



Este folheto pretende ir ao encontro de algumas das questões que pais ou responsáveis possam ter quando um adolescente chega a Narcóticos Anônimos. Esta informação não tem como objetivo o aconselhamento de como educar o seu filho, mas sim relatar algumas experiências comuns de jovens que têm tido sucesso em manterem-se limpos e que encontraram recuperação em NA. Jovens membros de todo o mundo encontraram a recuperação do consumo de drogas em Narcóticos Anônimos, e esperamos que esta informação seja útil para todos os entes queridos interessados em saber mais sobre as experiências que um jovem membro possa enfrentar em recuperação.

O Programa de NA

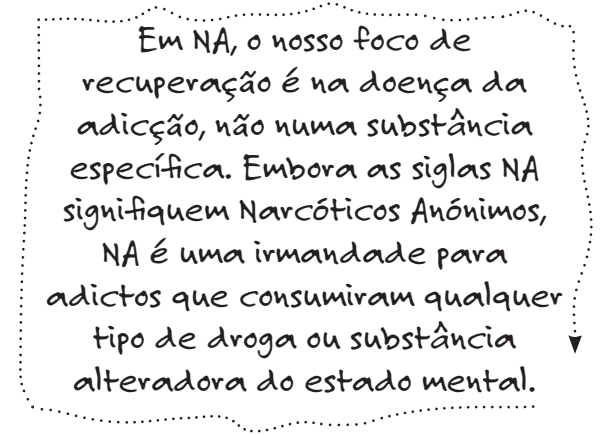
O Programa de NA baseia-se em Doze Passos (e também em literatura própria de NA) e foca-se na adicção como uma “doença física, mental e espiritual que afeta todas as áreas das nossas vidas”. Como resultado, a recuperação em NA envolve mais do que simplesmente a abstinência de drogas.

O QUE ACONTECE NAS REUNIÕES DE NA?

O mais provável de encontrar numa reunião de NA é um grupo de membros que falam entre si abertamente sobre os seus sucessos e batalhas para viver sem drogas. Frequentemente, os membros partilham sobre como enfrentar os desafios de uma vida normal e a forma como enfrentam esses desafios através da prática dos princípios existentes nos Doze Passos. Os membros de NA frequentemente socializam antes e depois das reuniões, e em muitas comunidades cumprimentam-se com abraços. As reuniões de NA dão aos seus membros a oportunidade de criar relações com outros adictos em recuperação e de desenvolver um espírito de comunidade. Estas relações são fundamentais para ajudar os membros a sentirem-se apoiados no seu novo modo de vida. As reuniões

de NA são tipicamente moderadas por um membro que desenvolve o papel de coordenador. Muitos grupos entregam porta-chaves para celebrar os tempos de limpeza.

A melhor forma de descobrir o que acontece numa reunião de NA é visitar uma na sua zona. Nas reuniões “abertas” de NA são bem-vindos amigos, família e membros da comunidade, enquanto as reuniões “fechadas” são apenas para adictos. A lista de reuniões ou linha de apoio normalmente indica quais as reuniões fechadas e abertas.



QUEM DIRIGE AS REUNIÕES DE NA?

NA é um programa de Doze Passos de adictos em recuperação; os seus membros não são profissionais na área de dependência de drogas. Os grupos de NA são dirigidos por membros de NA, e é frequente os membros terem uma responsabilidade de serviço específica num grupo local de NA (tal como ajudar a pôr as cadeiras, fazer o café ou a recolher os donativos dos outros membros). Estas responsabilidades representam um maior compromisso de frequência às reuniões de NA.

FREQUÊNCIA NAS REUNIÕES

Os membros de NA descobrem que a frequência regular de reuniões os ajuda a manterem-se limpos de drogas e a sentirem que fazem parte do Programa de NA e da Irmandade. A literatura de NA sugere aos recém-chegados frequentar uma reunião diária nos primeiros 90 dias, se possível, e que depois mantenham uma frequência regular às mesmas. Muitos jovens membros afirmam que a restrição de reuniões pode prejudicar o seu processo de recuperação. Para um adicto em recuperação, isto pode ser o equivalente a ser proibido de ir à escola ou de tratar uma doença. A recuperação envolve a criação de relações novas e saudáveis, e este processo tem início normalmente nas reuniões de NA. Estas relações são uma parte importante para alcançar a abstinência de drogas e aprender um novo modo de vida.

APADRINHAMENTO EM NA

Um padrinho é uma parte integral no programa de recuperação de um adicto. Um padrinho é um membro de NA mais experiente que ajuda um membro mais novo, partilhando a sua experiência em manter-se limpo e na orientação do seu afilhado na aplicação dos Doze Passos. Um padrinho não é pago nem é um terapeuta ou profissional. Um padrinho também não é responsável pela recuperação ou pela capacidade de o seu afilhado ficar limpo. No entanto, esta relação é uma parte vital em como os adictos aprendem a viver sem consumir drogas.

Alguns jovens em NA constataram que realizar uma reunião com o padrinho e os seus pais pode ajudar os pais a ficarem mais confortáveis com esta sua nova relação. No entanto, o apadrinhamento baseia-se na confiança e confidencialidade, e pedir a um padrinho que partilhe informação relativamente ao seu afilhado pode ameaçar os alicerces desta relação. Para mais informação sobre apadrinhamento em NA, veja o folheto informativo #11 ou o livro intitulado *Apadrinhamento*.¹

COMO É QUE NA É FINANCIADO?

