

# Reaching Out

Outubro 2017

Estendendo a Mão



## MIRACLES IN THE MAKING

Convenção Regional de Oklahoma 2017

Bem-vindo .....	2
Do lado de dentro .....	3
Do lado de fora.....	10
Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora .....	12
Formulário de pedido de assinatura.....	16

*“Não nos recuperamos  
da noite para o dia”*

Texto Básico, “Recuperação e recaída?”

# Do Editor

Gostaríamos de dar as boas-vindas a todos vocês ao periódico dos Serviços Mundiais de NA, o Reaching Out! Esperamos que o conteúdo desse periódico o ajude em sua recuperação ou esforços de H&I. Há três seções no Reaching Out.

A primeira seção, “De Dentro”, é formada por cartas de adictos encarcerados compartilhando sua experiência, força e esperança sobre como eles encontram e mantêm a recuperação da adicção através de NA.

A segunda seção, “De fora”, é uma oportunidade para subcomitês de Hospitais e Instituições oferecerem suas experiências adquiridas ao levar a mensagem de recuperação de NA aos adictos que não podem participar de reuniões regulares. Você também poderá encontrar experiências pessoais de membros que ouviram a mensagem de NA do lado de dentro e agora estão vivendo e apreciando a vida do lado de fora.

A terceira e mais nova seção, “Transição do lado de dentro para o lado de fora”, apresenta membros compartilhando sobre a transição bem-sucedida de um tratamento, hospital ou instituição para viver do lado de fora.

Nós incentivamos membros e subcomitês de H&I a escreverem para o Reaching Out. Por favor, considere que há maior probabilidade de publicarmos artigos que focam em como NA ajudou um indivíduo a se recuperar enquanto encarcerado, do que aqueles que se concentram nos horrores do uso de drogas. Envie todas as cartas para “Reaching Out”; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, [fsmail@na.org](mailto:fsmail@na.org) (Inglês) ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil (A/C: Reaching Out) – Rua Ferreira Penteadado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP ou ainda por e-mail para [historiaspessoais.ro@gmail.com](mailto:historiaspessoais.ro@gmail.com) (Português).

**NOTA: Somente** as cartas, artes e/ou fotos enviadas **aos cuidados do Reaching Out** serão enviadas aos editores para publicação e, o envio destas para um dos endereços acima, implica a **autorização do autor para sua publicação**.

ENVOLVA-SE E AJUDE-NOS A LEVAR ADIANTE O PROPÓSITO PRIMORDIAL DE NOSSA IRMANDADE.

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

<b>Edição</b>	<b>Limite para entrega</b>
Janeiro/2018	15 de outubro de 2017
Abril/2018	15 de janeiro de 2018
Julho/2018	15 de abril de 2018

E, finalmente, você sabia que as assinaturas eletrônicas do Reaching Out são gratuitas? Novas edições serão enviadas por e-mail para você quatro vezes ao ano.

Para inscrever-se, visite [www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout)



# Do lado de dentro

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é KM e sou um adicto atualmente cumprindo pena no Arizona. Primeiramente gostaria muito de agradecer, por vocês me enviarem o Reaching Out todos esses anos. Adoro ler as histórias de outros adictos que estão na mesma situação que a minha, compartilhando suas experiências, força e esperança. Gosto também de ler as histórias que vêm de fora.

Essas cartas fazem com que eu me sinta super - bem, pelo fato de saber que tenho uma família aí fora me esperando e que posso manter a minha recuperação lá fora, assim que eu conseguir minha liberdade.

Fui transferido recentemente para o setor de reinserção na sociedade. Ele é conhecido como o "setor indo para casa".

Sinto muita saudade do meu grupo de escolha e de todas as pessoas de lá, mas sei que é por uma boa causa. Sim, estou um pouco nervoso e impaciente, mas Narcóticos Anônimos ensinou-me que isto também vai passar, contanto que eu não vá buscar drogas e vá direto a uma reunião assim que eu sair.

Estou limpo há cinco anos e sete meses graças a Narcóticos Anônimos e meu Poder Superior. Não quero perder isso! Tenho planos de me envolver no trabalho dos passos e receber sugestões das pessoas que estão firmes na caminhada dentro da irmandade. Estou na expectativa de poder pegar uma reunião lá fora e conseguir um padrinho. Nunca mais quero ter que voltar a uma prisão e com ajuda de Narcóticos Anônimos não precisarei mais passar por isso.

