

# Histórias de recuperação

# Notícias CAR



... e muito +

# EDITORES DE SERVIÇO



## FIM DE CICLO

### PAULO O. - ADICTO GRATO

O número quatro da revista Serenidade coincide com o fim do ano e também com o fim do meu cargo como coordenador da revista.

Ditam as regras que assim seja: apesar de ter sido apenas um ano de cargo, por ter entrado a meio, não sou exceção.

Confesso que me sabe a pouco e, por isso mesmo, e também porque o apadrinhamento ajuda ao bom serviço, vou manter-me por aqui ainda por uns tempos.

Está na altura de passar a bola/volante/leme (escolham a opção que mais vos agrada) à Alexandra, sabendo que fica bem entregue e sabendo ela que pode contar com a minha ajuda.

Resta-me agradecer a oportunidade, que foi um verdadeiro desafio e que muito me preencheu.

Obrigado e bom ano.

**ESTAMOS A PRECISAR**

**CORRESPONDENTES DE AREA**

**Requisitos para as Vagas**

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

**Contacta:**

**serenidade@na-pt.org**

## O caminho da Gratidão

Olá, o meu nome é Álvaro e sou um adicto em recuperação!  
Natural da Sé do Porto, tenho 51 anos e cresci e vivi com a minha mãe.

Os meus pais separaram-se quando tinha 4 anos e as memórias que tenho da minha infância são de total desgoverno. Com a idade do meu filho (8 anos), recordo-me de noites de fado, fumo, álcool e ambientes de gente estranha e doente.

Na primária já faltava às aulas dias inteiros, para brincar, fazer cabanas e imaginar que era o Tom Sawyer”, numa vida de natais, muitas vezes, solitários. A minha baixa autoestima fazia com que muitas vezes fizesse as piores escolhas; no medo, reagia com violência para me defender.

Aos 16 anos comecei a beber bastante aos fins de semana e iniciei-me nas drogas “leves”, embora a prática de desporto (remo), me mantivesse ainda com alguma sanidade.

Aos 18 anos, após um acidente de mota, parei o desporto e descobri as drogas mais pesadas.

Saí de casa com um amigo, ambos de motorizada e fugimos para Lisboa. Perdi a motorizada em Lisboa... Depois de uma noite “atribulada” e já no Porto vagueei entre a rua e as casas de companheiros de uso.

A partir daí, a minha adicção manifestou-se com uma obsessão e compulsividade tão grande que aos 21 anos, já na rua novamente, o meu pai foi-me buscar ao bairro de uso e internou-me.

A minha autoestima ainda piorou mais Sentia que nem a usar era “bom”, por estar internado com 21 anos, quando a maioria dos adictos em tratamento tinham mais de 30, 40 anos.

Lembrava-me muitas vezes de dormir numa Citroen 2 cavalos abandonada, na praça Velasquez, ver ao domingo as pessoas a comprarem o jornal e o pão e pensar porque não conseguia ser assim.

Depois de 9 meses em Inglaterra, internado, vim a casa passar uma semana no Natal. Assim que aterrei, fui ao bairro e passei a semana a usar. Não conseguia perceber porquê, mas sem planear, a minha

compulsividade voltava na primeira oportunidade de usar. Voltei a tratamento, completei com desonestidade o quarto passo.

Sai ao fim de 11 meses, entrei no avião e pedi uma garrafa de vinho e aterrei novamente recaído. Não conseguia entender, mas a minha sensação de impotência e falhanço total só aumentava.

A compulsividade voltou com mais intensidade e aos 25 voltei a tratamento, lembro-me ainda hoje da imagem do meu pai a dar-me a última dose, com as lágrimas nos olhos para me conseguir internar. Pensava que depois disto, não poderia de forma alguma recair novamente!

Sai de tratamento ao fim de 9 meses, aguentei um ano a beber e voltei às drogas duras, novamente. Em dezembro, estava em Espinho numa casa de sem abrigos, a ouvir um amigo a ler-me a bíblia. Saí daí directo para a reunião de Santo Ovídeo em Gaia, num Domingo, dia 19 de dezembro de 1999. Estava limpo há 24 horas.

Entre sem expectativas, apenas queria parar de usar, parar de sofrer e de fazer sofrer todos à minha volta. Ser feliz não estava no horizonte.

Dormia entre casas de adictos, até que já a trabalhar num armazém, aluguei um quarto na Maia, onde vivi mais de um ano. A carregar camiões, fazer entregas, reuniões e serviço, a vida apesar de dura, passava um dia de cada vez e, de repente, estava finalmente em recuperação!

Com medos, baixa autoestima, um macaco que me cantava diariamente ao ouvido que ia falhar, mas 24 horas de cada vez, estava limpo, só por hoje!

Fui trabalhar para Lisboa, já numa área comercial e voltei para o Porto. O trabalho foi melhorando, depois de mais de um ano a partilhar raiva e desespero. Quando dei por ela, era feliz, um dia de cada vez, a minha vida era boa!

Agarrado a reuniões diárias e serviço, percebi que já não usava porque não podia: não usava, porque não queria!

## O caminho da Gratidão

Os anos passaram e a gratidão acumulou-se um dia de cada vez, por cada experiência, cada vivência, numa vida rodeada de amigos verdadeiros e uma comunidade de Narcóticos Anônimos que me carregou ao colo e me ensinou a comunicar com o meu poder superior. A fé foi crescendo, depois de muitas vitórias e derrotas. Sim, porque em recuperação a vida continua com altos e baixos, nem sempre na “Mó de cima”.

A verdade é que já sem esperar, após um divórcio, conheço a minha mulher, com quem formei uma família, com dois filhos maravilhosos, três cães e seis galinhas.

A minha felicidade foi aumentando e quando fazia a retrospectiva de cada ano, pensava que o ano seguinte não podia ser melhor que o anterior, mas era! Ano após ano, 24 horas após 24 horas, mais era revelado, com resiliência, paciência e dedicação.

Em 2024, já com 8 anos de faixa preta de jiu-jitsu brasileiro, voltei a lutar como master. Já tinha uns de 15 campeonatos desde a faixa branca, com vitórias e derrotas, mas com duas participações no campeonato europeu, no primeiro dos quais fui Vice-Campeão Europeu, entre outras vitórias.

Lutei 3 campeonatos e em Barcelona fui Vice-Campeão no “International Master Europa”. No trabalho, estava também no meu melhor ano, “comercial do ano”.

