



# Jovens Adictos Em Recuperação

Estas são as histórias  
de como deixámos  
de usar na juventude  
e permanecemos  
limpos nas salas de NA

Para mais informação:  
[www.edmna.org](http://www.edmna.org)

# Índice



Introdução.....	3
A história de Alvaro.....	6
A história de Amy.....	9
A história de Andrew.....	12
A história de Curro.....	15
A história de James.....	18
A história de Lugi.....	21
A história de Mahmoud.....	23
A história de Pepe.....	27
A história de T.....	29
Recursos adicionais para jovens adictos em recuperação.....	32

## Introdução

Jovens adictos de todo o mundo ficaram limpos com a ajuda do programa de Narcóticos Anônimos. Este folheto contém histórias de homens e mulheres que se identificam como jovens adictos em recuperação e que ficaram limpos no início da sua vida adulta. Embora as suas histórias sejam diferentes, têm uma coisa em comum: transmitem a esperança de recuperação para pessoas jovens que julgam ter um problema com drogas e que não conseguem parar de usar por si próprias. A mensagem que queremos comunicar é de que qualquer adicto, mesmo um jovem adicto, pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar e encontrar uma nova forma de vida. E também de que um adicto pode melhor compreender e ajudar outro adicto a recuperar da doença da adicção. O Texto Básico de NA menciona três princípios que são indispensáveis: honestidade, mente aberta e boa vontade. Muitos dos membros que partilham as suas histórias neste livro concordam que sem estes três princípios espirituais, e outros como a disponibilidade, a compaixão e a empatia, não teriam conseguido manter-se em recuperação. No entanto, muitos não conseguiram e recaíram, mas continuaram a voltar a NA porque nunca perderam a esperança. Em desespero, encontraram-se uns aos outros e a um Poder Superior a si mesmos, e começaram a percorrer o caminho da recuperação, guiados pelos Doze Passos de NA. Se tens o desejo de parar de usar e estás disposto a fazer o esforço necessário, acreditamos que o nosso programa vai resultar para ti, tal como resultou para nós.

Os Serviços Mundiais de NA mantêm uma base de dados das reuniões de NA em todo o mundo. Poderás encontrar uma reunião no teu país no site: [na.org](http://na.org). Se o teu país ou região não estiver listado, por favor não hesites em contactar-nos. Faremos tudo o que estiver ao nosso alcance para te apoiar na tua recuperação.

Em serviço, com amor,  
Reunião de Delegados Europeus (EDM)

[contact@edmna.org](mailto:contact@edmna.org)

## **Histórias pessoais**

As histórias seguintes foram enviadas em 2017 e 2018 por homens e mulheres que se identificam como jovens adictos e que ficaram limpos na juventude. Em 2021, o texto foi editado por questões de tradução. Agradecemos a estes membros bem como aos voluntários que recolheram e editaram as histórias.



## A história de Alvaro

O meu nome é Alvaro e sou um adicto. Nunca pensei que viria a ser um. Fui educado na igreja desde a infância pois os meus pais eram líderes de vários grupos religiosos e isso fazia com que frequentássemos constantemente a igreja. Fui acólito, escuteiro, e fiz parte da equipa de coordenadores das reuniões de jovens da igreja. Vários acontecimentos marcaram a minha vida. O meu pai era agressivo e costumava bater-nos com raiva e sem controlo. Lembro-me de não conseguir respirar e de desmaiar muitas vezes em resultado destas sovas. Os meus pais trabalhavam o dia inteiro e isso fazia com que me sentisse uma criança abandonada, apenas sob a supervisão da empregada que não me queria em casa para não a incomodar e me deixava na rua todo o dia. E, muitas vezes, também ela me batia.

Em resultado da agressão a que era sujeito, desenvolvi ódio às pessoas. As únicas coisas que gostava de fazer eram meter-me em sarilhos e bater nos meus irmãos para me desferrar do meu sofrimento. Quando tinha cinco anos de idade, fumei cigarros pela primeira vez e formámos um gangue. Os vizinhos proibiam os filhos de brincar connosco. Comecei a ter problemas na escola. Queria ser o puto mais bonito e mais popular e era-me impossível aceitar que não o era. Via-me como o tipo mais bonito, mais inteligente e mais bem-educado, da melhor família.

Para ser aceite, costumava sentar-me perto das raparigas da minha turma e perguntava a cada uma se queria ser minha namorada. Ser rejeitado deixava-me muito zangado porque, na minha mente, eu era o

melhor e não podia aceitar a vergonha de me sentir um falhado. Um dia, num jogo, era suposto eu beijar uma rapariga nos lábios e ela recusou, o que me marcou bastante. Comecei a odiar todos os meus colegas de escola. Se eles me odiassem também, odiava-os ainda mais porque era esse o meu mecanismo de defesa. Sentindo-me rejeitado e cheio de ódio, comecei a desejar a morte cada vez mais, e o suicídio aparentava ser uma excelente forma de me vingar.