Ainda há muito trabalho a se fazer e essa é uma nova fase na jornada da minha recuperação. A diferença hoje é que estou disposto a fazer o que for necessário para consegui-la. Agradeço pelo amor e toda ajuda que venho recebendo de vocês por todos esses anos.

Em espírito de Irmandade,

KM, Arizona

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é DR e eu sou uma adicta presa há três anos e meio. Eu ainda tenho mais dezesseis meses de pena para cumprir. Recentemente mudei de prisão e estou aqui há quase seis meses. Fiquei limpa pela primeira vez em 1992 e estava envolvida na criação e estabelecimento de uma nova área (CSA) para a irmandade. No começo, aquela área tinha apenas cinco reuniões por semana. Quando fui presa em 2013, depois de ter ficado vinte de dois anos limpa e de ter trabalhado duro, a área se vangloriava de ter quase quarenta reuniões por semana.

Essa foi minha terceira recaída, com apenas quatro horas na cadeia voltei ao uso. Estou agora em uma posição de humildade. Eu cheguei à prisão julgando meus pares por não serem capazes de permanecerem limpos na cadeia, mas passei a ver através de novas lentes neste último fim de semana. Aqui só há uma reunião de H&I por mês. As mesmas pessoas vêm todos os meses e algumas pessoas estão ouvindo sua mensagem pela primeira vez na vida.

Somente duas de cada seis unidades têm reuniões semanais com detentos. Eu ouço ao invés de preparar previamente o que vou partilhar. Eu quero dizer que realmente escuto. Eu ouvi uma mulher partilhar como ela manipulava o Conselho de condicional para que a deixassem ficar porque ela achava que não conseguiria ficar limpa na rua. Ela sentia que precisava de mais tempo. Ouvi outra dizer que tudo estava em seu devido lugar e que ela não via a hora de sair. Depois de dez anos na prisão, ela passaria para um programa de condicional de dois anos.

Eu nunca vou entender como alguém pode ficar neste complexo de prédios e não usar. É como se meu Poder Superior estivesse me dando uma nova chance de ir pra casa e fazer certo desta vez. Talvez desta vez eu ouça mais e passe menos tempo partilhando. Depois de vinte e quatro anos no Programa, eu já não sou mais um bebê. Eu tenho tanto a aprender.

DR, CA

## *Caro Reaching Out,*

Saudações e bênçãos! Eu sou uma adicta encarcerada. Estou presa pelas minhas escolhas erradas e vida criminosa, resultado direto da

minha adicção. Eu estou aguardando uma transferência para um presídio aqui no Texas e, então, poderei escrever sobre a minha experiência de recuperação atrás das grades. Deus ainda tem um plano para mim. As drogas haviam se tornado a minha vida e substituído todas as coisas que fizeram parte de uma vida que eu vivi um dia, até mesmo marido e filhos. Eu não ligava para muita coisa mais, enquanto eu tinha drogas e maneiras de garantir mais drogas. Ninguém conheceu a mãe e mulher que eu fui antes da adicção.

Alguns meses antes desta prisão, tudo estava dando errado para mim. Meus olhos começaram a inchar todas as manhãs após uma noite de uso. Meu corpo estava sucumbindo e eu não suportava mais. Eu estava pronta para ficar chapada ou morrer tentando. O que aconteceu no dia 5 de maio de 2015 não fez sentido, mas foi uma ajuda enviada pelo meu Poder Superior. Tendo chegado até aqui, hoje já estou familiarizada com meu programa de recuperação. Eu aprendi sobre como lidar com a vida e habilidades de desenvolvimento pessoal, ferramentas que eu uso para ficar limpa. A sombra que eu tinha me tornado, levaram anos antes da progressão da minha doença criar tantas camadas para serem consertadas. Através do processo de reflexão eu aprendi porque eu usava e que usar drogas não era meu problema. Eu estava me automedicando com as drogas para anestesiar anos de dor e confusão combinados com medo e raiva.

