



Introdução

Narcóticos Anónimos (NA) é uma Associação internacional, sem fins lucrativos, formada por homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um problema. Somos adictos em recuperação que se reúnem regularmente, com o intuito de nos ajudarmos mutuamente e de nos mantermos limpos.

Narcóticos Anónimos colabora com organizações, profissionais ou instituições comunitárias que tenham objetivos semelhantes.

Para o efeito, disponibilizamos este texto que tem os seguintes propósitos:

- ▶ explicar de que maneira Narcóticos Anónimos interage com a comunidade, com profissionais e com adictos;
- ▶ identificar a forma como qualquer profissional pode contactar NA;
- ▶ descrever que tipo de ajuda encontram os adictos nas nossas reuniões e no convívio com os membros de NA;
- ▶ identificar os fatores que mais afetam a relação de NA com a comunidade e disponibilizar formas de colmatar essas dificuldades;
- ▶ explicar as dificuldades que possam surgir entre o programa de NA e as linhas terapêuticas dos tratamentos.

Os membros de NA reúnem-se em grupos autogeridos e autossustentáveis, que seguem um conjunto de princípios comuns: os Doze Passos e as Doze Tradições. Estes princípios estão escritos de forma tão simples que podemos segui-los diariamente. Ao aplicarmos esses princípios no quotidiano a recuperação torna-se possível. Ao reunirmo-nos, falamos, ajudamos outros adictos e conseguimos manter-nos limpos. Acreditamos que a ajuda de um adicto a outro e a identificação entre eles é a melhor terapia de recuperação, sendo por esta razão, um programa não profissional.



Breve História

Os Doze Passos e as Doze Tradições de Narcóticos Anónimos inspiraram-se diretamente nos Doze Passos e nas Doze Tradições de Alcoólicos Anónimos.

A primeira reunião de NA realizou-se em 1947, em Lexington, no Kentucky e integrava um programa hospitalar de saúde pública. Anos depois um grupo independente usou os princípios utilizados em Lexington para abrir uma reunião em Los Angeles. Estávamos em 1953 e Narcóticos Anónimos dava os primeiros passos.

Atualmente a organização é verdadeiramente uma Associação mundial, multilíngue e multicultural e conta com mais de 70.000 reuniões semanais, registadas em 144 países. Os princípios que nos unem são os mesmos aqui, no Irão ou na China e o nosso propósito primordial será sempre o de ajudar o adicto que ainda sofre. A partir de Los Angeles, nos Estados Unidos, o Escritório Mundial de Serviço (WSO) funciona como elo de ligação entre NA no seu todo. Além disso, os grupos de cada país escolhem representantes locais, que se reúnem periodicamente em Conferências Mundiais de Serviço (WSC).

Organização do Serviço em NA

Um serviço primordial fornecido por Narcóticos Anónimos é a reunião dos grupos de NA. Cada grupo rege-se pelos princípios comuns a toda a organização, que estão expressos na literatura de NA. A maioria dos grupos aluga espaços para as suas reuniões em edifícios geridos por organizações públicas, religiosas ou cívicas. Membros lideram as reuniões de NA e organizam todas as atividades inerentes á manutenção da mesma, enquanto outros membros participam, partilhando sobre as suas experiências na recuperação da adição a drogas. Em países onde o fenómeno Narcóticos Anónimos é relativamente novo, o grupo de NA é o único nível de organização. Nos locais onde os grupos de Narcóticos Anónimos tiveram a possibilidade de se desenvolver e estabilizar, elegem-se representantes para



formar um comité de serviço local. Estes comités normalmente oferecem vários serviços, incluindo:

- ▶ distribuição de literatura de NA;
- ▶ serviço telefónico de informação e
- ▶ ajuda;
- ▶ apresentações para profissionais das áreas de tratamento, saúde, ação social, organizações civis, órgãos governamentais e escolas; apresentações
- ▶ para pessoas em tratamento ou unidades prisionais; manutenção das listas de reuniões de NA, para informação individual e para qualquer pessoa interessada.

Em alguns países, especialmente aqueles onde Narcóticos Anónimos está bem instituído, vários comités locais ou de área se juntaram para criar comités regionais. Esses comités administram serviços dentro das suas fronteiras geográficas enquanto o comité local ou de área opera os serviços locais. Uma assembleia internacional conhecida como Conferência Mundial de Serviço oferece orientação em questões que afetam a organização como um todo. Uma das principais prioridades dos serviços mundiais de NA são as atividades que apoiam as comunidades de NA emergentes ou em desenvolvimento e a tradução da literatura de Narcóticos Anónimos.