O meu tio tornou-se político. Estar envolvido naquele ambiente fez-me ser arrogante. O meu primo dizia-me que eu era melhor que os meus colegas de turma e amigos porque era sobrinho de um deputado. Isto inchou o meu ego e fez-me sentir ainda mais superior. Desde que entrei para a escola, fui vítima de bullying todos os anos. Em 1996, fui apresentado ao romance, ao sexo, ao álcool e às drogas. Isso mudou completamente a minha vida. Na altura, tinha 17 anos e encontrara uma forma de aliviar a “dor de existir”. Encontrei as pessoas que me apresentaram à minha droga de eleição num grupo da igreja. Perdi imediatamente todo o controlo. Subitamente, a minha vida girava à volta dessa droga. Não conseguia fazer outra coisa senão odiar a sociedade e consumir drogas. Perdi toda a noção de limites e os meus pais organizaram uma intervenção. Puseram-me num centro de tratamento e, quando saí, um dos outros pacientes levou-me a uma reunião de Narcóticos Anónimos. Estava ainda muito longe de desistir das drogas. Apaixonei-me por uma mulher na reunião, deixei de trabalhar o programa e voltei a usar.

Na minha segunda convenção de NA, estava “pedrado” e apercebi-me que toda a gente estava feliz. Eu estava ali no meio deles a sofrer porque embora a recuperação estivesse à minha disposição, não a queria. Uma noite, refleti sobre a minha vida e finalmente rendi-me.

Estava farto de odiar e sofrer. Decidi voltar a NA e seguir todas as sugestões que os meus padrinhos me tinham dado. A partir desse dia, não voltei a usar e agora vivo uma vida feliz. Aprendi que não preciso de uma substância, coisa ou lugar, para mudar os meus sentimentos, e não preciso de ter medo.

Hoje, estou limpo há 24 anos, graças ao meu Poder Superior, à irmandade e à minha boa vontade. Recebi a dádiva da recuperação, e agora é minha responsabilidade partilhá-la com outros. Cada vez que me encontro com um afilhado, sinto o efeito curativo em mim e mais me é revelado. Agora amo a minha vida – e o programa de NA. Não sei o que teria sido de mim sem ele.



## A história de Amy

### Um Simples Abraço Carinhoso – A Rapariga dos Abraços Gratuitos

Ficar limpa aos 19 anos foi um choque. Ainda me sinto maravilhada com esta dádiva que recebi: estar limpa, estar viva e a crescer, graças a ter entrado em NA. Sou uma adicta. O meu nome é Amy. Até ter encontrado NA, não fazia ideia de que tinha uma doença e que havia outras pessoas por todo o mundo que sabiam do que eu padecia e que me podiam ajudar. Sei que não sou a única que sofreu traumas durante a infância e também sei que isso não é um pré-requisito para sermos adictos. Cresci numa cidade muito abastada, mas sempre me senti inferior e inadequada ao comparar-me com os meus pares. Nunca era suficientemente boa em nada. Tinha medo de falhar e por isso esforçava-me e dava mais de 100 por cento em tudo o que fazia. Este foi o padrão enquanto cresci, na escola, nos desportos, nas amizades. Nunca me expunha completamente por causa do medo da rejeição ou do abandono.

Alguns dos traumas que sofri na infância foram os catalisadores das minhas automutilações e o início do meu uso abusivo de drogas. Sobrevivi a esses traumas através da automutilação e da contínua experimentação com drogas durante o meu primeiro ano na escola secundária. Durante esse período, as drogas foram-me salvando de mim própria. Quando usava ao ponto de me apagar por completo não pensava em matar-me, até que a doença começou a consumir toda a minha vida.

O meu rendimento escolar foi afetado, as minhas oportunidades de ir para uma boa universidade e os meus sonhos de me tornar jogadora de polo aquático nos Jogos Olímpicos começaram lentamente a desvanecer-se.

Não evidenciei muitos sinais exteriores óbvios do desgoverno da adicção. Manipulei, justifiquei, racionalizei e consegui convencer a minha família e o psicólogo da escola de que as suas preocupações eram infundadas. A minha doença sempre esteve presente, manhosa e internamente ingovernável. A baixa autoestima, o desespero absoluto de querer encontrar um novo modo de vida sem saber onde procurar, sem conhecer o valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro. O medo, o isolamento, os sonhos perdidos, a impotência, o desespero e o estado doentio da negação. Estava perdida e assustada, até que apareceu um raio de esperança.

Fui apresentada às reuniões de NA através de um centro de tratamento e a minha primeira reunião de NA foi o dia mais importante da minha vida. Cheguei à reunião e fui recebida com um abraço muito carinhoso e acolhedor de um membro que não fazia a mínima ideia de quem eu era. Aquele abraço trouxe-me de volta à vida. Para mim foi como diz o nosso Texto Básico: “...um simples abraço de boas-vindas pode fazer toda a diferença.” Ao entrar em NA, o meu espírito despertou. Escapei da prisão que impusera a mim própria, e uma das maiores dádivas que recebi foi saber que nunca mais estaria sozinha.

A minha data de limpeza é 20 de Abril de 2008. Um dos momentos mais marcantes da minha recuperação foi ter sido capaz de celebrar o meu 21.º aniversário limpa, sem ir a um bar e sem ter o desejo de usar durante este “ritual de passagem” americano.