NA é autossuficiente com as contribuições dos seus membros. Aqueles que podem contribuem com uma pequena quantia de dinheiro para ajudar a manter as reuniões de NA. Este dinheiro ajuda no pagamento das rendas, do café e da literatura de NA. Embora alguma literatura de NA seja gratuita, também pode ser adquirida nas reuniões.

¹ Disponível em português do Brasil.



IRÁ NA AFASTAR O MEU FILHO DA RELIGIÃO DA FAMÍLIA?

NA é um programa espiritual e não se opõe a qualquer religião. “O programa espiritual de NA” é simplesmente a aplicação prática de princípios, como honestidade e gratidão, na vida diária. NA não está em competição ou conflito com a religião, nem necessita que os seus membros sejam religiosos. Em muitas situações, NA complementa qualquer crença religiosa ou espiritual existente.

Como os Jovens Membros encontraram o Apoio das suas Famílias

Quando um jovem encontra NA, a maior parte dos pais apenas quer saber o seu papel na recuperação do seu ente querido. A resposta a esta pergunta será diferente para todos, mas pode ser útil ter em mente que a recuperação é um processo que leva o seu tempo. Aprender a praticar os princípios contidos nos Doze Passos é uma experiência unicamente pessoal, composta de coisas como fazer um inventário pessoal e reparar danos. Esta secção salienta algumas formas de como jovens encontraram o apoio das suas famílias na sua recuperação.

Fazer de NA uma prioridade nos primeiros tempos de recuperação, tipicamente, significa assistir regularmente a reuniões e participar em eventos de NA, falar com outros membros ao telefone, e passar tempo com outros adictos em recuperação que não estão a consumir drogas. Os jovens membros muitas vezes partilham que os seus pais se sentem mais confortáveis com o seu envolvimento quando têm a oportunidade de conhecer os membros de NA envolvidos na sua vida.

A recuperação em NA é um processo contínuo e os membros continuam a assistir às reuniões de NA muito tempo depois de pararem de usar drogas. Muitos jovens membros dizem que perguntar quando vão deixar de assistir às reuniões não é uma solução sustentável.

A gestão de responsabilidades, tais como o trabalho escolar e a frequência às reuniões, é também frequentemente um desafio para os jovens membros e os seus pais. Muitos jovens acordaram com os seus pais formas de encontrar reuniões que não entrem em conflito com as suas responsabilidades — tais como reuniões ao meio-dia ou no de fim de semana — criando assim um equilíbrio entre recuperação e estas outras responsabilidades.

Os jovens membros dizem sentir-se mais apoiados com coisas simples, por exemplo, quando um pai se lembra do seu aniversário de recuperação ou diz que está orgulhoso do seu sucesso em se manter limpo e ter encontrado a recuperação.

APOIO NA ABSTINÊNCIA COMPLETA

NA é um programa de abstinência completa de todo o tipo de drogas, inclusive o álcool. Os jovens muitas vezes dizem que passar tempo com familiares que consomem álcool ou outro tipo de drogas traz dificuldades à sua recuperação.

SE O SEU FILHO TOMA MEDICAÇÃO

NA não tem opinião sobre o uso de medicamentos prescritos. Contudo, os membros de NA por vezes partilham as suas opiniões pessoais sobre o consumo de medicação prescrita para a saúde mental ou física. Alguns membros de NA podem até mesmo dizer ao seu filho que não está limpo. Estas opiniões individuais são dos membros de NA que as expressam e não de NA no seu todo.

Lesões ou cirurgias que carecem do consumo de analgésicos podem ser situações confusas para os pais que tentam apoiar a abstinência do seu filho. O folheto *Em Tempos de Doença* oferece experiências e orientações para membros que têm de tomar analgésicos na recuperação.

ENTENDER A RECAÍDA

Não é raro que alguns adictos em recuperação recaiam e voltem a consumir drogas. Existem, muitas vezes, consequências para os membros da família como resultado desse comportamento, mas uma recaída não significa necessariamente que um adicto não irá retomar a sua recuperação e, eventualmente, encontrar abstinência definitiva do consumo de drogas. Infelizmente, a recaída faz parte do processo de recuperação para alguns adictos. No entanto, a nossa literatura e experiência afirmam que “nunca vimos uma pessoa que vivesse o programa de Narcóticos Anónimos recair.” Muitos membros voltam de uma recaída e desfrutam de uma recuperação a longo prazo. Para mais informações sobre recaídas, veja o capítulo do Texto Básico, *Narcóticos Anónimos*, intitulado “Recuperação e Recaída” ou o folheto *Recuperação e Recaída*.

APOIO ÀS FAMÍLIAS

Muitos familiares encontram o apoio de que precisam em grupos destinados a ajudar famílias e entes queridos de adictos (tais como Nar-Anon e Famílias Anónimas [FA]).² Narcóticos Anónimos não é filiado dessas organizações, tal como não aconselhamos um programa ou outro. Simplesmente, fornecemos informação no espírito de cooperação.

Este material foi criado a partir da experiência coletiva de jovens membros que ficaram limpos e encontraram um novo modo de vida através de Narcóticos Anónimos. Esperamos que este folheto ajude os membros e os seus pais a responder a algumas perguntas mais frequentes sobre a recuperação em NA.

² Nar-Anon no momento não existe em Portugal.



Copyright © 2019 de
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os Direitos reservados

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe
Brussels, Belgium
TEL +32/2/646 6012

World Service Office–Iran
Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org



Esta é uma tradução de literatura aprovada
pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous,    e The NA Way
são marcas registadas de
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633802186 • Portuguese • 9/19
WSO Catalog Item No. PO3127



PARA OS
[PAIS ou
RESPONSÁVEIS
DE JOVENS]
EM NA