RT, OK

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é SF e eu sou uma adicta. Primeiramente e mais importante eu gostaria de agradecer ao Poder Superior e minha maravilhosa madrinha. Ela é uma mulher maravilhosa. Eu fui encarcerada pela terceira vez e, dessa vez eu me rendi e aprendi definitivamente minha lição. Minha vida na adicção foi uma passagem de ida para lugar nenhum. Eu sou tão sortuda por estar viva hoje. Desta vez, estou aqui há três anos e ainda tenho mais três pela frente. Nunca me imaginei aqui de novo, mas eu acredito que tudo acontece por uma razão. Eu acredito que essa é minha última oportunidade de recuperação. Se eu ainda estivesse lá fora chapando eu não estaria viva hoje. Eu estou diariamente cercada pelas tentações. Eu rezo e sei que não preciso mais de drogas para ser feliz.

Hoje, não olho mais para meu passado. E a razão é Narcóticos Anônimos. Eu sou grata por todo o conhecimento que recebo da minha madrinha e da literatura que ela me envia. Nos escrevemos sempre. Eu faço meu trabalho de Passos e envio para ela. Narcóticos Anônimos me ajudou a fazer reparações com a minha mãe a quem eu vi uma vez em dez anos. Isso me deu esperança, de que eu poderia consertar minha vida.

Eu acredito profundamente, que cada pessoa tem um passado e, que cada pessoa tem um futuro. Eu sei que graças a NA eu terei um futuro promissor livre de drogas, enquanto eu continuar fazendo meu trabalho de passos e continuar alicerçada. Eu sou tão grata, que quando eu sair por estes portões, terei seis anos limpa e feliz em dizer que a luta é real, mas vale cada passo da jornada. Eu sei que funciona quando você pratica e eu lembro de levar um dia de cada vez. Simplesmente reze . Obrigada NA, por me ajudar a descobrir quem eu realmente sou – uma mãe, uma filha e a mulher que eu serei.

Com carinho.

SF, NC

## *Caro Reaching Out,*

Sou um adicto e me chamo JR. Já se sentiram um morto vivo querendo realmente estar mortos? Eu já!!! Sei como é ser controlado pela próxima dose. Fiz muitas coisas pelas quais me envergonho em nome do próximo pico e tenho me odiado por muitos anos. Muitas vezes enfiei a agulha no meu braço com lágrimas no rosto, desejando o fim, para então acordar no dia seguinte e fazer tudo de novo... dia após dia.

Minha adicção tirou tudo que um dia dei valor e mais de uma vez. Sempre me lembro da segunda vez que fui parar na cadeia. Me jogaram na solitária e as únicas coisas que haviam lá, eram um cobertor e uma revista. Há muitos meses não recebia mais cartas, nem mesmo de minha mãe. Eu não havia feito nenhuma ligação e muito menos recebido visita. Meu coração estava destruído e ninguém queria saber de mim. Eu não me amava mais e nunca esquecerei aquele sentimento de solidão, para mim a pior sensação que existe. De certa maneira, realmente te humilha e, hoje, entendo porque estava daquele jeito.

Meu Poder Superior tinha um propósito para minha vida. Sou exemplo e preciso levar a mensagem para àqueles que sofrem como

eu sofri. Esta mensagem é esperança para o recém-chegado e é isso que me mantém limpo um dia de cada vez. Narcóticos Anônimos é a melhor coisa que aconteceu em minha vida. Fui acolhido e amado até aprender a me amar. Mostraram que a vida vale a pena e que apenas eu havia tomado decisões erradas - eu não era uma pessoa má. Através do meu Poder Superior e da irmandade de Narcóticos Anônimos tenho aprendido a viver sem drogas. Hoje, acordo diariamente e agradeço meu Poder Superior por estar vivo. Estou preso novamente há dois meses e sairei em breve. Espero que o que escrevi possa ajudar alguém. Você não está mais sozinho e iremos te amar até que consiga amar a si mesmo.

JR, NM



“Encontrei uma saída” - H&I

# ARTE DE DENTRO

Muitos membros, grupos e comunidades de NA fazem desenhos voltados para a recuperação. Acreditamos que levar a mensagem de recuperação de NA é uma ação criativa e imagens proporcionam uma mensagem poderosa da liberdade que podemos encontrar em NA.