A minha vida mudou quando me deram o cartaz Free Hugs (Abraços Gratuitos) na Convenção de Narcóticos Anónimos da Califórnia do Norte. Nesse momento, atravessei uma linha invisível e decidi que queria mais do que uma recuperação superficial: mergulhei de cabeça no trabalho de Passos e tive a oportunidade de explorar diferentes níveis de serviço. Envolvi-me mais no nosso programa e de que forma poderia contribuir. O serviço no grupo, na Área, nas Subcomissões e na Região, tem sido crucial para a minha recuperação. Todas as várias tarefas e os cargos em que servi têm-me feito ser mais dedicada ao meu trabalho de Passos e alimentam o meu entusiasmo de ser membro de NA. O processo de trabalhar os Passos transformou a minha vida. Passei de menina cansada, desesperada, sozinha e destroçada, à mulher forte, corajosa, exuberante e, na maior parte do tempo, abnegada, que sou hoje e na qual continuo a tornar-me. Tudo o que tenho hoje é por causa de NA. Esforço-me por manter o equilíbrio entre ir a reuniões, manter um contacto consciente com o meu Poder Superior, trabalhar os passos com a minha madrinha e ter o privilégio de amadrinhar outras adictas, criar um grupo de apoio e servir continuamente esta irmandade incrível.

## A história de Andrew

O meu nome é Andrew. Sou um adicto grato em recuperação. O meu percurso teve início aos 15 anos de idade. Vivi uma vida bastante normal até esse ponto. A minha mãe trabalhava muito para me sustentar e aos meus irmãos. Durante a maior parte da minha vida antes de usar e enquanto usei drogas, tive um forte desejo de me sentir aceito por quem me rodeava. No ano em que entrei para a escola secundária, lembro-me de ter sido apresentado a uma substância que passei a usar com os meus colegas de forma recreativa.

Durante esse período, em nenhum momento me apercebi no que me estava a meter a longo prazo. Ao longo dos meus anos na escola secundária, experimentei substâncias que pensava que estava cientificamente provado que não tinham propriedades adictivas. Com 19 anos, experimentei uma certa substância pela primeira vez. Comecei a usar essa substância recreativamente em discotecas, festas e outros lugares. Tornei-me mais sociável e estava sempre cheio de energia. De modo geral, eu era uma pessoa a quem os outros gostavam de ter por companhia.

Por volta dos 21 anos, comecei a notar uma mudança no meu comportamento. Comecei a ter alterações de humor que eram facilmente desencadeadas. Num minuto, estava feliz, e no seguinte sentia-me extremamente irritado. Comecei a usar a substância com maior frequência até que, por fim, usava todos os dias.

Em janeiro de 2017, soube que ia ser pai. Senti uma alegria imensa, mas a minha companheira estava dominada pelo medo e pelo ressentimento. Durante a gravidez, lembro-me de me sentir como se estivesse sozinho no mundo, e isso teve um forte impacto emocional em mim. Nem por uma vez considerei o impacto que teve na minha companheira. Comecei a usar muitos estimulantes para conseguir lidar com os meus sentimentos de depressão, e usei o sentimento de abandono como um pretexto para justificar o meu uso excessivo de drogas.

O meu filho nasceu em outubro de 2017. Desde o momento em que o vi, senti imediatamente um poderoso sentimento de amor incondicional e pensei: “Isto é o que Deus me deu para me ajudar a endireitar a minha vida”. Infelizmente, não foi isso que aconteceu. O meu uso de drogas continuou até que, finalmente, a mãe do meu filho se fartou de mim e acabou com a nossa relação. Neste ponto, a minha vida entrou rapidamente numa espiral descendente até ao fundo do poço. Usava drogas a toda a hora, roubava o meu patrão para sustentar o vício, e vivia num quarto nas traseiras do meu local de trabalho. Fui apanhado a roubar, despedido e posto na rua imediatamente. Só quando me vi sem-abrigo aos 25 anos é que percebi que precisava de ajuda. Tinha perdido tudo numa questão de duas semanas.

Quebrado, derrotado e cansado, caminhei cerca de 50 quilómetros até à minha cidade natal de Greensboro. Lembrei-me de um local perto de um bar que costumava frequentar. Alguém tinha mencionado que era um sítio onde adictos se reuniam e se ajudavam uns aos outros. Dirigi-me a esse local e sentei-me à porta durante umas horas à espera que alguém aparecesse, sem saber quando começava a reunião. Às 11h da noite, já tinha perdido a esperança e contemplava a hipótese de ir à casa da minha mãe, onde guardava a minha pistola, decidido a acabar com a minha vida. Cerca de 5 minutos depois, um carro parou e saiu um tipo jovem. Pensei: “de certeza que não está aqui para a reunião”;

perguntei-lhe na mesma. Ele disse-me que tinha vindo para a reunião e começou imediatamente a falar comigo como se nos conhecêssemos desde sempre. Explicou-me o que era Narcóticos Anónimos e eu contei-lhe a minha história. Nunca esquecerei o abraço que me deu e as palavras que me disse que salvaram a minha vida: “Meu irmão, tu és um milagre na minha vida e eu amo-te”. Houve algo naquilo que me tocou e ficou a ressoar durante a minha primeira reunião e que foi a faísca que acabou por acender o fogo de NA dentro de mim. No espaço de uma semana, estava numa casa de reinserção onde ainda hoje vivo. A reunião que me salvou a vida é hoje o meu grupo-base.