Com tudo alinhado e tanta felicidade, em julho, interrompo o espetáculo de ballet da minha mulher, no intervalo, subo ao palco perante uma plateia cheia e ajoelho-me, peço a minha mulher em casamento... Um mês depois, na véspera de sair de férias em autocaravana, a minha cara paralisa do lado direito e sou diagnosticado com um cancro muito agressivo nas glândulas salivares.

Nos primeiros quinze dias, chorei, fiquei na maior angústia da minha vida em recuperação, pensava nos meus filhos e na promessa que fiz, de que nunca os deixaria ter uma infância triste e solitária como a minha!

Na semana em que ia ser operado, fui à missa e saí preparado e confiante, Deus deu-me uma segunda vida, não podia nunca esquecer tudo o que ganhei e todo o amor que tinha à minha volta.

Acordei cosido, após uma cirurgia de seis horas, tinham me retirado o tumor da cara e 47 metástases ao longo dos nervos faciais, ficando com paralisia total da face direita e parcial do ombro direito. A partir daí começa a tortura, internamentos, quimioterapias, radioterapias, etc.

No dia um de janeiro, quando tudo parecia estável, passeamos de autocaravana, finalmente e dei aquele mergulho de Ano Novo. O ano 2024 terminava e a expectativa era de que vinham dias melhores pela frente, mas no dia nove de janeiro, as dores pioraram e o olho direito paralisava. Perdi a visão do olho direito, voltou uma sequência de internamentos, dores agoniantes e medicações experimentais, para um cancro sem grande expectativa de cura.

Só por hoje estou vivo, estou grato por todos os dias que a recuperação me proporcionou e proporciona ainda hoje, um dia de cada vez.

Sem nunca esquecer essa gratidão e aproveitando cada dia que posso abraçar a minha família e conviver com os meus amigos, com todo o amor que este programa me trouxe e me ensinou a vivenciar com tanta intensidade.

Com a fé de um adicto que já peregrinou vinte e uma vezes, a pé e de bicicleta, muitas vezes sozinho, desde Sevilha a Santiago de Compostela, desde Oviedo, desde St. Jean Pied du Port, etc, etc...

Nada é impossível, mais será revelado, mas se partir, será com a dignidade que este programa me trouxe e a força que os meus filhos, família e amigos confiam que terei, até ao último minuto de recuperação!

A luta continua! Obrigado!





## Este é o meu lugar

Olá, o meu nome é Rita e sou uma adicta em recuperação.

Recordo-me do dia em que cheguei a NA: tinha perdido a noção de quem era. Estava limpa, mas vazia. O meu mundo era feito de ausências, derrotado e sem fé para continuar esta caminhada. Tinha medo das pessoas e do próprio mundo.

Não sabia como viver sem drogas.

Carregava consequências pesadas: uma pena suspensa que me lembrava os erros do passado e uma saúde frágil, marcada por um acidente de viação que deixou cicatrizes para sempre. Sentia-me invisível. Os meus pais olhavam para mi como “coitadinha”, e eu não tinha forças para recomeçar.

Mas quando entrei numa sala de Narcóticos Anónimos, tudo mudou. As cortinas de luz abriram-se através dos sorrisos, dos abraços e da preocupação que tiveram comigo. Senti amor e um sentimento de pertença e pensei: “Este é o meu lugar”. Ali podia ser uma pessoa normal, porque havia outros como eu.

Fui vista, reconhecida, e entrei na fase da descoberta, como uma criança que dá o primeiro passo ou pronuncia as suas primeiras palavras. Foi então que percebi que o poder da identificação fazia milagres e dava conforto à alma, por isso continuei a ir as reuniões mesmo sem entender a sua linguagem técnica de programa de 12 passos, sentia um poder superior revelar-se na minha vida e a fé foi combustível para alimentar a alma.

A cada reunião, percebia um novo passo, uma nova tradição e um novo princípio espiritual que me guiava. Assim, pouco a pouco, comecei a confiar. Descobri que afinal era possível recuperar.

Aprendi a sorrir e a acreditar que ainda era possível concretizar os meus objetivos e sonhos. Hoje sei que pertença, que tenho voz e que posso caminhar com dignidade e respeitar a pessoa que me tornei. Porque segui sugestões, partilhei, arranjei madrinha, envolvi-me em serviço e nunca estive sozinha.

Continuo a ter dificuldades, e sei que muitas vezes ainda não sei lidar com as emoções... mas tenho sempre uma porta aberta e uma cadeira a minha espera, sem esquecer o telefone... porque em tantas 24 horas aprendi a pedir ajuda e sinto-me grata por pertencer a NA.

Se estás a ler estas palavras e sentes que não há saída, lembra-te sempre que a recuperação começa sempre com um desejo de parar de usar e com a coragem de pedir ajuda, com autenticidade e humildade.

Neste lugar, serás visto, ouvido e reconhecido. Há mãos que se estendem e corações que se abrem.

A recuperação torna-se possível. Não te esqueças de ACREDITAR, mesmo que, no início, precisas de fingir.

Porque a vida sem drogas é simplesmente maravilhosa.

Mais 24 horas.





## O último da família a ser apanhado e a conseguir sair vivo

Olá sou o Gonçalo e sou adicto. Importa dizer que sou o ultimo da família a ser apanhado e a conseguir sair vivo, SÓ POR HOJE .

Hoje olho para a minha vida com uma perspetiva diferente; uma outra perspetiva, melhor dizendo . Já lá vão os tempos em que fui adicto por culpa dos outros, Hoje aceito que sou e irei ser adicto até a minha morte, porque sim; na realidade não há nenhum propósito para mim em perceber o porquê. Conseguir admitir, aceitar e aprender a viver com esta condição tem sido um processo fantástico.

Claro que uns dias bons, outros dias menos bons, nunca maus, maus eram os dias de chuva que não podia adormecer, caso conseguisse, claro, até porque os cartões e o cheiro dos cobertores aos domingos são sempre piores. Como apaixonado deste programa gosto de falar através da consciência que ele me deu, em primeiro sobre mim, em segundo sobre a vida. A verdade é que cresci com a clara noção dos danos das drogas e do que era a adicção, mas nem isso fez com que não escolhesse esse mesmo caminho.

A vida quis que assistisse e vivesse o uso dos meus pais, mas ao mesmo tempo também quis que vivesse a entrada deles em recuperação. Foram os meus primeiros exemplos de que é possível recuperar: um pai a dar entrada num centro de tratamento e uma mãe com 2 filhos de 7 e 12 anos a entrar em recuperação, através das salas que nós tao bem conhecemos. Seguiram-se anos críticos, bastante críticos, com as consequências em todas as áreas dos anos de más escolhas.