Se você gostaria de ver sua arte impressa aqui, por favor, envie arquivos JPEG ou PDF para [handl@na.org](mailto:handl@na.org) (Inglês) ou [historiaspessoais.ro@gmail.com](mailto:historiaspessoais.ro@gmail.com) (Português) ou mande uma correspondência para:

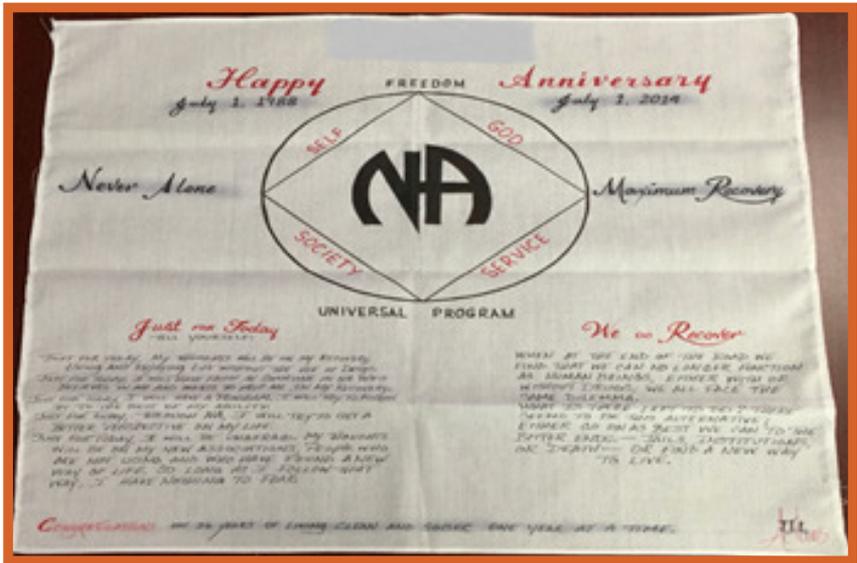
"Reaching Out"; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil – Rua Ferreira Penteado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP

**NOTA: Somente as cartas, artes e/ou fotos enviadas aos cuidados do Reaching Out serão enviadas aos editores para publicação e, o envio destas para um dos endereços acima, implica a autorização do autor para sua publicação.**



Camiseta de H&I - Reino Unido

Um companheiro encarcerado celebrando um ano limpo.



Cartaz na Prisão de Leeukop, Joanesburgo – África do Sul



# Do lado de fora

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é CC e sou um adicto em recuperação. Aqui vai minha historia, para todos aqueles que precisam de esperança. Noite passada, fui à mesma reunião na qual costumo ir aos domingos a noite. Estávamos partilhando sobre complacência. Partilhei, também, sobre os motivos pelos quais continuo voltando as reuniões. São muitos, mas um deles é a pessoa que ainda está aqui. Eu partilhei sobre o recém-chegado que tinha voltado depois de ter chegado e sumido por uns tempos. Ele deu um sorrisão quando me viu. Partilhei sobre o quanto era importante para mim ter aquelas pessoas por perto. Desci as escadas quando a reunião acabou. Tem uma outra reunião que começa bem na hora em que a nossa termina, então tinha gente lá embaixo. Esse cara veio correndo e me abraçou. Eu mal consegui ver quem era, mas eu sabia que o conhecia só pela maneira que ele me segurava. Finalmente eu disse: “Deixa eu dar uma olhada em você!” Então ele parou de me apertar e me olhou. Conforme eu chorava, ele chorava ainda mais. Devia fazer uns doze anos que eu não via aquele garoto! Estávamos próximos. Muito próximos. A lembrança estava lá para nós dois. Ele me contou que ouviu alguém dizer que eu estava indo embora da reunião e saiu correndo para me ver. Ele disse: “Você continua aqui?” Sim, eu continuo aqui e, esta é a razão pela qual continuo voltando. Nunca poderei retribuir o que Narcóticos Anônimos tem me dado, minha liberdade da adicção ativa e o incontável numero de amigos, que ao longo do caminho, vêm me lembrando de que eu continuo um adicto. A única coisa que mudou é que hoje eu sou UM ADICTO EM RECUPERAÇÃO. Obrigado por me deixar continuar voltando.

CC, CA

# ARTE DE FORA

Muitos membros, grupos e comunidades de NA fazem camisetas de H&I voltadas para a recuperação. Acreditamos que levar a mensagem de recuperação de NA é uma ação criativa e uma arte. Por favor, compartilhe fotos de sua camiseta de H&I conosco! Nós gostaríamos de apresentar a sua arte. Envie arquivos JPEG ou PDF para [handl@na.org](mailto:handl@na.org) (Inglês) ou [historiaspessoais.ro@gmail.com](mailto:historiaspessoais.ro@gmail.com) (Português).