Tenho um padrinho que amo muito, tenho uma rede de pessoas a quem posso chamar amigos verdadeiros, e sou um humilde servidor do meu grupo-base na área de Greensboro de Narcóticos Anónimos. Este programa devolveu-me a minha vida e, por isso, estou profundamente grato. Hoje, sou membro ativo da comunidade em recuperação, diretor executivo do meu local de trabalho, filho, irmão, um autêntico milagre. Sou uma prova viva de que a recuperação é possível!

Em serviço, com amor,  
Andrew G.



## A história de Curro

Olá, o meu nome é Curro e sou um adicto. Hoje posso dizer isto sem me sentir envergonhado, até mesmo com algum orgulho e gratidão. Mas, nas minhas primeiras reuniões, mal conseguia dizê-lo (ou sequer erguer a cabeça enquanto partilhava). Hoje, é algo tão natural para mim que quando alguém está a apresentar-se, ouço automaticamente na minha cabeça: “...e sou um adicto”, e receio que me saia em voz alta!

Prefiro não escrever sobre a minha história de uso pela simples razão de que quando aqui cheguei olhei apenas para as diferenças e pensei que ainda não tinha chegado bem ao fundo do poço. Se algum dos vossos companheiros das salas usou durante mais tempo do que vocês têm de vida, sabem do que estou a falar.

Além disso, NA tem a ver com a natureza da recuperação, não da adicção, e é sobre isso que quero escrever. Depois de ir à minha primeira reunião, foram precisos vários meses até perceber que era um adicto. Sabia que as drogas não me estavam a ajudar, mas não as via como um problema grave, e por isso decidi manter-me limpo durante três meses. Por um lado, estava curioso porque as pessoas na reunião pareciam felizes (pensei que tinham aprendido a controlar o uso), mas, por outro lado, queria provar que não era um adicto e que conseguia parar de usar se realmente estivesse decidido a fazê-lo.

Gradualmente, indo a reuniões e mantendo-me limpo, fui absorvendo a mensagem quase sem me aperceber. Continuava convencido de que só

iria a reuniões durante três meses, mas descobri que não gostava da ideia de deixar de ir a reuniões ou de ir a reuniões sem estar limpo. Comecei a fazer o serviço do café e descobri que não só gostava de o fazer como as pessoas me agradeciam por ali estar, a fazer serviço e a frequentar as reuniões. Até arranjei um padrinho.

Apesar de tudo, continuava a ter as minhas reservas: todos os meus amigos usavam, era demasiado jovem para parar de usar, podia apenas evitar a minha droga de escolha ou usar de outra maneira. Em termos simples, eu queria encontrar uma forma de usar que funcionasse.

No entanto, lá no fundo, eu sabia que tinha encontrado o meu lugar e que o vazio dentro de mim já não era tão grande como tinha sido alguns meses antes. Uma vez que queria experimentar a recuperação e o programa de forma a adaptá-los ao meu uso, apliquei os princípios de honestidade, mente aberta e boa vontade à minha maneira. É claro que isto não teria resultado a longo prazo, mas foi o suficiente para receber a mensagem e comecei a fazer as coisas à maneira de NA. No fim de contas, eu tinha de ser honesto comigo próprio: tinha encontrado o meu lugar. À medida que me fui abrindo com o meu padrinho, comecei a descobrir que, embora as nossas histórias fossem diferentes, lá no fundo tínhamos vivido e sofrido da mesma forma. As diferenças entre nós não eram importantes.

Penso que aquilo que mais me ajudou a manter-me limpo foi ter-me apaixonado pelo novo modo de vida de NA, os seus passos, as suas tradições e conceitos. Hoje, sei que não estou sozinho e que os momentos difíceis, dias, semanas ou meses, acabam por passar. Se continuar a seguir este caminho, não só não terei nada a recear como também estou a fazer e a conquistar coisas com as quais nunca sonhei

antes de chegar a NA e começar a ter algum tempo limpo, tais como ultrapassar o meu medo das pessoas (e da realidade), aceitar que tenho de seguir o meu próprio caminho, voltar à escola, encontrar uma atividade que me apaixona, ser paciente, reconhecer o meu progresso, não dar ouvidos à minha cabeça, fazer as coisas com boa vontade, entregar quando necessário e não tentar ser perfeito.

O serviço é vital para a minha recuperação. Ajuda-me a praticar a honestidade quando dou a minha opinião, mas sem tentar manipular. Também me ajuda a ter a mente suficientemente aberta para aceitar outros pontos de vista, boa vontade para ajudar os outros e assumir compromissos a longo prazo, enquanto procuro ser humilde. Quando tento fazer as coisas o melhor que posso (o que é muito diferente de procurar a perfeição) de maneira a transmitir a mensagem a um adicto que ainda sofre, o meu egocentrismo desaparece.

Quando finalmente percebi o que é a adicção, o conceito de Poder Superior de que se fala em NA tornou-se claro para mim: é exatamente o oposto de adicção. Há o Poder Superior destrutivo, que é a adicção, e o Poder Superior amoroso, que pode ser qualquer coisa, desde uma batata, como é referido nas histórias do Texto Básico, até ao universo inteiro. A diferença é clara: a adicção leva-me a prisões, hospitais e morte. O meu Poder Superior, como eu o concebo, conduz-me à liberdade.

Hoje, penso que ter conhecido NA e o meu padrinho foi o melhor que me podia ter acontecido e que, graças à sua orientação (e ao meu esforço e boa vontade), posso dizer que sou feliz e livre de remorso ou qualquer coisa que se pareça (algo que teria sido impensável para mim). Quase sem me aperceber, perdi o desejo de usar e comecei a viver de forma diferente.