Filosofia Organizacional

A nossa Associação é aberta a qualquer homem ou mulher que deseje parar de consumir qualquer tipo de droga. Não interessa a idade, género, etnia, condição social, religião ou falta desta, para ser membro. Não estamos associados a nenhuma organização, grupo político ou religioso. Também não é necessário pagar joias ou quotas.

Com outras instituições mantemos sempre uma política de “cooperação sem afiliação”. Esta política permite-nos trabalhar dentro da comunidade, sem nos



envolver de forma que as nossas ações nos desviem da nossa missão que será sempre “levar a mensagem ao adicto que ainda sofre”. Isto significa que:

- ▶ não endossamos, nem nos opomos a quaisquer outras organizações ou métodos associados ao problema da adição;
- ▶ não permitimos que outras organizações usem o nome de Narcóticos Anônimos nos seus programas;
- ▶ não financiamos outras organizações, nem aceitamos donativos que venham de fora da nossa Associação;
- ▶ não temos opiniões sobre questões alheias, mesmo que estas estejam relacionadas com adictos ou com a adição; não temos opiniões sobre a descriminalização, despenalização, ou legalização das drogas.



- ▶ não somos uma organização antidroga ou que proíba o seu consumo; não
- ▶ somos a favor, nem contra, programas gratuitos de troca de seringas, terapias de substituição ou outros esforços que procurem reduzir os danos causados pela adição.

Narcóticos Anónimos tem uma única missão: proporcionar nas suas reuniões um ambiente de recuperação que permita aos adictos ajudarem-se uns aos outros a parar de consumir e a encontrar uma nova forma de viver. Trabalharemos em conjunto com quem deseje contar com os nossos serviços e com o nosso programa, para ajudar os seus pacientes, sem que isso signifique interferir nos métodos terapêuticos.

Encorajamos qualquer pessoa, adicto ou não adicto, que possa vir a interagir frequentemente com Narcóticos Anónimos, a familiarizar-se com o nosso programa. Poderá fazê-lo lendo o nosso “Texto Básico” e também o livro sobre os Doze Passos e Doze Tradições, “Isto Resulta, Como e Porquê?”. Estes livros, bem como outra literatura de NA sobre adição e recuperação, podem ser adquiridos nas nossas reuniões ou podem ser solicitados através do nosso site à Associação Portuguesa de Narcóticos Anónimos.

Filosofia Organizacional

Quem integra NA

Para oferecer informalmente algumas noções gerais sobre a natureza dos membros e a eficácia do programa, acreditamos que os dados que sintetizamos de seguida são satisfatoriamente precisos.

Todas as origens socioeconómicas, étnicas e religiosas estão representadas entre os membros de NA. Tornar-se membro de Narcóticos Anónimos é voluntário; nenhum registo de presença, ou de tempo de recuperação é mantido, seja para os propósitos de NA ou para outros. Por esta razão, traçar o perfil dos homens e mulheres que frequentam as reuniões de NA não é fácil e, algumas vezes, é difícil

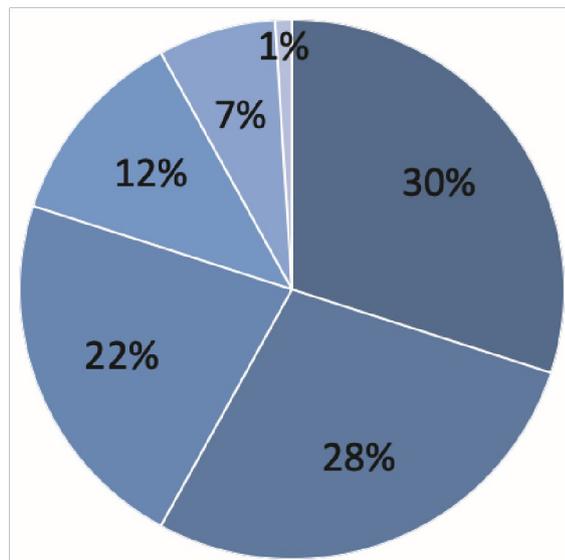


fornecer para entidades interessadas informações abrangentes sobre os membros de NA.