**NOTA:** Somente as cartas, artes e/ou fotos enviadas aos editores do **Reaching Out** serão enviadas aos editores para publicação e, o envio destas para um dos endereços acima, implica a **autorização do autor para sua publicação.**



Lima, Peru

# Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é C. e eu sou um adicto! Em 17 de março de 2017 fui preso por uma violação da minha condicional e em posse de uma identificação civil que não era minha, tudo porque me recusei a sair do elevador de um prédio, que eu sequer moro. Isso aconteceu três dias depois de eu ser liberado por mil dólares, numa fiança sem-dinheiro\*.

Em 1994 eu fui apresentado a minha primeira droga. No verão de 1995 eu era esperto o suficiente para me dar conta de que as coisas estavam começando a se tornar ingovernáveis e eu estava apto para escapar dos sintomas da abstinência, sem problemas. Se só isso tivesse acontecido teria sido o fim da minha história. Infelizmente, esse não foi o caso; em 2001 eu fui novamente apresentado à mesma droga e, mais uma vez eu escolhi usar. Eu não tinha ideia de que o demônio que eu havia silenciado estava prestes a ser acordado novamente.

Em três meses eu perdi o emprego dos meus sonhos, me mudei e terminei morador de rua e sozinho, pela primeira vez, mas certamente não pela última, nos anos que se seguiriam. Também comecei minhas primeiras tentativas de desintoxicação e tratamento e fui apresentado aos Doze Passos, recuperação e recaída, enquanto me tornava um criminoso para financiar minha nova adicção... qualquer que fosse.

Eu não podia aceitar a premissa de que “uma vez adicto, sempre adicto” ou o fato de que eu precisaria trabalhar um programa para o resto da minha vida. Agora eu sei que não preciso pensar assim, porque é um programa SÓ POR HOJE. Indo parar na cadeia pela segunda vez, três dias depois de ser liberado, foi um chamado ao despertar. Embora não tivesse reunião de NA na minha unidade, tinha uma reunião de AA e meu padrinho disse que: enquanto houver uma reunião com ‘A’ isso salvará seu traseiro.

Em 3 de abril eu fui liberado com uma multa de mil dólares e tempo de serviço, com numerosas datas para comparecer na justiça. Eu tentei ir a uma reunião de NA e encontrei a sala fechada, fiquei tenso até conseguir uma reunião no começo da noite, que quase perdi, mas não podia me dar a esse luxo.

Minha vida e minha liberdade são dádivas e eu só posso mantê-las através de NA e trabalhando o programa; só por hoje. Tenho dois exemplares do Reaching Out, isso me lembra de onde vim e para onde não quero voltar. Vislumbrei que devia contar minha história até agora. Obrigado por me ler. Hoje eu escolhi a liberdade.

CS, Canadá

\*Uma fiança sem dinheiro é destinada a pessoas que cometeram crimes pequenos e não têm condições financeiras de pagar uma fiança. Trata-se de uma nova lei em alguns estados americanos.

## CHAMANDO TODOS OS MEMBROS DE H&I!

Por favor, envie sua história ao boletim informativo trimestral de NA, *Reaching Out*. Estamos procurando por adictos em recuperação, como você, para partilhar sua experiência de encontrar recuperação atrás das grades e mantê-la do lado de fora. Sua história traz uma poderosa mensagem de esperança ao adicto encarcerado! Obrigado.

Por favor, envie sua história para:

“Reaching Out”; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, Handl@na.org (Inglês) ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil – Rua Ferreira Penteado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP ou ainda por e-mail para [historiaspessoais.ro@gmail.com](mailto:historiaspessoais.ro@gmail.com) (Português).

**NOTA: Somente** as cartas, artes e/ou fotos enviadas **aos cuidados do Reaching Out** serão enviadas aos editores para publicação e, o envio destas para um dos endereços acima, implica a **autorização do autor para sua publicação**.