## A história de James

O meu nome é James e sou um adicto. Entrei em recuperação a 13 de agosto de 2001, com 23 anos, e estou limpo até hoje. Celebrei 17 anos limpo e sereno (embora às vezes talvez um pouco louco) há uns meses. A minha vida começou como qualquer outra e não tinha planos de a espatifar nem de ter de entrar em recuperação.

Venho de uma pequena cidade na Inglaterra. Quando olho para quem era aos doze anos, penso que era um rapaz normal. Comecei a sentir dificuldades na vida depois de ter sido abusado sexualmente. Tinha dificuldade em ler e escrever e por isso deixei de ir à escola regularmente.

Comecei a dar-me com o irmão mais velho de um amigo meu e comecei a fumar droga na casa de banho da família dele. A partir daí, descobri um mundo inteiramente novo onde sentia que me ajustava: drogar-me e arranjar dinheiro de qualquer maneira possível. Aos 14 anos, já tinha sido preso muitas vezes por pequenos delitos. Depois, fui preso à porta da minha escola por vender drogas. Foi aí que os meus pais ficaram a saber que eu usava drogas.

A minha mãe era professora numa universidade e já tinha assistido a algumas partilhas de membros de NA em painéis de informação pública. Nessa altura da minha vida, eu não tinha noção do que ela sabia, mas, em retrospectiva, percebo que optou diretamente pela abordagem de amor firme para combater a doença da adicção que tinha aprendido

com base na experiência de um membro de NA – o que arruinou por completo o meu uso!

Aos 17 anos, estava internado no meu primeiro centro de tratamento, avaliando as minhas opções: permanecer ali e ficar limpo ou viver na rua. Escolhi viver na rua e saí do tratamento. Com 19, já tinha vivido na rua, numa prisão juvenil e num hospital psiquiátrico. Ainda nem tinha descoberto as drogas duras. Tive de começar a tomar medicação antipsicótica.

No hospital psiquiátrico disseram-me que nunca mais poderia voltar a usar drogas. Decidi provar que estavam enganados. Eu era um viciado em anfetaminas e certa noite tomei uma dose enorme – e a coisa correu muito mal. Cheguei à conclusão de que as anfetaminas eram artificiais e que a cocaína era uma substância natural. Foi o princípio do fim para mim.

Rapidamente descobri como fazer crack a partir da cocaína e que precisava de heroína para acalmar, e depois descobri que injetar drogas era melhor que fumar.

Com 22 anos, estava novamente a viver num carro e completamente sozinho. Tinha o cinto de segurança enrolado no braço à procura de uma veia quando um grupo de rapazes passou a rir. Num momento de já rara lucidez coloquei-me a seguinte questão: quando tinha sido a última vez que dera uma gargalhada ou estado com outras pessoas para além de traficantes e adictos? Comecei ativamente a procurar ficar limpo. Tive de largar os antipsicóticos para que o centro de tratamento me deixasse entrar. Nessa época eu não conhecia NA; não havia NA onde eu vivia nem havia ajuda para adictos a tomar medicação antipsicótica.

Pouco depois de tentar ficar limpo e não conseguir, senti-me tão desesperado e confuso que tentei suicidar-me.

Um ano mais tarde, dei por mim numa reunião de NA a servir o chá e a conhecer pessoas. Senti-me em casa. Deixavam-me ser eu próprio. Durante esse ano, tive de confrontar-me comigo mesmo, o que me deixou em lágrimas e libertou as emoções que tinha abafado. Passado outro ano, tinha-me tornado “viciado” em serviço no grupo. Com o passar dos anos, servi na Área e na Região, em convenções, na Linha de Ajuda, etc. Atualmente, sirvo como Coordenador de uma Área.

Agora tenho duas filhas lindas que me ensinam constantemente sobre o amor. Tenho amigos a quem posso chamar verdadeiros. Construí uma empresa de raiz. Viajei pelo mundo. Os meus pais deram-me as chaves de casa e estou lá para eles quando precisam.

Ao longo destes 17 anos, as coisas nem sempre foram fáceis. Vivi alguns anos muito duros, mas as pessoas da irmandade apoiaram-me e continuam a fazê-lo. Tenho visto muitas pessoas chegarem a NA e transformarem-se em excelentes seres humanos. Agora, com 40 anos de idade, vivo com um sentido de esperança de que tudo irá dar certo - só por hoje.

## A história de Lugi


Tenho 39 anos, vivo em Reykjavik, na Islândia, sou casado, pai de duas meninas, estudante de doutoramento, consultor informático independente e, por fim, mas não menos importante, um humilde servidor da irmandade global de NA.