Foi com este programa, com as reuniões e claro com as pessoas, que tudo foi mudando e melhorando e em apenas alguns anos já muita coisa era diferente, para melhor, claro. Mas enquanto os meus pais lutavam pela vida deles e pela da família, a escolha do meu irmão já era destruir a dele e eu, impotente e completamente indefeso, nada me restava a não ser assistir e sofrer com a sua escolha .

A minha vida até aos meus 12 anos foi sofrer com a escolha dos outros e sofrer a ver os outros a destruir as suas vidas. Chegou a uma altura em que muita coisa me era normal e que teria que aceitar que a vida era assim, como desde o facto de esperar que a minha mãe

terminasse a sua reunião à porta dela dentro de um carro com um amigo dela ou de como o meu irmão obrigar-me a fumar haxixe com 9 anos para não apanhar uma moca sozinho.

Que contraste: num lado a doença, no outro a recuperação . Até que aos meus 13 anos, eu já sofria de uma grande depressão e só era feliz fora de casa, mas nunca a fazer boas escolhas, claro. Só me sentia bem e feliz quando estava a fazer más escolhas.

O meu irmão entrou para tratamento e eu ao mesmo tempo decidi conscientemente que queria entrar no mundo das drogas, vivendo essa decisão como se fosse o meu sonho. E assim foi. Mal sabia eu onde me estava a meter: a brincar ao berlinde com o diabo.

Seguiram-se anos em que fui eu a fazer os outros sofrer pelas minhas escolhas. Ironia da vida, tantos anos me andei a perguntar como conseguiam os outros fazer o que faziam e esquecerem-se dos filhos e eu esqueci-me dos meus pais, do meu irmão e esqueci-me de mim.

Conheci o processo progressivo que hoje conheço da doença: vi a morte à frente várias vezes e também hoje sei que o meu poder superior não me abandonou em nenhuma delas. Troquei a escola pelas ruas, troquei uma casa pelo bairro e por esquinas e troquei uma família pela droga; vendi a alma, usei o corpo como moeda de troca, para obter droga e dinheiro. Nada me conseguia ajudar a parar de usar: nem geográficas, nem fechar-me em casa, nem médicos, nem psiquiatras e ao longo de 15 anos de consumo nunca me ocorreu Narcóticos Anónimos, o programa de 12 passos, que salvou o meu pai e a minha mãe. Pergunto-me como é possível esquecer-me durante anos que eles conseguiram o que eu não estava a conseguir.

A verdade é que tentei e fui à minha primeira reunião, a usar há dias, a cheirar mal, sem forças e de rastos, mas não resultou. Não acreditei e hoje percebo que não resultou porque eu não queria verdadeiramente parar de usar, mesmo estando farto de estar farto. Paguei anos por uma normalidade que tão doente me deixou e que só uma pessoa acreditou em mim, claro: a mãe, o meu porto seguro que nunca me julgou e que quando estava prestes a deixar-me morrer, foi



## O último da família a ser apanhado e a conseguir sair vivo

precisamente quando eu escolhi a vida e pedi para me fecharem num sitio, entrei de noite com um par de boxers e a roupa do corpo. Foi o melhor investimento da minha vida, só por hoje.

É com enorme gratidão a algumas pessoas que me encontro em recuperação há 22 meses. Às vezes, nem eu acredito como está a minha vida hoje em dia. Independentemente de todas as dificuldades e consequências que tenho que lidar e que irei ter que lidar. Hoje aceito as consequências das minhas escolhas, uns dias melhores outros dias piores. Hoje tento aceitar toda a realidade da minha vida. Claro que percebo com a ajuda do meu padrinho e de amigos de confiança quais são e devem ser os meus focos.

O meu foco atualmente é a minha família e as pessoas que escolho como a minha família e a quem peço ajuda. Estou preocupado em construir todas as minhas relações familiares procurar aprender a ser filho, a ser irmão, a ser tio, a ser neto, a ser namorado, a ser uma pessoa "normal" na sociedade ou pelo menos que não seja mais um a estragá-la.

A verdadeira dificuldade para mim está mesmo na construção destas relações, que para mim são uma base da vida. Somos 4 adictos em 3 casas diferentes, tanto na idade como na habitação, cada um com a sua recuperação, e se há coisa que tenho aprendido é que de facto a minha principal prioridade deve ser a minha recuperação e deixar os outros viver a sua, à sua maneira e como lhes fizer sentido. Afinal, a recuperação é individual e u não sou ninguém para classificar nenhuma. Mas isto sou eu. A única forma que posso e consigo ajudar é com o meu exemplo de conduta, nos princípios pelos quais me rejo e a seriedade com que levo a minha vida e ponho o programa em prática em todas as áreas dela .

Mas estar em recuperação tem sido fantástico: já me chateei, já me apaixonei, já terminei um relacionamento, já quase assisti a separação dos meus pais e a momentos muito difíceis e complicados, já tive que lidar com crises de um duplo diagnóstico do meu irmão e diversos e vários problemas familiares, mas, a serio, sou tão mais feliz assim, mesmo em todos estes momentos. Com todas as dívidas, problemas e consequências, não me passou uma única vez usar.

Usar não é opção!

A prova de que a vida vale a pena, é hoje a minha família pedir-me ajuda e sugestões e contarem comigo como parte da solução, ter pessoas que confiam em mim, que gostam de mim, ser um bom profissional, ter a minha casa, conseguir tomar conta de um animal e ainda conseguir ter um relacionamento amoroso incrível com uma companheira que me tem dado uma enorme felicidade. Aceitar e viver a vida tal como ela é.

Hoje dou por mim com a minha vida cheia de coisas boas, dou por mim com isto tudo e ainda ter tempo para terminar o ensino secundário e tirar a carta de condução. Incrível!

Claro que a minha prioridade é a minha recuperação e, como tal, isto tudo e ainda fazer reuniões, dar a NA e receber de NA, através do serviço prestado, para mim é uma bênção

Nem parece que o dia tem 24h.

Foi Narcóticos Anónimos, as pessoas e o programa a atuar, que hoje me ajudam a viver desta maneira, com esta consciência sobre mim, a conseguir falar de mim e do que sinto, a saber o que são sentimentos, a ir mesmo com medo, a alimentar a minha fé, a falar com o meu Poder Superior e a, acima de tudo, gostar de viver. Eu nunca gostei de viver, e hoje não me faz sentido viver sem ser em recuperação, com vocês na minha vida, com as minhas reuniões e com este programa. Não imagino a minha vida sem nada destas coisas.