Existem, no entanto, alguns indicadores objetivos que podem ser partilhados, com base em dados obtidos na Convenção Mundial de NA de 2018. A seguinte informação demográfica foi obtida através de um questionário preenchido por mais de 28.000 membros de NA. O questionário foi colocado à disposição na referida Convenção Mundial, em Orlando, EUA, e assim foi possível conhecer um pouco melhor os adictos em recuperação por todo o mundo, graças ao programa de NA.

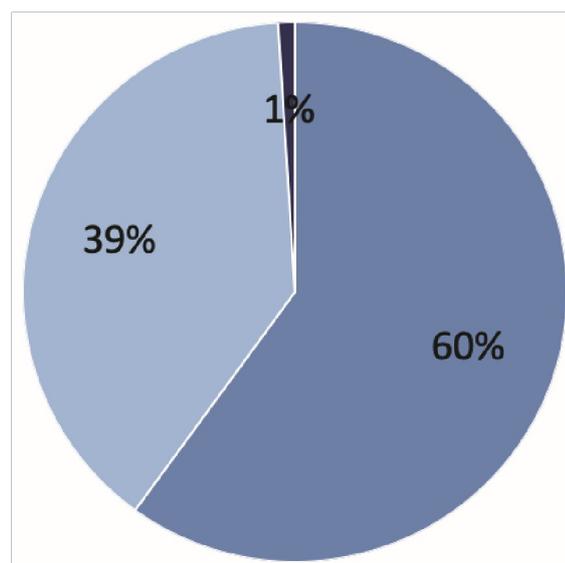
IDADE

- 30% dos inquiridos tem entre 31 e 40 anos
- 28% oscila entre os 41 e 50 anos
- 22% está entre 51 e 60 anos
- 12% fica entre 21 e 30 anos
- 7% passou dos 60 anos.
- 1% tem menos de 21 anos



GÉNERO

- 60% masculino
- 39% feminino
- 1% não especificado





1% outro

COMO CHEGARAM A NA (resposta múltipla)

A - 54% através de membros de NA

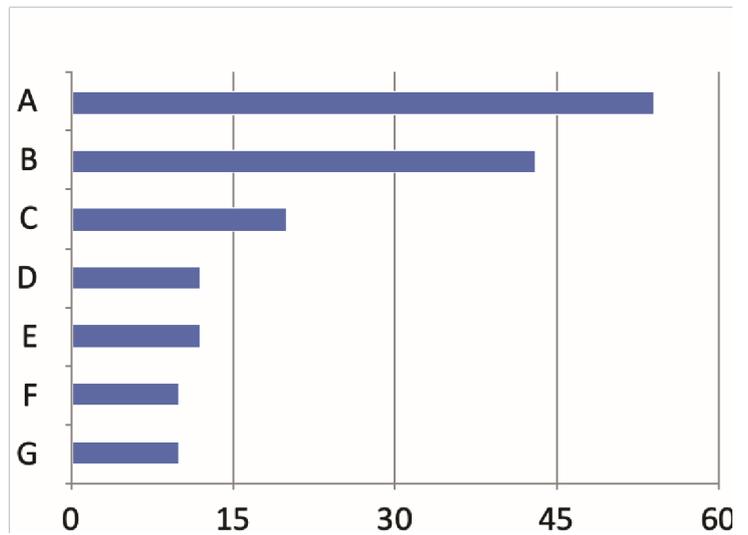
B - 43% através de centros de tratamento e aconselhamento **C** - 20% através da família

D - 12% através da literatura de NA

E - 12% através de Alcoólicos

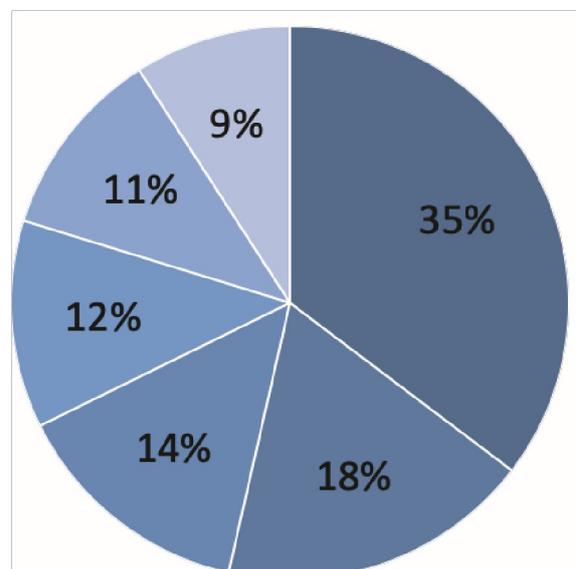
Anónimos

F - 10% através do serviço de NAG - 10% através dos serviços de saúde



TEMPO DE LIMPEZA (sem consumir qualquer droga, incluindo álcool)