Com 20 anos, fui apresentado a NA por um amigo que estava limpo há um mês. No entanto, não estava inteiramente disposto a lidar com a minha adicção. Estão a ver, eu não fiquei limpo por causa de um desejo de parar de usar, mas por respeito à minha família. Em resultado disso, recaí após 15 meses de limpeza. A minha recaída é um excelente exemplo da forma como a adicção se manifesta na vida de um adicto. Levou-me a meter uma pastilha de Ecstasy num grande festival de música eletrónica nos Países Baixos. Embora estivesse limpo há 15 meses, não tivera muito contacto com o programa de NA nas semanas anteriores ao festival. Pensava que a única esperança de me manter limpo era o meu amigo que me apresentara à recuperação, mas ele recaiu antes do festival. A caminho do aeroporto, contactei-o e ele avisou-me do “incidente”. Ainda assim, sabendo do risco que corria, decidi desafiar a sorte e as potenciais consequências. A minha recaída durou cerca de um ano, levando-me ainda mais fundo do que antes no mundo da adicção. Quando, devido ao uso de drogas, a minha mente ficou tão fragmentada, quando já não conseguia distinguir entre as vozes “boas” e “más” na minha cabeça, finalmente rendi-me. Esta fase da minha vida representa o fundo do poço do meu uso de drogas, as lutas internas entre o meu verdadeiro eu e o meu ego.

Aos 22 anos decidi parar de usar drogas, ir para tratamento e ficar limpo. Com a ajuda dos conselheiros do centro de tratamento, dos membros de NA e da irmandade paralela, assim como também do meu Poder Superior, fui capaz de seguir o caminho proposto pelo programa de Doze Passos de NA; perdi a obsessão pelo uso de drogas e encontrei um novo modo de vida. Nos 16 anos que passaram desde que fiquei limpo, recebi muitas dádivas pelas quais estou grato, tais como uma mulher e uns filhos maravilhosos, uma educação e uma carreira. Para além disso, e acima de tudo o resto, estou grato por ter encontrado a capacidade de retribuir aos outros simplesmente partilhando a minha experiência de recuperação com aqueles que estão no mesmo barco onde eu já estive.

Foi-me dada a oportunidade de contribuir para o crescimento da irmandade islandesa de NA, fazendo serviço na Região. Isto inclui ter liderado a equipa que traduziu e disponibilizou o Texto Básico à irmandade local.

O gesto altruísta de partilhar é a chave para uma recuperação a longo prazo, e uma das maiores bênçãos da minha vida foi ter tomado a decisão de parar de usar ainda jovem. Cabe-te a ti tomar uma decisão!



## A história de Mahmoud

Entrei para NA em 19 de Fevereiro de 2005, tinha 18 anos e meio. Uma semana antes, tinha compreendido que não era capaz de viver a minha vida como as outras pessoas. Tinha chegado ao fundo do poço, o que me fez tentar o suicídio atirando-me de uma varanda. Pus uma perna de fora e estava prestes a pôr a outra e saltar quando um dos meus amigos, que é agora membro de NA, me agarrou e impediu que me matasse. Nesse momento, compreendi o grau da minha fragilidade e senti que não podia continuar a viver assim, naquele caminho de escuridão e solidão em que sentia que não havia mais forma de escapar do caos na minha cabeça. Olhei-me ao espelho e disse em voz alta, pela primeira vez na minha vida: “Para!” Encarei o inimigo em mim e todas as minhas máscaras caíram.

Depois disso, entrei numa grande depressão, continuando a usar sem sair de casa, e disse pela primeira vez à minha família que precisava de ajuda. Não conseguia continuar assim. Pensei que ia ficar louco e temi estar a perder o juízo. Chorava a toda a hora. Então, no dia 19 de fevereiro de 2005, a minha mãe contactou o centro de tratamento. Vieram umas pessoas e, admitindo completamente a minha impotência, pedi-lhes ajuda.

Decidi ir com eles imediatamente, mas nem conseguia andar. O meu corpo traiu-me. Não tinha força nenhuma, sentia-me como gelatina e colapsei. Não consegui descer as escadas sozinho e tiveram de me carregar, pôr-me dentro do carro e levar-me para o centro de tratamento, onde estive durante seis meses.

Conheci as salas de NA nesse centro de tratamento. Dei início à minha batalha contra o inimigo dentro de mim e comecei a escrever os 12 Passos. Respondi honestamente às perguntas do meu padrinho. Escutei atentamente em todas as reuniões, apesar das muitas diferenças que encontrei nos meus primeiros tempos de recuperação, especialmente porque no meu país apenas três pessoas tinham entrado em recuperação com a minha idade. Eu estava à procura de qualquer esperança que pudesse encontrar e assim comecei a trabalhar o programa, hora após hora, para me manter limpo um dia de cada vez.

Nesses primeiros tempos, não sentia que pertencia junto daquelas pessoas nas salas de NA. No entanto, no fundo sabia que precisava delas porque tinham força. Comecei a usar as ferramentas de NA quando tive fortes vontades de uso outra vez. Ligava-lhes quando sentia que não gostava de mim ou da minha família. Durante este período difícil, comecei a falar destas coisas com eles e de como me sentia diferente por causa da diferença de idade. Recebi deles todo o amor, apoio e esperança; muito mais do que esperava

Então, quis pertencer a NA. Um dos membros sugeriu que fizesse serviço para me sentir mais envolvido, em vez de apenas ir à reunião e ir-me embora no final. Assim, candidatei-me e fui eleito para o cargo de secretário do grupo. Desde 2006 até hoje, continuo a fazer serviço na minha Região. Até já servi como Representante de serviço da Região do Egito e continuo a fazer serviço no meu grupo-base. Quando vou a alguma reunião sinto-me seguro e em casa, e a melhor coisa que continuo a aprender é como viver limpo um dia de cada vez e ser um membro produtivo e responsável da sociedade. Ao início, pensava que deixaria de ir a reuniões depois de estar limpo durante dois anos. Agora, não consigo viver sem fazer uma reunião de três em três dias, no mínimo.