Obrigado. Mesmo nervoso, com medo, algum suor e alguns arrepios, fora da minha zona de conforto, agradeço imenso a oportunidade de poder partilhar um bocadinho sobre mim e, acima de tudo, com vocês, Ninguém me entende como vocês. Afinal, sabemos todos o poder da magia da identificação . Só por hoje, não troco o meu melhor dia de uso pelo meu pior dia de sobriedade!

Se eu seguir este caminho não terei nada a recear! Obrigado por fazerem parte da minha vida e da minha recuperação,

De um adito grato,  
+24 serenas

## A minha história caminhará sempre comigo não como peso, mas como verdade.

Sou uma adicta que, quando vivia longe de Deus e abraçada ao vício, transformou a própria vida num desastre cheio de feridos, e eu fui a que sangrou mais.

Nasci filha de pais africanos, num ambiente onde o álcool era normalizado e celebrado. Cresci a acreditar que beber era parte da vida, algo natural, quase inevitável. Cresci também a calar emoções, a carregar forças que não eram minhas, a esconder partes de mim, como a minha bissexualidade, por medo de não caber nos espaços onde cresci.

Fui ensinada a ser resistente, mas não a ser vulnerável. Aprendi a sobreviver, mas não a sentir.

Antes de o mundo me ruir, vivi uma relação com o amor da minha vida, uma mulher que carregava um tumor cerebral. Estive ao lado dela nos dias de medo, nos silêncios que gritavam, nos gestos que valiam mais do que qualquer palavra. Foi uma das minhas primeiras verdades. Mas o tempo empurrou-nos por caminhos diferentes e eu segui o meu. Casei-me. Entrei numa relação que, sem perceber, já tinha raízes de violência, manipulação, controlo.

E foi já casada, já presa nessa relação violenta, que recebi a notícia que me devastou: ela partiu.

A doença roubou-a.

E levou com ela partes de mim que eu achava que nunca mais iriam regressar.

O luto foi vivido às escondidas, às escuras - eu já não tinha espaço para desabar. Tudo o que não consegui chorar... engoli. Fiquei a viver com um buraco que não sabia nomear. Era dor, era culpa, era vazio - era tudo ao mesmo tempo.

E nesse estado, vulnerável e sem chão, permaneci numa relação que me magoava. Não por escolha, mas porque estava partida. Hoje sei que essa relação, apesar de violenta, abriu o buraco por onde a minha doença finalmente se revelou. Foi um mestre duro, mas verdadeiro. E acredito que muitos dos mestres que encontrei eram aditos também... mas só eles podem dizê-lo.

O primeiro copo veio cedo. No ambiente onde cresci, ninguém me disse que podia ser o início de uma espiral. Mais tarde experimentei aquilo que muitos

chamam “uma droga leve” - expressão que hoje sei ser enganadora. Em mim trouxe paranoia, medo e uma certeza silenciosa: se eu desse o passo seguinte, talvez não voltasse. Mas isso não me curou. Foi apenas mais um aviso ignorado.

Hoje entendo que todas essas experiências eram tentativas de tapar buracos antigos: a dor que nunca nomeei, o medo que sempre escondi, a sensação de não ser suficiente, a falta de segurança, o abandono.

E sem perceber, fui escolhendo um suicídio lento — gota a gota — através das fugas que me prometiam alívio e só aumentavam a minha dor.

Então veio o jogo. E quando chegou, consumiu tudo. Tornou-se o meu farol falso, guiando-me por marés de prazer imediato enquanto me empurrava cada vez mais para o fundo. A roleta oferecia instantes de dopamina e devolvia-me vazio. O jogo tornou-se amante, obsessão, compulsão. Comecei a desaparecer.

Vieram as mentiras, o dinheiro arrancado a familiares e amigos, as madrugadas frias a depositar os últimos 10€ como se fossem o último fôlego. O orgulho dizia que eu controlava. A doença mostrava que não. As recaídas eram tantas que eu já não sabia onde acabava a esperança e começava a desistência.

Entre em reuniões online sem saber porquê. Achava que era só o jogo. Diziam-me que era adicta, que tinha uma doença. Eu achava que eram exageros, ataques, tentativas de me controlar.

Mas a verdade é que a doença já estava em tudo: no jogo, no álcool, no sexo, na fuga, no silêncio.

Até que cheguei ao fundo.

Peguei no telefone e pedi ajuda.

Do outro lado ouvi a frase que me desmontou por dentro: “É uma doença de sentimentos e emoções. Eu também tenho.”

Ali começou o meu despertar.

Ainda cáí mais. Ainda tropecei em mim. Mas entre quedas e fugas, entre resistências e sombras, acabei por entrar num centro de tratamento. Entrei revoltada, convencida de que era apenas viciada no jogo. Lá disseram-me que tinha uma doença. Eu não acreditei. Zanguei-me. Mas era verdade.

## A minha história caminhará sempre comigo não como peso, mas como verdade.

A humildade foi dolorosa.  
A aceitação trouxe luz.  
A rendição trouxe paz.

Naquela sala verde, um puzzle começou finalmente a montar-se dentro de mim. Conheci várias irmandades, mas foi em NA que vi o meu reflexo.

As histórias eram cruas, honestas, sem máscaras. Doíam - mas eram minhas também. Identifiquei-me com o fundo do poço deles, porque era igual ao meu.

E foi ali que reencontrei o meu Poder Superior. Encontrei Deus.  
E compreendi: eu sou um milagre.

Porque há 1 ano, 9 meses e alguns dias... eu não sabia quem era.

Hoje tenho um programa, uma madrinha, reuniões, vigilância e fé.

Sei que tenho uma doença crónica, progressiva e fatal - que tenta, todos os dias, convencer-me de que não existe.

Mas agora estou vigilante.  
Não esqueço o que perdi: os momentos que não vivi, as despedidas que não fiz, o amor da minha vida que partiu, as oportunidades que deixei escapar, a arte que silencieei, o amor-próprio que abandonei.

Mas também sei isto: hoje sou responsável pela minha recuperação.

Com o programa aprendi a deixar ir, a respirar, a aceitar que a luz nasce mesmo nas sombras. Todos os dias me descubro. Todos os dias reconstruo dignidade. Todos os dias renasço.

A minha madrinha ensinou-me que os três primeiros passos são as pazes com a vida; os três seguintes, as pazes comigo; e os últimos, as pazes com o mundo. Estou nesse caminho.

Dói. Mas é verdadeiro.  
Sou grata por recomeçar.  
Já não sou a mulher perdida na roleta, nem no último copo, nem na violência, nem no luto silencioso que me devorava.

Hoje sei que o vício não era a causa - era o sintoma de tudo o que vivi, perdi e nunca soube curar.

Eu sou uma adicta.

Mas também sou muito mais do que isso.  
Sou alguém que está viva - verdadeiramente viva.