- 35% 1 a 5 anos
- 18% 6 a 10 anos
- 14% 11 a 15 anos
- 12% <1 ano
- 11% >20 anos
- 9% 16 a 20 anos





A Participação Comunitária de Narcóticos Anónimos (NA)

A nossa missão, enquanto Organização Comunitária é a de mostrar a outros adictos dentro da comunidade que é possível parar de consumir drogas, perder o desejo de consumir e encontrar um novo modo de vida. Para que isso aconteça é necessário que esta mensagem chegue à sociedade. As nossas subcomissões de Relações Públicas trabalham para atrair adictos a Narcóticos Anónimos sem que isso signifique promover esta organização, pois a mesma apenas funciona por atração entre os membros e não por promoção. São estas subcomissões que clarificam e esclarecem que serviços de NA podem oferecer à comunidade.

Este nosso propósito fundamental entende-se melhor à luz dos Doze Passos e das Doze Tradições. O Décimo Segundo Passo refere que faz parte da recuperação individual “levar a mensagem de recuperação de NA aos adictos que ainda sofrem”. Nas Doze Tradições encontramos os princípios que orientam a maneira como NA, através dos seus grupos ou como organização em si, transmite essa mensagem e interage com a comunidade em geral.

Como entrar em contacto com NA

Nas comunidades locais, Narcóticos Anónimos oferece uma variedade de serviços que facilitam a interação entre os profissionais e a nossa Associação, bem como entre os pacientes e os membros de NA.

As reuniões

Os grupos de NA promovem reuniões de recuperação onde os adictos podem partilhar experiências uns com os outros. Estas são assim uma forma rápida de encontrar membros de NA e de obter algumas informações. Contudo há que ter atenção pois as nossas reuniões podem ter vários formatos. Por exemplo, podem ser abertas ou fechadas, só para mulheres, de passos, de tópico...Antes de encaminhar alguém para uma reunião convém confirmar no site se essa reunião se adequa à pessoa em causa. Eis uma breve explicação das variantes de reuniões de NA, que poderá encontrar numa lista de NA:



Reuniões 'abertas' - Permitem que qualquer pessoa possa assistir e ver como funcionam;

Reuniões 'fechadas' - Destinam exclusivamente a adictos.

Reuniões de partilha livre, onde um adicto partilha a sua experiência no programa durante 15 a 20 minutos e através da identificação com o mesmo, os presentes falam de si.

Reuniões de passos/tradições - É lido um dos Doze Passos ou Tradições e as partilhas centram-se no seu conteúdo e na forma como se reflete na recuperação individual.

Reuniões de tópico, onde é escolhido um tema e as partilhas giram à volta daquele assunto e na forma como se manifesta na existência de cada um.

Reuniões de interesses especiais - por exemplo, algumas reuniões são específicas para mulheres, outras são relacionadas com doenças específicas, outras de LGBT, e esse foco permite uma identificação mais específica.

Reuniões online - No contexto atual de Pandemia por Covid 19, muitos grupos passaram as suas reuniões para reuniões virtuais. No site de NA podem encontrar uma Lista de Reuniões online.

Relativamente à duração das reuniões refere-se que a maioria tem a duração de 90 minutos. Num número significativo de reuniões os 10 minutos finais são dedicados aos recém-chegados ou adictos com dificuldade em partilhar.

No que respeita à participação nas reuniões é também importante destacar que ninguém é obrigado a falar. Se desejar pode nem sequer identificar-se ou ler um preâmbulo.

Quem está na reunião e o que ali foi dito não deve de modo algum ser comentado ou divulgado a terceiros. Respeitar estes princípios e o anonimato garante um ambiente de confiança no grupo e faz com que as partilhas sejam honestas, o que é fundamental para a recuperação de qualquer adicto.



Assim, grupos de pacientes são bem-vindos às reuniões de Narcóticos Anónimos. A nossa literatura afirma mesmo que o recém-chegado é a pessoa mais importante em qualquer reunião.