Depois de anos de conflitos nas minhas relações familiares, aprendi a estar ao serviço, a pertencer e a amar os meus pais, como faço em NA. Comecei por lhes lavar a louça. Embora na altura não gostasse de estar ali com eles nem me sentisse a fazer parte, continuei a fazê-lo, tal como tinha aprendido em NA, apesar do que sentia. Aprendi que nada mudará até que eu meta ação, e os sentimentos virão a seguir. Hoje tenho um filho e uma filha. Ambos estão na escola e estou casado há dez anos. Sou responsável pelos meus pais porque tanto o meu irmão como a minha irmã vivem no estrangeiro. Aprendi que a minha vida doméstica é um espelho que me dá um reflexo honesto sobre como está a minha recuperação.

NA ensinou-me que sou amado e aceite independentemente do meu passado, idade ou do quanto usei e que, se tenho o desejo de parar de usar, tenho o direito de ser membro. Mais importante, sou amado tal como sou, sem ter de fazer nenhum esforço. Esforço-me sim, diariamente, para manter a dádiva da recuperação, fazendo o que fiz naqueles primeiros meses, porque a doença que tinha quando entrei em NA continua a fazer parte de mim. Continuo a precisar de um Poder Superior a mim para me impedir de voltar a usar. Este é um facto que admiti perante mim mesmo.

NA ensinou-me a acreditar em mim e a realizar os meus sonhos. Concluí o meu mestrado em 2012. Depois de uma carreira de sucesso, ainda que difícil, abri uma empresa e continuo a sobreviver com os cuidados e o amor do meu Poder Superior e o programa de NA. Acredito que posso fazer e alcançar mais, sem limitações, e que posso enfrentar as situações difíceis e imprevistas da vida.

Devo muito ao modo de vida de NA. Agora, desempenho muitos papéis: padrinho, afilhado, pai, filho, marido, servidor de NA e outros com os quais me comprometi na minha vida.

A vida que tenho está muito para além das minhas expectativas e nunca pensei, no melhor dos cenários, que teria uma vida tão boa como esta. A viagem ainda continua...

Abraços,  
Mahmoud

## A história de Pepe

Olá, o meu nome é Pepe e sou um adicto. Estou muito feliz por partilhar a minha história com jovens adictos.

Conheci NA quando era ainda uma criança e o meu pai me levava ao colo para as reuniões. Com o passar do tempo, anos depois, também foi ele que me trouxe de volta. Uma das coisas que me aconteceu quando fui à minha primeira reunião foi ter perguntado a mim próprio: “O que me atraiu na primeira partilha que ouvi de outro adicto? Ele tinha três vezes a minha idade. Porque é que me identifiquei tanto com ele?”. Não bati em pessoas como ele tinha feito; eu era demasiado covarde para isso. Ele usava um casaco de couro, mas não foi isso que me chamou a atenção. Soube naquele preciso instante que aqueles “veteranos” conseguiam compreender-me melhor do que ninguém. Embora não tivesse nenhuma intenção de parar de usar, decidi continuar a frequentar reuniões... houve qualquer coisa ali que me convenceu a fazê-lo.

Podia partilhar os meus pesadelos, as minhas alucinações, os meus pais “horríveis” e também o quanto “adorava” a substância, e eles acenavam com a cabeça e sorriam de forma acolhedora, o que me enchia de vida. Com o tempo, fui-me sentindo à vontade.

Embora não esteja há muito tempo em NA, posso dizer que as experiências que aqui tenho tido são inestimáveis. Esta família que encontrei devolveu-me o sorriso e a minha capacidade de chorar (o que faço com frequência).

O meu padrinho diz que trabalhar os passos devolveu-me a humanidade – e eu acredito verdadeiramente nele.

Tenho passado por grandes mudanças. Deixei de tomar a medicação psiquiátrica e descobri que gosto muito de fazer exercício físico. Um dia, foi-me dada a oportunidade de começar a estudar online e de fazer o que sempre gostara de fazer, mas nunca me tinha atrevido.

No entanto, as maiores dádivas de todas têm vindo de dentro de mim. Hoje, tenho uma longa lista de coisas pelas quais estou grato e sinto-me em dívida para com o meu Poder Superior. Parece que ele me está a dar uma pancadinha no ombro e diz: “Aceita, é um presente”.

Através do trabalho dos passos, descobri que a minha orientação sexual não era aquela que julgava. Partilhei isso com o meu padrinho. Ele não gozou comigo e guardou-o para si. O medo imenso que carreguei durante tanto tempo desapareceu. Fui capaz de ser honesto comigo próprio e com outro ser humano e sabem que mais? Agora aceito-me exatamente como sou!

A gratidão que hoje sinto não é algo que possa desaparecer facilmente. É uma força como um grande rio, que me empurra diariamente a tentar fazer algo, por insignificante que pareça, por outro adicto como eu.

Se tivesse uma mensagem para algum jovem adicto (ou já não tão jovem), seria: “Se chegaste até aqui, a tua vida, como a minha vida, começou agora. Chegaste a casa.”