E agora cheguei ao passo que distingue as crianças dos adultos.

E estou pronta para crescer.  
E, ainda que exista mudança, a minha história caminhará sempre comigo, não como peso, mas como verdade.



2026



XXXIICPNA.NA-PT.ORG

UM DIA DE  
CADA VEZ  
ARCOS DE  
VALDEVEZ

XXXII  
CPNA  
29 30 31  
MAIO  
2026

Pré-registos abertos até 30.04.2026  
Toda a informação disponível no site da convenção.



## CÁ DENTRO

### O meu 1º Dia da Unidade

Olá, sou a Inês, e sou uma adicta. Queria começar por agradecer esta oportunidade que me foi dada. Foi uma boa maneira de me fazer sair da minha zona de conforto e de arriscar.

Foi-me sugerido escrever sobre a minha primeira experiência no dia da unidade, mas não poderia falar de como foi sem antes falar de onde surgiu a ideia de ir e a oportunidade para tal.

Ouvi falar deste dia, ainda estava eu em tratamento, e aí começou a surgir o sonho e talvez a hipótese de ir. Quem me falava desse dia, falava do dia com muita leveza, espiritualidade, que era um dia de muita gratidão e união, e, depois de fechada tanto tempo, era tudo o que eu mais queria e sonhava, para além de poder ter a oportunidade de conhecer mais adictos e de voltar a rever alguns que já tinha conhecido desde que começei a minha jornada para a recuperação.

Quando saí de tratamento, tive muita sorte de ter uma companheira que me tomou como “protegida” e me levou nas primeiras semanas a diversas reuniões e, inclusivamente, ficou combinado que iríamos juntas ao dia da unidade.

Até ao dia chegar e durante o dia tudo foi um turbilhão de sentimentos, foi um novo modo de vida a começar. Depois de fechada quase 7 meses num sítio, descobri que não sabia estar com pessoas. Tinha descoberto um novo lado da Inês que nunca tinha visto antes, o meu lado da fobia social, e a ansiedade de lidar com contextos cheios de pessoas, que antes eram o meu palco, agora traziam-me medo, pânico e ansiedade, vontade de fugir e de voltar para a minha concha onde me sentia segura.

No dia anterior, já andava a digerir esses sentimentos que ainda nem tinha chegado o dia mas já me sentia a processá-los e, como sempre, fui para a minha “fuga favorita”: cozinhar, aproveitando o pretexto de que no dia seguinte ia haver piquenique e era suposto levar alguma coisa para comer.

Descontei todos os meus medos e ansiedades na cozinha. Claro que, não falando deles, só lhes dei mais dimensão e espaço para crescerem na minha cabeça. E então, no dia 6 de setembro, lá me preparei cedo para sair de casa e ir ter com a minha querida amiga, para ir

para o tão esperado dia. No caminho, começaram os sinais da ansiedade e do medo a bater, uma dor de cabeça e uma sensação de mal estar que não me pareciam que me iam deixar.

Quando cheguei, encontrei logo imensa gente que já conhecia das reuniões, que já fazia desde que saí do centro, e outras novas. Estava a adorar a oportunidade, mas ao mesmo tempo, sentia-me sempre pesada, não estava ainda preparada para lidar com tanta informação ao mesmo tempo, sentia-me quase como se estivesse de ressaca.

As pessoas abordavam-me e eu simplesmente ficava sem saber o que dizer, ria e acenava, sentia-me como uma atrasada mental, às vezes, mas o meu cérebro deixou de trabalhar por diversas vezes nesse dia. Só consigo explicar dessa maneira, e por muitas vezes desejei que não me viessem falar mais. Com o dia a passar cada vez me sentia mais cansada.

Quando foi a oração da serenidade, foi o único momento do dia em que consegui realmente relaxar a cabeça e ter alguma paz interior. Já em tratamento usava muito a oração para acalmar a mente, mas passando esse momento, volto a sensação de peso e desconforto que tanto me acompanhou esse dia. Fui falando com pessoas que me sentia confortável para ver se conseguia acalmar-me, mas a fobia social de estar a começar a lidar com pessoas sóbria ainda me acompanhava.

Não sabia ser eu num evento público, não sabia ainda o que falar com pessoas, e não sabia ainda lidar com as pessoas.

Durante a reunião, ouvir as partilhas trouxe-me uma mensagem de força e de esperança de que é possível recuperar e que era mágica a ideia de ter tantos adictos ali reunidos com um só propósito: o de estar em recuperação.

Nesse momento sentia-me mais calma, mais terra a terra, e com a sensação de pertença. Ali fazia parte de algo significativo e era onde eu ia mudar a minha vida, onde eu tinha que me manter e com aquelas pessoas que até esse momento me estavam a causar medos e inseguranças.

## II ENAS

Na hora do lanche , já me sentia na realidade mais calma, tinha tido oportunidade de partilhar com um colega que já me conhecia do centro, como me sentia, o que me tinha ajudado a melhorar o meu estado de espírito.

Parte da magia do programa: a partilha.

Durante o lanche já me começava a sentir cada vez mais eu e a falar cada vez mais tranquilamente, e, como tinha levado comida, muita gente quis provar o que eu tinha levado, e curiosos de como tinha feito, e qual era a minha profissão, aquelas conversas mais casuais e dentro do que era a minha zona de conforto, acabaram por me deixar confortável, permitir-me ser eu, começar a estar cada vez mais a vontade naquele espaço antes estranho e desconhecido, e começar a agir com mais naturalidade. Acabei por conhecer bastantes pessoas novas e criar novos contactos.

Entretanto, chegou a hora da música, de dançar, e mais uma vez, voltei a sentir os músculos tensos , sem saber o que fazer com o corpo, sem saber o que fazer com as mãos, as pernas, e com vergonha de me mexer. Não sabia estar ali, já não sabia o que era dançar sem estar alterada, basicamente ser normal.

A minha cabeça estava constantemente a dizer-me que me faltava algo, ainda algumas associações ao meu passado, visto que também não vai assim tanto tempo desde que entrei em recuperação.

Tentei abstrair-me e focar-me na felicidade das pessoas que me rodeavam, no à vontade que elas tinham e pensar, que será que algum dia também conseguiria estar assim?

E foquei-me na oportunidade de estar lá presente e grata por toda a experiência, quer pelas coisas positivas como pelas menos boas, porque era sinal que as estava a sentir e que estava viva e presente, e que este momento como muitos outros que vou ter em recuperação, são momentos para viver com plenitude e gratidão.

