar o compromisso com a recuperação; Para acreditar que ligados crescemos e recuperamos.

Um dos pilares da recuperação, talvez o mais importante são as reuniões de NA. Sem reuniões não há partilha e sem partilha não há transmissão da mensagem de recuperação.

As reuniões são assim e por excelência o local onde os aditos se reúnem para recuperar e partilhar recuperação, onde o único requisito é o desejo de parar de usar. É portanto um local onde os adictos podem parar, ouvir, encontrar-se desencontrar-se mas, acima de tudo são um porto seguro onde diariamente milhares de pessoas renovam o seu compromisso de recuperação – manterem-se limpos e ligados um dia de cada vez-.

Sem grandes obrigações e protegidos pelas nossas tradições, os grupos de NA são a base da nossa estrutura. Muitos de nós através do serviço aí prestado reaprenderam ou aprenderam a viver em comunidade, a reconquistar o seu Amor próprio e a sentirem-se parte de alguma coisa. Sentiram-se acolhidos, receberam um abraço e ouviram pela primeira vez em muitos anos que eram bem-vindos; receberam assim o conforto de estarem num local seguro, livre e onde a mensagem é ou deveria ser acompanhada de Amor e empatia.

As reuniões são assim e igualmente a base, o ponto de partida para uma nova vida. Ultimamente e, fruto da evolução tecnológica a que assistimos, tivemos a possibilidade de reuniões on-line. Estas, à distância de um clique, passaram a estar disponíveis e ganharam espaço em muitos processos de recuperação de aditos uns por escolha própria outros por falta de opções.

Quando entrei para recuperação, os aditos privados de reuniões físicas apenas recuperavam através de carta ou telefone; lembro-me de uma peça de literatura de capa amarela que na altura havia, que se chamava, se bem me lembro, “recuperar isolado” ou coisa parecida!

As reuniões on-line são hoje uma realidade!
Não são concorrência das físicas!

São complementares entre si e uma ferramenta que tem proporcionado a recuperação a muitos recém-chegados que por aí se mantiveram e gozaram o seu primeiro dia limpo. Permitiram ainda que membros mais antigos se reaproximassem novamente das bases de recuperação e ainda que membros recomeçassem a fazer serviço novamente.
Sem ter uma visão romântica da recuperação e da relação dos aditos com as reuniões, temos assistido a um esquecimento da importância do compromisso em serviço, do apadrinhamento em serviço, do desinteresse em serviço e naquilo que me é próximo, a uma atitude de muitos em achar que as reuniões são garantidas e por consequência, a recuperação também é garantida.

Temos assistido a crescentes falta de servidores, a reuniões em que as personalidades se sobrepõem a princípios, esquecendo-nos que o único requisito é o desejo de para de usar e, a reuniões onde as tradições pura e simplesmente são esquecidas imperando o governo de uns tantos em detrimento de um Deus amantíssimo; deixou de ser importante o bem-estar comum e a unidade de NA com padrinhos e servidores a condicionar a recuperação individual; passou a dar-se importância exagerada a autonomia dos grupos no que a fluxos de dinheiro e de doações diz respeito, estabelecendo-se regras próprias e esquecendo-se a importância do todo e a qualidade da mensagem transmitida; assistimos muitas vezes a angariadores de aditos para centros de tratamento ou o destino das contribuições é controlado em função de interesses pré instalados ignorando-se a estrutura de serviço numa tentativa de controlo desenfreada e total ausência de Fé e confiança no processo. Temos assistido a grupos onde impera a controvérsia e onde o anonimato é inexistente.

Contudo, estes vão resistindo, os aditos mais ou menos ressentidos e resilientes vão encontrando espaço para recuperar, vão sobrevivendo a agressões à sua integridade emocional e mental e, com mais passos ou menos passos escritos, com mais ou menos criatividades, os aditos vão recuperando e encontrando o seu caminho.

Podemos equacionar ainda a sanidade das nossas reuniões e a qualidade da mensagem, mas aí mais uma vez cabe-nos ter fé a acreditar na seleção natural e num Deus amantíssimo.

As Reuniões online na nossa Irmandade em Portugal

Mas, se formos atentos e honestos e nos focarmos no facto da importância estar na mensagem e não no mensageiro, deixamos de olhar para as diferenças e acreditamos na mensagem transmitida, a atração é muito maior e as respostas são mais efetivas. O amor sobrepõe-se ao ressentimento e, a vontade de crescer e nos entregarmos aos outros sem reservas sobrepõe-se ao egocentrismo, às reservas e consequente fecho em nós próprios!

Há um indicador que nunca falha: lembrar-nos da partilha ou partilhas ouvidas. Quando isso acontece a reunião foi boa.... pois permitiu haver empatia, escutar e por-nos em causa!