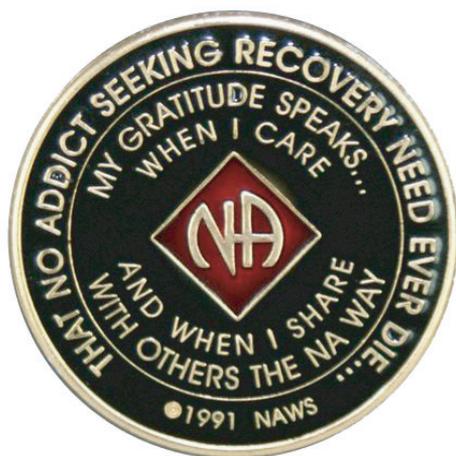
### Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora

Quer você tenha saído de um centro de tratamento, cadeia, hospital ou instituição, você é transferido do “lado de dentro” para o “lado de fora” para ser um membro produtivo da sociedade livre das drogas. Pensamos que sua experiência pode ser de valor inestimável para outros, quando eles embarcarem em sua transição.

Estamos oferecendo perguntas para ajudar a estimular o seu pensamento de modo que você possa querer compartilhar sua experiência conosco. Publicaremos seu artigo no *Reaching Out* para ajudar a outros.

1. O que você fez no primeiro dia de sua liberação?
2. Que passos você deu para ajudar a sua recuperação na comunidade? Você acha que os passos de transição são os mesmos para os adictos que estão sendo liberados após 30 dias ou dez anos?
3. Quais foram alguns dos desafios que você encontrou quando foi reinserido na comunidade?
4. Como NA te ajudou com informações para que você pudesse participar de uma reunião após a liberação?
5. Como você acha que NA poderia ter ajudado melhor em sua transição, e você tem alguma sugestão para oferecer para que NA possa ajudar melhor a outros em sua transição?

Estamos ansiosos para ler sua experiência e fornecer essas informações a outros. Obrigado por nos ajudar a auxiliar outros em sua transição.



Para que nenhum adicto tenha que morrer em busca de recuperação... A minha gratidão fala quando me importo e compartilho com outros o caminho de NA

“Todos nós enfrentamos o mesmo dilema quando chegamos ao fim da linha e descobrimos que não conseguimos mais funcionar como seres humanos, com ou sem drogas. O que nos resta fazer? Parece haver apenas esta alternativa: ou continuar, da melhor maneira possível, até o amargo fim (prisão, instituição ou morte), ou encontrar uma nova maneira de viver. Poucos adictos no passado chegaram a ter esta última opção. Os adictos de hoje são mais afortunados. Pela primeira vez em toda a história humana, um caminho simples vem sendo seguido por muitos adictos e encontra-se ao alcance de todos. Trata-se de um programa espiritual simples – não religioso – conhecido como Narcóticos Anônimos.”

*Narcóticos Anônimos “Nós nos recuperamos”*



# Formulário de Pedido de Assinatura

O *Reaching Out* é um boletim trimestral, orientado para a recuperação, disponível gratuitamente a adictos encarcerados através dos Serviços Mundiais de Narcóticos Anônimos. Se você ficará encarcerado por pelo menos mais seis meses e gostaria de uma assinatura gratuita do *Reaching Out*, preencha e devolva o formulário abaixo.

O *Reaching Out* também está disponível para assinatura em pacote de 20 cópias a um custo de 35,90 dólares por ano (**somente versão em Inglês**). Se você estiver interessado em adquirir um pacote de assinatura, por favor, preencha o formulário abaixo e o envie juntamente com um cheque ou ordem de pagamento.

- Eu sou um adicto encarcerado (e ficarei por, pelo menos, mais seis meses nesta situação) e quero uma assinatura gratuita do *Reaching Out*.
- Eu quero comprar \_\_\_\_\_ assinaturas de pacotes de 20 cópias do *Reaching Out* (**versão em Inglês**) à US\$ 35,90 cada, totalizando US\$ \_\_\_\_\_.

Nome \_\_\_\_\_  
(POR FAVOR, use letra de forma)

RG \_\_\_\_\_

Endereço \_\_\_\_\_

Cidade \_\_\_\_\_

Estado/Província \_\_\_\_\_ CEP/Código Postal \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

Envie para:

**Versão em Inglês**

*Reaching Out*

c/o NA World Services; PO Box 9999;

Van Nuys, CA 91409; EUA

**Versão em Português**

Centro de Serviços HOW Brasil

(A/C: *Reaching Out*)

Rua Ferreira Penteado, 1331 – Fundos

Bairro Cambuí – CEP 13010-041

Campinas – SP