Em síntese, caso necessite de divulgar as reuniões ou ver se é adequada para a pessoa que necessita, pode fazer uma chamada para a nossa linha telefónica ou consultar a lista que divulgamos no site. Atualmente realizam-se reuniões em Portugal Continental, Açores e Madeira.

O site de NA

No site de NA encontrará uma lista atualizada das reuniões que se realizam em Portugal. O dia, a hora e o local da reunião são claramente identificados. Por vezes pode mesmo obter informações adicionais sobre o formato de reunião, como por ex. se é aberta ou fechada.

As Subcomissões

São constituídas por membros de NA e APNA com a certidão 5646-3074-7769 coordenam atividades direcionadas para adictos que ainda sofrem dentro e fora de NA, em Portugal e no mundo. A nível institucional o contacto faz-se sempre através das nossas subcomissões de Relações Públicas.

Para mais informações contacte 93 175 12 41 ou envie um mail para relacoespublicas.na@gmail.com

Apresentações ou Sessões públicas

As nossas subcomissões apresentam regularmente painéis sobre o programa de NA em organizações comunitárias, como juntas de freguesia, equipas clínicas e administrativas de centros de recuperação, a grupos de pacientes internados em clínicas, hospitais, centros de tratamento e estabelecimentos prisionais. Estas são feitas para apresentar NA à comunidade, ou a grupos de trabalho, e sempre de forma abrangente.

A linha telefónica

Narcóticos Anónimos tem uma linha de ajuda com o nº - 21 947 79 70.



NÁRCOTICOS ANÓNIMOS

Pode também fazer uma chamada para a linha e ficará a saber de que modo podemos auxiliar e qual a melhor forma de comunicar connosco. O número de telefone pode ser encontrado na página de abertura do site de Narcóticos Anónimos. Se não atenderem, deixe o seu contacto que a chamada será retribuída.



O que dizer aos seus pacientes sobre as reuniões

Uma reunião de Narcóticos Anônimos é um lugar onde os adictos partilham a sua experiência e são essas partilhas, e a identificação, que vão oferecer a esperança de recuperação. Esta é a ajuda mais importante que temos para oferecer.

Em qualquer grupo de NA reina uma atmosfera muito social. As pessoas abraçam-se, falam umas com as outras, riem, trocam telefones... Se os seus pacientes forem tímidos, ou se sentirem pouco à vontade com desconhecidos, convém prepará-los para este ambiente descontraído. A nossa experiência mostra que qualquer adicto que frequente reuniões durante alguns dias depressa se sentirá parte do grupo.

É habitual que no fim da reunião os membros de NA se aproximem dos visitantes para dar as boas-vindas, oferecer ajuda ou dar o número de telefone. Essa comunicação deve ser permitida e estimulada, pois os contatos feitos nas reuniões tornam possível estabelecer ligações que no futuro se revelam preciosos aliados para manter a recuperação. Os membros de Narcóticos Anônimos encorajam os recém-chegados a pedir ajuda para enfrentar as pequenas e grandes dificuldades do quotidiano. Essa ajuda é encarada como parte integrante da recuperação individual.

À medida que forem fazendo reuniões é natural que os pacientes ouçam alguém partilhar e se identifiquem de imediato com o seu percurso de vida, personalidade... Quando tal acontecer, motive uma aproximação a essa pessoa, em especial se forem do mesmo gênero. Se a identificação continuar, deve referir que esse membro de NA pode vir a ser um bom padrinho ou madrinha.

Pedir a alguém que seja padrinho ou madrinha não significa que essa pessoa aceite. Pode recusar por diversos motivos. Talvez já apadrinhe um grande número de pessoas, não tenha disponibilidade ou não se sinta pronto para tal responsabilidade. Se aceitar, o padrinho ou madrinha ajudará o seu paciente a trabalhar os Doze Passos de NA e oferecerá a sua própria experiência como auxílio para a recuperação. Este apoio é grátis.

Em certas reuniões de NA existe um membro que assina comprovativos que certificam a presença daquela pessoa na reunião. Por norma, essa certificação é



pedida por tribunais ou centros de tratamento, o que poderá levar o membro de NA a explicar que essa assinatura só é feita porque pode ajudar aquele adicto a manter-se em recuperação, nunca por existir qualquer filiação entre Narcóticos Anónimos e a instituição que o exige.