Tenho conhecido seres humanos maravilhosos em NA, e o meu Poder Superior guia-me através deles. É difícil exprimir por palavras a esperança que sinto cada vez que me lembro que sim, há uma alternativa, sim, posso manter-me limpo, sim, graças a NA, só por hoje, a vida é fantástica!



## A história de T.

O meu nome é T. e sou uma adicta. Quando fiquei limpa, aos 17 anos, pensei que era nova demais para deixar de usar drogas. Usava drogas de forma bastante pesada desde os 13, fugira até 5.000 quilómetros de casa e acabara a viver na rua durante quase um ano. Tinha desistido da escola secundária, contraído hepatite, e tinha um registo criminal com um outro nome e uma idade diferente. Tornei-me empregada de limpeza num hotel a receber o ordenado mínimo. Vi os meus amigos mais velhos a irem presos ou para a ala psiquiátrica, a entrarem em overdose ou a morrerem. O meu futuro não parecia brilhante.

Mudei-me para a costa leste e voltei à escola, mas a minha doença continuava a progredir. Alguns meses antes de fazer dezoito anos, fui presa numa grande operação da Brigada de Narcóticos que fez com que o meu nome e idade fossem publicados nos jornais. Depois disso, ninguém queria usar comigo e os bares que costumava frequentar fecharam-me as portas. Até o meu traficante de droga deixou de atender os meus telefonemas. Então comecei a ir a reuniões porque não tinha mais nenhum sítio para onde ir.

Na minha primeira reunião, peguei no folheto “O Triângulo da Auto-Obsessão” – e a minha vida mudou para sempre. Fiquei impressionada por ver a essência da minha dor emocional e espiritual descrita de forma tão simples. Não sabia que havia outras pessoas que sofriam dos mesmos padrões de miséria de que eu sofria.

Eu sabia que era ainda jovem e, portanto, estava convencida de que ainda podia usar drogas durante mais uns anos, mas não estava certa de que conseguiria suportar mais dor. Incrivelmente, a solução para este problema insuperável estava escrita nesse mesmo folheto.

Não me senti incomodada pelo facto de todos os membros das reuniões serem mais velhos que eu. Pensei que provavelmente regressaria quando fosse mais velha, tal como eles - se não morresse antes. Nunca tinha estado na prisão, ainda tinha todos os meus dentes, não tinha filhos a perder, não tinha uma carreira, não tinha bens, nada. Mas o que tinha perdido era a esperança. Já não tinha mais autoestima. Perdera a capacidade de ver o bem no mundo ou na minha vida. Sentia-me um falhanço enorme.

Então comecei a escutar todas essas pessoas mais velhas. Alguns tinham voltado a estudar, outros eram artistas ou músicos e, embora eu não tivesse habilitações escolares, percebi que os sonhos perdidos destas pessoas tinham sido reavivados. Eles mantinham-se limpos, trabalhavam os passos e iam em busca dos seus sonhos. Assim, matriculei-me na universidade e arranjei uma madrinha. Assumi o compromisso de fazer serviço em cada grupo que frequentava. Vi as dificuldades daqueles que recaíam e tomei a decisão de me manter limpa, acontecesse o que acontecesse. Agarrei-me à literatura de NA e rendi-me para vencer.

Hoje, estou limpa há 37 anos e a vida em recuperação tem sido como um conto de fadas (apesar de alguns solavancos pelo caminho). Já não sou jovem, mas tive uma vida maravilhosa por causa de Narcóticos Anónimos. Sinto a presença de um Poder Superior amoroso, que nunca me deixa sozinha. Aprendi a viver com gratidão, alegria e serviço.

E, embora a aceitação social não seja sinónimo de recuperação, tem sido muito bom ter uma carreira bem-sucedida, uma bela casa, viajar pelo mundo e estar casada com um homem bonito e com sentido de humor. O meu vizinho diz que acordamos a rir todos os dias. O mais importante é que NA deu-me aceitação, amor e fé. A minha dor interior tornou-se paz interior e depois num brilho interior. Agradeço todos os dias a Deus por ter ficado limpa tão jovem para assim ter podido viver o que parece ter sido toda a minha vida em recuperação. Rezo para envelhecer devagar e morrer limpa depois de muitos mais anos em Narcóticos Anónimos.

## **Recursos adicionais para Jovens Adictos em Recuperação**

IP “De Jovens Adictos para Jovens Adictos”:

[https://www.na.org/wp-content/  
uploads/2024/05/PO3113-IP-13-  
Portuguese.pdf](https://www.na.org/wp-content/uploads/2024/05/PO3113-IP-13-Portuguese.pdf)

Folheto “Young Addicts in Recovery”:

[https://www.na.org/wp-content/  
uploads/2024/10/YAIR-Pamphlet-  
Sept-2021-1.pdf](https://www.na.org/wp-content/uploads/2024/10/YAIR-Pamphlet-Sept-2021-1.pdf)

Workshops da ECCNA sobre Jovens Adictos:

[www.edmna.org/downloads](http://www.edmna.org/downloads)

# Narcóticos Anónimos



Narcóticos Anónimos  
Publicado pelo EDM em Fevereiro de 2023  
Traduzido e publicado pela  
Região Portuguesa em 2026

[www.edmna.org](http://www.edmna.org)

[contact@edmna.org](mailto:contact@edmna.org)