No meu caso sou um fã incondicional do on-line. Para uns o patinho feio para outros o salva vidas.

Faço parte do segundo grupo. Vivo a 100 km da reunião física mais perto e já a encontrei fechada; ou a 200 km de Lisboa o que torna difícil a ida. Defendo ainda reuniões de serviço híbridas para que todos possamos ter as mesmas possibilidades de serviço! Defendo ainda que deixemos a Festa de recuperação que são as convenções onde o reencontro, os abraços o toque e a partilha me enche de gratidão.
Acredito ainda que o mais importante é não usar e tudo virá depois; A libertação da obsessão, a conquista da Paz resultado do envolvimento em NA, proporciona o conhecimento e ajudará a ter sabedoria. Sabedoria para viver limpo um dia de cada vez, sabedoria para escolher, serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar e a coragem para modificar aquelas que eu posso.

Todos temos o direito a recuperar, o direito a amar e a ser amados, a viver com princípios a ser um membro produtivo da nossa sociedade, a conquistar os nossos sonhos a viver uma vida virada para os outros. Isto só é possível estando em recuperação e sem reuniões provavelmente não há recuperação.



Reuniões on-line: uma realidade transversal a NA

É incontestável que as reuniões on-line são hoje uma ferramenta importante para cumprir com o propósito primordial, tão importantes como qualquer outra. Isto é válido não só na região portuguesa, mas em NA em todo o Mundo, não apenas no que diz respeito às reuniões de recuperação, mas também, cada vez mais, às reuniões de serviço e aos próprios eventos.

A prova disso está no facto de que os principais órgãos de serviço se reúnem actualmente em formato on-line ou híbrido, como a CPNA, o próximo ENAS, os CSA, o CSRP, o EDM ou a própria WSC, estes dois últimos apenas com participação on-line de membros que não conseguem obter vistos de entrada – porquê? Porque na minha experiência o serviço nestes órgãos de serviço é mais atractivo e muito menos polémico, mas isso é outro assunto...

Já lá vai o tempo em que existia resistência às reuniões on-line — resistência com a qual, confesso, me identifiquei até dada altura. Mas NA é um programa de mudança, baseado em princípios espirituais como a rendição, a mente aberta, a aceitação, a consciência de grupo e o consenso. Na minha perspectiva, a discussão sobre se as reuniões on-line são ou não uma realidade de NA começa a ser, cada vez mais, um “não assunto” que alimenta uma mentalidade de “nós e eles” e não contribui para a unidade.

Em 2023, a Conferência aprovou o reconhecimento dos grupos on-line como “Grupos de NA”. Isto significa que a irmandade, como um todo, tomou uma decisão sobre esta matéria. Podemos ter opiniões pessoais diferentes, mas temos também a responsabilidade de respeitar o processo colectivo em que as decisões são tomadas em NA. O mesmo princípio aplica-se a outras questões, como a literatura aprovada ou não aprovada pela irmandade. Se não é aprovada, por mais que não se goste, não é ok propagar, é um comportamento perturbador e há que se render e aceitar.

Foram, desenvolvidos recursos e linhas orientadoras de recuperação e serviço para reuniões on line, disponíveis para todos em https://na.org/virtual/, tal como existem outros recursos que resultam da experiência acumulada da irmandade.

As Reuniões online na nossa Irmandade em Portugal

A pandemia veio, naturalmente, acelerar o reconhecimento das reuniões virtuais como Grupos de NA. A partir daí, grupos, áreas e comités acompanharam essa evolução e as reuniões on-line passaram a fazer parte da realidade quotidiana de NA, e se repararmos tudo isto aconteceu naturalmente, sem nos impormos uns aos outros.... "O fruto completo de um trabalho de amor está na colheita, e essa chega sempre na sua estação certa...", (Prefácio do Texto Básico).

Mas esta evolução também nos deixa uma aprendizagem importante: na nossa irmandade, forçar mudanças, impor ideias ou transformar a consciência colectiva numa simples "opinião de grupo" tende a dividir, em vez de unir e não é o modelo a seguir. A polémica em torno da APNA e da XXIX CPNA mostrou nos como determinados assuntos de serviço podem rapidamente ultrapassar o debate saudável e colocar em causa questões com impacto muito mais abrangente para NA, e para os nossos membros individuais, pondo inclusive em risco a perda dos estatutos da nossa associação em Portugal.

Quando falamos de NA, não deveríamos personalizar o serviço ou o meio. Não há serviço mais importante do que aquele que é realizado onde é necessário: numa reunião on-line, numa prisão, num painel de RP, numa Conferência Mundial ou simplesmente a arrumar as cadeiras no final de uma reunião. O nosso programa fala de amor, honestidade e assertividade; fala de unidade, de nos ajudarmos mutuamente e não de nos impormos ou agredirmos uns aos outros.