De uma adita grata  
Inês  
+24

### ENAS com pronúncia do Norte

O 2.º Encontro Nacional de Serviço, realizado na Área do Grande Porto, começou com um desafio que nenhum de nós esperava. Fomos surpreendidos pela notícia de que o evento não poderia acontecer no fim de semana previsto. Por um momento, tudo pareceu ficar em suspenso.

Mas a comissão não desistiu. Fomos falar com os responsáveis pelas instalações, partilhámos a importância deste encontro, o amor e o propósito que estavam por trás dele, e o impacto que um cancelamento teria na nossa irmandade. E, através desse diálogo honesto e sentido, abriu-se uma porta. Encontrámos outra forma de realizar o evento.

Adaptámo-nos com rapidez, com humildade e com a boa vontade que caracteriza o verdadeiro serviço. E aquilo que à partida parecia uma dificuldade transformou-se num testemunho vivo de união, resiliência e espírito de serviço.

Sentimos uma profunda gratidão por todos os que estiveram presentes, representando a Região Portuguesa e contribuindo de coração para este propósito comum. Este encontro, guiado pelos princípios do Segundo e do Oitavo Conceito, mostrou de forma muito clara que existe apenas uma irmandade de Narcóticos Anónimos, sustentada pela vontade dos grupos e pelo desejo sincero de servir.

Ficou também evidente que a nossa irmandade está viva, em crescimento, em evolução — e que a comunicação é uma área onde ainda podemos e queremos fazer melhor, juntos.

Por tudo isto, consideramos o evento um verdadeiro êxito, não apenas pelo que aconteceu, mas pelo que sentimos e construímos em conjunto.



## Do Mar à Serra NA Linha do Amor

O serviço na subcomissão de atividades tem um significado especial. Não se trata apenas de preparar programas, marcar datas, coordenar e executar tarefas, entre muitas outras coisas. Trata-se de criar espaços de conexão, crescimento e partilha. De proporcionar entornos seguros, de acolhimento e proximidade. De facilitar momentos para a construção de memórias que fortalecem a nossa recuperação e o nosso sentimento de pertença e comunidade. E cada presença, cada sorriso, cada abraço, cada olhar de amor e gratidão é uma confirmação silenciosa de que vale a pena continuar.

A ideia Do Mar à Serra nasceu daqui, da vontade de aproximar um adicto a outro num lugar mágico, restaurador, rico na possibilidade de celebrar a união e a construção de novas histórias que permanecerão vivas dentro de cada um de nós, a Serra da Estrela.

Entre os dias 12 e 14 de setembro o Eco Resort Vale do Rossim acolheu cerca de 70 adictos vindos de várias áreas do país e serviu de base para uma programação diversificada rica na capacidade de fortalecer o nosso vínculo com a Serra, connosco e com os outros.

No dia 12 de setembro o encontro começou com uma sunset party. Seguiu-se uma reunião ao ar livre, à volta de uma fogueira (enquanto durou), que nos juntou como família. Ali, falámos a mesma língua. Seguiu-se o mergulho da meia-noite, no lago do vale, onde a frase “juntos conseguimos o que sozinhos não somos capazes” ganhou todo um novo sentido.

No dia 13 de setembro, logo pela manhã, houve quem escolhesse a mota, o carro, os ou pés para conhecer centímetros da Serra ainda não palmilhados. Foram muitas as aventuras experienciadas e houve até quem perdesse as solas numa caminhada! Mas com a ajuda de um adicto a outro tudo acabou bem, com mais uma história para contar. Depois do piquenique no Vale Glaciar do Zêzere com direito a mergulhos geladinhos e bons, já na Dome do Vale do Rossim, deu-se voz a poesias e canções de recuperação que nos conectaram ao presente, ao corpo, à alma, ao coração. O dia acabou com um jantar convívio, lugar para longas (e não tão longas) conversas e, claro, festa - aquela festa leve, louca e saudável, animada por DJs e pelos janados da pista de dança, em que nos sentimos realmente presentes, acompanhados e vivos.

Já no domingo, a manhã começou com uma aula de Chi Kung, proporcionando um momento de serenidade e energia. O fecho da atividade ficou marcado pelo momento em que, junto ao lago do vale, todos os participantes deram as mãos, simbolizando a sua união, a sua força de recuperação e, juntos, rezaram a Oração da Serenidade.

Foi então que o vale retomou o seu silêncio natural e se instalou uma paz profunda. Para todos os envolvidos ficou claro que não tinham apenas organizado um evento, mas construído um espaço de amor, união e recuperação. Esperemos que tenha sido o primeiro de muitos. Servir Narcóticos Anônimos é, para nós, uma honra, um compromisso e uma forma de colocar a gratidão em ação.

Gratos pela oportunidade... e mais será revelado.  
Subcomissão de Atividades da XXVI CANLNA

### Alguns Testemunhos

*Foi um fim de semana maravilhoso, onde a natureza nos abraçou e o tempo pareceu abrandar. Entre adictos que seguem o mesmo caminho, partilhámos amor, serenidade e risos que ecoaram como pássaros livres. Foram dias cheios de momentos simples, intensos e verdadeiros, que ficaram gravados na alma. (Cristina M.)*

*A união faz a força e vocês foram exemplo disso! Vindos de sul fazer um evento à serra. Foi muito especial, espiritual e gratificante. Tudo pensado ao pormenor! Trouxe muita paz e leveza comigo, mas também novos amigos. Bora fazer outro? (Luísa M.)*

*Um fim de semana muito especial, e mais um despertar espiritual! Fiquei com o coração cheio, ganhei novos amigos. Fiquei tão entusiasmado com a organização que já me inscrevi para a convenção. Portanto, até breve. Estamos juntos! (José G.)*

*Foi uma experiência única, cheia de emoções fortes, partilhas, amizade e alegria. A organização esteve simplesmente extraordinária — tudo correu de forma incrível, desde as caminhadas aos momentos de convívio. Levo no coração a energia boa e a união que se sentiu. Muito obrigado a todos os que tornaram este encontro possível (Paulo M.)*



Ficou também evidente que a nossa irmandade está viva, em crescimento, em evolução — e que a comunicação é uma área onde ainda podemos e queremos fazer melhor, juntos.

Por tudo isto, consideramos o evento um verdadeiro êxito, não apenas pelo que aconteceu, mas pelo que sentimos e construímos em conjunto.



# LÁ FORA

## Conference Agenda Report

Chegou a altura do CAR que antecipa a Conferência Mundial de Serviço (WSC) que se realizará de 01 a 09 de Maio de 2026. O Mote da Conferência será “O Nosso Bem estar Comum” e terá um aspecto retro dos anos 70 assinalando os 50 anos da Conferência.