Dificuldades que podem surgir entre o programa de Narcóticos Anónimos e programas de tratamento

Por vezes o programa de Narcóticos Anónimos pode entrar em conflito com a filosofia de um tratamento. Para além dos Doze Passos e das Doze Tradições, a filosofia de NA assenta nos seguintes conceitos:

Conceito de doença - Narcóticos Anónimos considera a adição como uma doença. O nosso conceito é simples e orientado pelas nossas experiências. Não usamos a palavra “doença” no sentido médico ou terapêutico. Também não tentamos persuadir os outros de que o nosso ponto de vista é o correto. Este conceito de doença permite que os nossos membros entendam melhor a sua condição e saibam quais os cuidados a ter. Se for tratada, a adição pode ser “travada” e a recuperação torna-se possível. Se nada for feito continua a progredir e, como qualquer outra doença, leva à morte.

Abstinência total - A nossa experiência revela que a abstinência total e contínua de todo o tipo de drogas, incluindo o álcool, proporciona uma base sólida para a recuperação e para o crescimento pessoal. Mas a abstinência em si não é o nosso único objetivo, pois procuramos mudanças que abranjam também as nossas atitudes e estilo de vida.

Álcool - Em NA o álcool é considerado uma droga, tão perigosa e mortal como qualquer outra. A expressão “droga de escolha” é irrelevante neste programa, porque nos concentramos na doença da adição em si, não numa droga específica.

Recaída - Por vezes é vista como uma etapa necessária no processo de adição/recuperação de certos adictos. Quem recai não deve ser “julgado”, mas encorajado a levantar-se, a aprender com essa experiência e a seguir em frente na recuperação.



Medicamentos - O uso de medicamentos psiquiátricos prescritos por médicos, e tomados sob a sua supervisão, não é classificado como consumo de drogas ou recaída e não põe em causa o 'tempo de limpeza' da pessoa.

Espiritualidade - O programa de Narcóticos Anónimos tem uma orientação espiritual, mas tal não significa que sejamos uma seita ou religião. Aliás, alguns dos nossos membros são ateus ou mesmo antirreligiosos. Por isso, usamos muitas vezes a expressão "Poder Superior" ou mesmo "Deus na forma em que cada um O concebe ou não".

Outras irmandades ou associações - Narcóticos Anónimos é constituída por homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um problema, logo tem abordagens distintas de outras irmandades/associações que também trabalhem os Doze Passos, por ex. Jogadores Anónimos, Famílias Anónimas e outras

Assim, conhecendo melhor o Programa e a Associação de Narcóticos Anónimos, os profissionais podem tomar decisões mais informadas sobre o encaminhamento de pacientes para Narcóticos Anónimos.

Sumário

Narcóticos Anónimos, não pretende ter todas as respostas para todos os adictos em todas as comunidades. Nem retiramos méritos a outros métodos de tratamento da adição.

Mas, quem frequenta as cerca de 70.000 reuniões semanais de NA, efetuadas em 144 países, tem aplicado com sucesso o programa de Doze Passos à sua própria adição. Os membros em recuperação estão dispostos a oferecer a sua experiência a outros adictos que querem uma vida livre das drogas, uma recuperação dos efeitos da adição e de um estilo de vida saudável e produtivo.

Narcóticos Anónimos tem uma longa tradição de cooperação com as organizações profissionais, governamentais e comunitárias que procuram suprir as necessidades dos adictos. A maioria dos grupos e subcomissões de serviço de NA estão preparadas para dar as boas-vindas a visitantes e grupos de pacientes, para acompanhar intervenções profissionais, fazer apresentações aos adictos



internados ou detidos, receber os pacientes em reuniões de NA, ajudá-los a encontrar padrinhos ou madrinhas e mesmo a assinar certificações de presença, se necessário for.

A nossa mensagem principal é que Narcóticos Anónimos em conjunto com a comunidade local e todos os que se importam com a adição, pode ajudar adictos a encontrarem uma nova, mais produtiva, satisfatória e feliz maneira de viver.

Cooperação com Narcóticos Anónimos

Embora certas tradições guiem a relação de NA com outras organizações, Narcóticos Anónimos saúda a cooperação com o governo, a igreja, os profissionais de instituições e da saúde, as organizações da justiça criminal e as organizações privadas voluntárias. Os amigos não adictos de NA foram e são essenciais para Narcóticos Anónimos e para ajudar NA a crescer mundialmente.