Por isso, é importante conseguirmos identificar e discutir determinados focos de conflito ou de excesso de protagonismo sem transformar essas discussões em ataques pessoais. Quando determinados temas passam a concentrar demasiada energia, corremos o risco de desviar a nossa atenção daquilo que verdadeiramente importa: citando a nossa 5ª tradição do livro Isto Resulta, como e porquê. "quando alimentamos as influências que nos distraem, quem fica a perder é o adicto que ainda sobre", que como temos vindo a perceber, muitas das vezes não é apenas o recém-chegado.

A minha experiência, ainda limitada, com reuniões on-line tem sido, em geral, positiva.

Tenho encontrado formatos mais criativos e diferentes do que está "tradicional e erradamente estabelecido", alguns dos quais vieram questionar padrões que ao longo do tempo foram assimilados sem grande discussão e actualmente até com alguma resignação e resistência à mudança. Questões como o período dos ressentimentos ou tempo dos recém-chegados são exemplos de práticas que foram totalmente uniformizadas ao longo do tempo, são totalmente inéditas em NA Mundial, mas aqui na nossa "quinta" parecem ter adquirido um carácter permanente e intocável e "ai de alguém que as questione".

Estes na minha opinião, sim, são temas relevantes que deviam ser discutidos abertamente nas nossas consciências de grupo. No entanto continuamos a assistir a comités de serviço insistirem em criar kits de literatura e guias de coordenação para os grupos, numa total subversão dos princípios da autonomia, delegação e autoridade. É precisamente por isso que considero importante mantermos espaço para o debate maduro. Reconhecer que algumas coisas podem não ter sido feitas da melhor forma ao longo da história da nossa irmandade não é uma crítica a quem nos precedeu; é uma oportunidade para aprender, crescer e mudar.

Neste contexto, os grupos on-line podem (e já têm de certa forma) ter um papel importante. Podem contribuir para que os grupos assumam efectivamente a sua autonomia e responsabilidade, em vez de delegarem nos comités de serviço aquilo que lhes pertence por responsabilidade, tal como nos recorda o 2.º Conceito de Serviço. Grupos saudáveis são grupos participativos, conscientes das suas responsabilidades e capazes de trabalhar com os seus servidores de confiança. E isto é válido independentemente do meio. As questões de serviço, as Tradições, os Conceitos e os princípios espirituais nelas contidos são transversais a NA. Não existem princípios diferentes para NA virtual e para NA presencial. Personalizar excessivamente estas questões alimenta uma visão de "nós e eles", quando, na realidade, todo o serviço é importante – sobretudo onde é necessário.

Por vezes existe a percepção de que as reuniões on-line apresentam um maior risco de perturbação. Pessoalmente, não estou de acordo com essa teoria! Creio que existe, antes, alguma falta de conhecimento ou experiência sobre a forma de lidar com determinados comportamentos, algo que é transversal às reuniões virtuais e presenciais.

As Reuniões online na nossa Irmandade em Portugal

É verdade que nas reuniões on-line encontramos comportamentos menos comuns nas presenciais: membros a comer, fumar, estar deitados ou em ambientes onde a privacidade e o anonimato podem ficar comprometidos.

Mas também encontramos desafios relacionados com comportamentos perturbadores ou predatórios, abordagens de carácter sexual, angariação de membros para instituições externas a NA à porta de reuniões, partilhas sobre assuntos alheios ao propósito da reunião ou referências a pessoas, outras irmandades ou adicções que não se relacionam directamente com o uso de drogas e que entram em conflito com a nossa 5ª tradição e com os requisitos descritos no folheto O Grupo de NA. Estes fenómenos não são exclusivos do meio virtual.

O futuro de NA dependerá, em grande medida, da forma como continuarmos a abordar estes temas. Precisamos de desenvolver uma mentalidade mais centrada no que podemos dar e acrescentar à irmandade e menos no que podemos retirar dela para a nossa "quinta". Será também necessário estimular a participação dos membros e a responsabilidade dos grupos (ainda que isto seja em grande parte uma escolha individual), para evitar que os comités se transformem, ainda que involuntariamente, em estruturas de autogestão ou de governo, e parece-me que a região portuguesa têm contribuído consistentemente para a realização de actividades que promovem o debate constritivo, através workshops que consciencializam os membros para determinadas problemáticas.

O futuro só a Deus pertence e NA é um programa de "só por hoje". O que podemos fazer é trabalhar hoje para que NA em Portugal continue a ser um espaço seguro, de respeito, de desenvolvimento autónomo ainda que em colaboração, de maior participação nos assuntos de NA como um todo e menos controvérsia, que como referem as nossas tradições, existe e nunca vai desaparecer completamente.