**Mas afinal, o que é isso, o CAR?**

O CAR (Conference Agenda Report), em português Relatório da Agenda da Conferência, reúne as moções e planos de projeto que serão apresentados na Conferência Mundial de Serviço.



**Então, mas o que é essa cena da Conferência Mundial de Serviço?**

A Conferência Mundial de Serviço — conhecida internacionalmente como World Service Conference ou simplesmente WSC — é o órgão onde todos os grupos do mundo tomam decisões por delegação nos seus representantes, sobre os assuntos que afetam NA como um todo. Entre esses temas estão a literatura, questões legais, eventos como a Convenção Mundial (WCNA), ações de RP (Relações Públicas) e HI (Hospitais e Instituições), entre outros.



**Lembras-te da 4ª Tradição que ouvimos nos preâmbulos das reuniões?**

*“Todo o grupo deverá ser autónomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros grupos ou a NA no seu todo.”*

Pois é, a WSC está diretamente ligada a esse princípio e são esses assuntos que afetam NA como um todo que são decididos na Conferência, e não apenas na autonomia do grupo - é o espaço onde tomamos decisões em consciência coletiva, sempre com o nosso bem-estar comum em mente, tal como é o mote desta Conferência. A próxima WSC terá lugar nos dias 01-09 de Maio em Woodland Hills, Los Angeles -Califórnia.



**Mas como funciona isso do CAR?**

A lista de moções incluídas no CAR é depois votada por toda a irmandade mundial. Todos os Delegados das Regiões participam neste processo de decisão.

No ciclo atual que começou em Maio de 2023 e finaliza em Maio de 2026, o CAR apresenta apenas 2 moções vindas das Regiões e 3 moções propostas pelo Quadro Mundial.



**E porquê tão poucas moções?**

Porque as Regiões têm vindo a reduzir a apresentação direta de moções porque a irmandade tem manifestado os seus contributos através dos inquéritos digitais.

As Regiões, via conferência, delegaram no Quadro Mundial e nos seus Delegados Regionais (RSR's) a tarefa de filtrar e amadurecer os planos de projeto, com base nos resultados desses inquéritos.

Esse trabalho tem sido feito ao longo de todo o ciclo da conferência (atualmente de 3 anos), através da pesquisa do CAR e dos referidos inquéritos e workshops contidos no plano estratégico para o ciclo da conferência. Pela primeira vez, todos os membros — não apenas comités de serviço ou Delegados — puderam (e podem, até 01 de Abril de 2026) participar e dar o seu contributo sobre temas que afetam a irmandade global, incluindo a nossa região, temas esses tais como:

- peças de literatura novas e revisões,
- realização da Convenção Mundial,
- preços da literatura,
- tópicos de discussão da conferência (como aqueles workshops sobre comportamento perturbador), entre outros.

Resultado? Um processo mais colaborativo, eficiente, transparente, acessível a todos os membros de uma forma mais organizada, priorizando as necessidades da irmandade.



**E porque é que a minha participação é importante?**

É verdade que alguns destes assuntos podem parecer complexos ou pouco apelativos. Mas ler, refletir e participar é essencial para o nosso bem-estar comum e para o princípio da Unidade. Só assim evitamos que ideias pouco fundamentadas ou opiniões isoladas se sobreponham ao processo coletivo de tomada de decisão.

Na próxima Conferência, a Região Portuguesa estará novamente representada, como tem acontecido desde existimos como região, e terá a oportunidade de expressar a direção dos seus membros.

Em baixo encontrarás os inquéritos disponíveis. Podes responder individualmente, como grupo ou como órgão de serviço. A tua participação é valiosa e faz a diferença para NA.

Brevemente também será apresentado um Workshop sobre o CAR, a anunciar pelo CSRP (Comité de Serviço da Região Portuguesa).

Toma nota dos inquéritos disponíveis e das datas limite para responderes.

Inquérito CAR (data limite: 1 de abril de 2026):  
[https://www.surveymonkey.com/r/2026\\_CAR\\_Survey](https://www.surveymonkey.com/r/2026_CAR_Survey)  
 (por enquanto só disponível em Inglês)

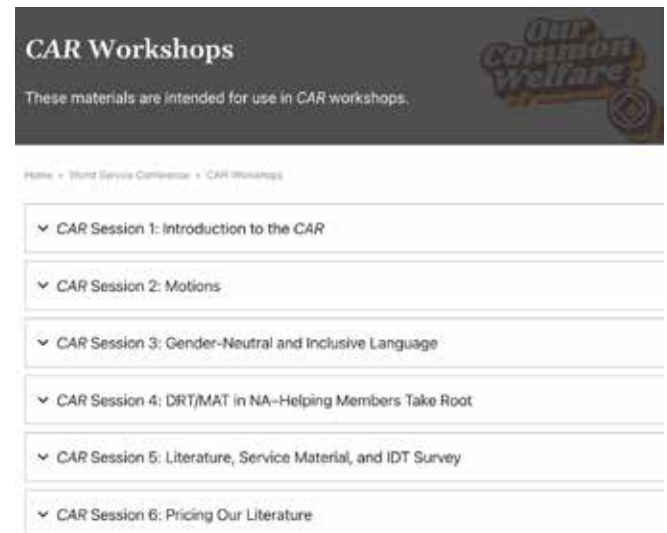
Inquéritos sobre os Temas de Discussão  
 Linguagem Neutra e Inclusiva de género na literatura de NA (data limite: 1 de abril de 2026):  
[https://pt.surveymonkey.com/r/pb\\_gender\\_neutral](https://pt.surveymonkey.com/r/pb_gender_neutral)  
 (português do Brasil)

Comportamento Perturbador e Predatório  
[https://pt.surveymonkey.com/r/pb\\_predatory\\_behaviour](https://pt.surveymonkey.com/r/pb_predatory_behaviour)  
 (português do Brasil)

Terapias de Substituição de Drogas/Tratamentos Assistidos por Medicamentos (TSD/TAM) no que diz respeito a NA  
[https://pt.surveymonkey.com/r/pb\\_drt\\_mat\\_idt\\_input](https://pt.surveymonkey.com/r/pb_drt_mat_idt_input)  
 (português do Brasil)

Re-imaginar e Revitalizar os Comités de Serviço  
[https://pt.surveymonkey.com/r/pb\\_R\\_R\\_input\\_form](https://pt.surveymonkey.com/r/pb_R_R_input_form)  
 (português do Brasil)

Se tiveres alguma dúvida entra em contacto com os teus Representantes de Serviço da Região através dos emails: [rdportugalna@gmail.com](mailto:rdportugalna@gmail.com) e [adportugalna@gmail.com](mailto:adportugalna@gmail.com).