E falar de NA é falar de algo abrangente e transversal, independentemente de a reunião ou o serviço acontecerem virtual ou presencialmente. Se há um desafio que considero preocupante para o futuro, é conseguirmos ser coerentes entre o que a irmandade decide colectivamente e o que praticamos, como no que diz respeito à proliferação de literatura não aprovada.

Temos assistido a um fenómeno de propagação de literatura não aprovada em contexto de grupos, que é considerado um comportamento perturbador, que está em conflito directo com as nossas tradições e em particular com a Propriedade Intelectual da nossa Irmandade (FIPT), e não podemos ser rigorosos nos assuntos que dizem respeito a determinados temas que interessam a "nossa quinta", e em paralelo assobiarmos para o lado com uma das matérias mais importantes na nossa irmandade que é a literatura, não só pela importância na recuperação individual dos membros como pela própria contribuição para a sustentabilidade do nosso programa mundial.

Para isso, precisamos de grupos fortes, participativos e conscientes da sua responsabilidade e também precisamos de algum rigor por parte dos membros, que têm uma responsabilidade individual acrescida em parar a proliferação destes materiais no exacto momento em que a recebem.

No final, talvez a questão não seja debater entre NA virtual ou presencial porque é uma discussão que alimenta, repito, o espírito do "nós e eles" - A verdadeira questão reside em saber se, independentemente do meio, continuamos a colocar um conjunto de princípios contidos nas nossas tradições em tudo o que nós fazemos em NA, e em particular no centro das nossas escolhas e decisões para que NA no futuro seja um espaço seguro e acolhedor para todos os membros, independente do meio.

Esta, na minha humilde opinião, é a discussão que deve pautar as discussões futuras na nossa irmandade.

Glossário:
NA – Narcóticos Anónimos
RP - Relações Públicas
CPNA – Convenção Portuguesa de Narcóticos Anónimos
APNA - Associação Portuguesa de Narcóticos Anónimos
ENAS – Encontro Nacional de Serviço
CSA – Comité de Serviço da Área
CSRP - Comité de Serviço da Região Portuguesa
EDM – European Delegates Meeting (Reunião dos Delegados Europeus)
WSC – World Service Conference – (Conferência Mundial de Serviço)
FIPT – Fellowship Intelectual Property Trust


17 E 18 OUTUBRO 2026
CASA DA CULTURA
LÍVIO DE MORAIS
MIRA SINTRA
3º enas
encontro
nacional
de serviço
2 DIAS EM QUE
VAMOS FALAR DE SERVIÇO
E TROCAR IDEIAS
CONTAMOS
CONTIGO!
REGISTO GRATUITO
ENAS2026.NA-PT.ORG

ISTO É GOZAR COM QUEM ESTÁ EM RECUPERAÇÃO

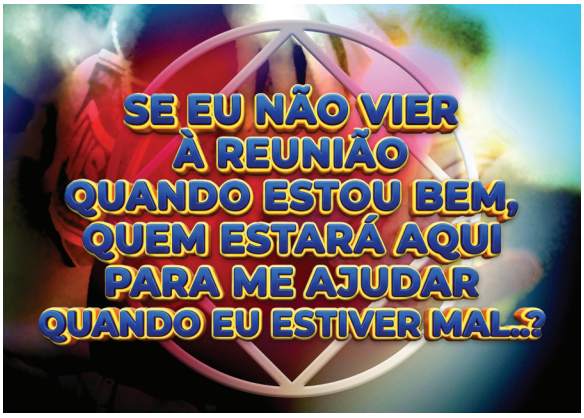
ZÉ CALDINHO





MARIA DOS PASSOS





Aniversários:
Reunião Vitório de NA - Albufeira - 2005.07.18
Reunião Vitamina - Portimão - 1994.09.16

Nota bibliográfica:
Consumiram juntos e ficaram limpos juntos, mas enquanto este adito se entregou ao programa, o irmão não. Este membro da Arábia Saudita encontrou na perda do irmão uma poderosa motivação para transmitir a mensagem.

História Levar a Mensagem - 6 edição texto básico

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.

@SERENIDADENA

Instagram

Facebook

A VOSSA EQUIPA SERENA

Coordenadora: Alexandra T.
Secretário: Paulo O.
Grafismo: José S.
Colaboradora residente: Maria S.

Colaboradores para este número: Afonso, Débora, Fernando, José, Karim, Liliana, Maria F., Maria L., Miguel, Tamara e anónimo ... e toda a irmandade que queira participar!



CONTACTO:
serenidade@na-pt.org