<https://na.org/conference/car-workshops/>





## LÁ FORA Nuovi Orizzonti

Just coming back from European convention in Rotterdam, recovering from emotional hangover, I got unexpected trip to Italy. And one of these days was coinciding with my recovery birthday. As I couldn't celebrate it with my home group, I looked for contact of Italian Fellowship on Internet. In a quarter of an hour I had all information, details, and coordinates. They were guiding me till the moment I reached out the door of the meeting. I felt very warm welcome.

On a relatively young meeting, I went to celebrate my clean time, I can relate their experience to my home group. I spoke with the fellow, who opened with another fellow that meeting and their experience is very similar to my home group. It was great to see 22 members on that day. They gave me a flyer of upcoming Italian convention in September, and that flew back with me home not just in my suitcase, also in my mind.

I cultivated that idea, took decision and contacted Italian Fellowship for more information and details. And again, got impressed how generous and responsive they are. I received a help literally with everything, I had only one thing to do: to get my flight. And, finally, flight is booked and here my first convention abroad on my own started...

I lived before all variety of feelings and emotions, I felt excited and anxious, curious and eager to go for a experience.

When I was dropped by the door of the convention from the airport and I saw a crowd of addicts outside, in a fraction of second all my confidence and courage has been vaporized, and even a thought "what am I doing here?" came through my mind. I felt inadequate and insecure. Inside, on that moment, I was wishing to have someone with me or to see someone I know.

And no way to go backwards, just put my eyes down and headed straight to the reception. I had couple of tools with me- "Buongiorno" and "NA". And that was more than enough. Ice melted, I exhaled, I felt a pressure from my neck and shoulders releasing. And higher power moment showed up- I just turned my back after registration and bumped into fellow from States I know! I felt total relief, no more tension, feeling of belonging started to come back.

Language barrier was no longer an obstacle either, Italian fellows are easy connect with gestal and visual contact, and I found many of them speak English. I really liked caring way, when they don't speak English, they always have a look around to put you in a contact with someone who speaks English, by making sure that you are not on your own.

Above all, NA for me is people. I had an opportunity to meet fellows, which helped me remotely (and I managed to bother quite few of them) to come to this convention.

I really enjoyed to sit and just be present among Italians, I felt comfortable just to be around, I found their dramatic and expressive way very attractive. I remember one Italian fellow told me: "if you think that some of them are arguing - don't worry, they're just talking about food". In a meantime, they are quite chilled out and laid back, I was admiring this contrast and balance in it. And I met fellows from Netherlands, Finland, USA, France, Malta, Ireland. I even met fellows, fluently speaking Portuguese. All that helped me to drop my fears and insecurity, get connected with people and feel "I am a part of it, it's NA". I let myself "go with a flow and enjoy the vibe".

At some moments through these celebration life days, I felt many times emotional and fragile by others sharing their journey with me, I've got the boost of inspiration to carry on with my writing by hearing that majority of them working the steps. Italian fellowship made a big effort by providing English translation and English speaking meetings. No one stayed apart, we were all united, everyone was inclusive, only one space I found for myself, where I can feel and say - I am recovering addict and human after all. Last English meeting we did on a beach before countdown felt so simple and unique at the same time. It felt like a family.

Now my first convention abroad on my own is completed.

Now I can say I opened "NUOVI ORIZZONTI".

Grazie Mille NA Italy,  
With love and gratitude, Yuliya.



# ISTO É GOZAR COM QUEM ESTÁ EM RECUPERAÇÃO

ZÉ CALDINHO



MARIA DOS PASSOS



## CARDÁPIO DE INVENTÁRIOS

### OUVI DIZER

Dizem que a recaída é parte da recuperação. Prefiro pular essa parte

Meu traficante ligou para saber se eu estava bem. Eu disse que sim, que agora tenho outro fornecedor — o poder superior!

Recuperação é como ir ao ginásio: se faltar duas semanas, custa mais voltar.

Agora, quando acordo de manhã, digo; Bom dia Poder Superior! ... em vez de; Foda-se já é de manhã.

P: Quantos adictos são precisos para mudar uma lâmpada?  
R: Mudar.

Ficar limpo é tipo atualizar software: demora, reinicia a vida e depois funciona melhor

Sobriedade é como sexo ... se não gostas é porque não estás a fazer bem.

Os adictos tentam encontrar o seu caminho à volta da Terra, com um mapa detalhado de Marte.

Dâ-nos 90 dias e se não quiseres o que temos, a tua infelicidade será reembolsada alegremente.

A única coisa boa de repetir os mesmos erros, é que ficas a saber quando parar.

Um dia de cada vez... principalmente à segunda-feira.

DADITO PERDITO



GRUPO MINHOLIMPO

9.1.26 **28** 21h30

ESCOLA SECUNDÁRIA DE PONTE DA BARCA

SINGELOS ACEPIPES COM SERENIDADE QUANTO BASTE  
CALDO VERDE & BOLO DE ANIVERSÁRIO

REUNIÃO ABERTA A FAMÍLIA & AMIGOS  CONTACTO: 967 132 028 | 960 358 302

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

# ÚLTIMA PARTILHA



A revista Serenidade 2.0 é publicada em português e em inglês e divulgada em formato digital.

Os seus conteúdos são uma forma de contribuir para a recuperação dos membros de NA, através da publicação de informações sobre recuperação, atividades e serviços ligados à recuperação.

A revista procura também introduzir uma componente de entretenimento e de debate de questões relevantes para os seus destinatários.

Todos os membros de NA podem e devem sugerir temas para abordar, bastando para tal o contacto por e-mail.

A revista está também recetiva a outras formas de colaboração dos membros de NA. Todos os contributos são bem-vindos.

A coordenação reserva-se o direito de avaliar a conformidade dos textos e restantes contribuições com as 12 tradições de NA.

Todo o material deve ser original e uma vez publicado é propriedade da revista, estando implícito no seu envio a autorização de publicação.

Os artigos publicados representam a experiência e a opinião individual de membros de NA, não expressando necessariamente os princípios e a filosofia de NA no seu todo.

## A VOSSA EQUIPA SERENA

Coordenador: Paulo O.  
Vice-Coordenadora: Alexandra  
Grafismo: José S.

Colaboradores para este número: Álvaro, Américo, Dadito Perdito, Daniela, Gonçalo, Inês, João, Rita, Yulyia, RSR e Anónima ...e toda a irmandade que queira participar!



**Facebook**

**CONTACTO**  
[serenidade@na-pt.org](mailto:serenidade@na-pt.org)