

Uma Introdução às Reuniões de NA

IP N° 29-PO



Se és novo em NA ou se planeias ir a uma reunião de Narcóticos Anónimos pela primeira vez, talvez seja útil saber um pouco acerca do que acontece nas nossas reuniões. A presente informação serve para dar a conhecer o que fazemos quando nos reunimos para partilhar recuperação. As palavras que usamos e a forma como nos comportamos podem parecer pouco familiares de início, mas esperamos que esta informação te possa ajudar a tirar o máximo partido da tua primeira reunião de NA ou te ajude a sentir mais confortável à medida que continuas a voltar. Se apareceres cedo, saíres tarde e se fizeres muitas perguntas antes e depois das reuniões, aproveitarás ao máximo cada reunião a que assistires.

Formatos de reuniões eficazes mantêm o foco no propósito primordial e encorajam os membros a participar de uma forma que expressa recuperação.

Tradição Cinco, Isto Resulta: Como e Porquê

O nosso Texto Básico, *Narcóticos Anónimos*, disponibiliza a melhor descrição de quem somos e do que fazemos: “NA é uma irmandade ou associação sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram num problema muito grave. Somos aditos em recuperação que se reúnem regularmente com o intuito de nos ajudarmos mutuamente e de nos mantermos limpos.” Os Doze Passos de NA são a base do nosso programa de recuperação. As nossas reuniões são onde partilhamos recuperação uns com os outros, mas aplicar o nosso programa envolve muito mais do que simplesmente ir a reuniões de NA. As pessoas têm todo o tipo de razões para frequentar reuniões de NA, mas o propósito de cada reunião consiste em dar aos membros de NA

um local para partilharem recuperação com outros aditos. Se não és um adito, procura uma reunião aberta, onde são recebidas visitas. Se és um adito ou pensas que podes ter um problema com drogas, sugerimos uma reunião diária durante pelo menos 90 dias para ficares a conhecer os membros de NA e o nosso programa.

A literatura de NA constitui igualmente uma excelente fonte de informação acerca do nosso programa. O nosso Texto Básico (*Narcóticos Anónimos*) ou os nossos Folhetos Informativos (IP) são bons sítios para começar. A maioria das reuniões oferece folhetos informativos gratuitamente, ao passo que os livros de NA são geralmente vendidos ao preço de custo do grupo. Muita da nossa literatura está também disponível para ser lida ou encomendada online em www.na.org.

Informações gerais aplicáveis às reuniões de NA

- ⊗ Não estamos preocupados com tipos ou quantidades de drogas consumidas; focamos a nossa atenção nas formas como a adição e a recuperação afetam as nossas vidas.
- ⊗ As reuniões de NA não são aulas ou sessões de terapias de grupo. Não damos lições nem providenciamos aconselhamento. Apenas partilhamos as nossas experiências pessoais com a adição e a recuperação.
- ⊗ As reuniões realizam-se muitas vezes em igrejas, centros de tratamento ou outras instalações, uma vez que estes locais tendem a ser económicos, disponíveis ou convenientes. NA não faz parte nem está associada a qualquer outro grupo, organização ou instituição.
- ⊗ Para respeitar o anonimato de todos os nossos membros, pedimos às pessoas que assistem

às nossas reuniões para não divulgarem quem são os nossos membros nem o que eles partilham nas reuniões.

- ⊗ NA não cobra quotas ou joias, mas realizar reuniões e prestar outros serviços que promovam o nosso propósito primordial implica um custo. Os nossos membros fazem contribuições voluntárias nas reuniões para ajudar o grupo e noutros esforços para transmitir a nossa mensagem. Os visitantes são convidados a não contribuir para que NA possa permanecer totalmente autossuficiente.

O nosso programa de recuperação começa com abstinência de todas as drogas, incluindo o álcool. Por vezes, as pessoas chegam às reuniões de NA ainda a consumir drogas, em desintoxicação destas ou a frequentar programas de substituição terapêutica de drogas. Independentemente daquilo que possas estar a tomar quando chegas pela primeira vez a NA, és bem-vindo. Além disso, os novos membros têm muitas vezes dúvidas sobre medicação prescrita. Encorajamos-te a leres literatura de NA, incluindo o Texto Básico e o folheto *Em Tempos de Doença*, os quais explicam a abordagem de NA à recuperação. Também ajuda falar com membros de NA que já tenham passado por situações semelhantes, sobre o que resultou para eles. O apadrinhamento pode ser uma ferramenta vital para compreender este e outros assuntos na nossa recuperação (consultar IP N° 11 para mais informação sobre apadrinhamento). Não somos profissionais e NA não tem opinião em questões médicas; apenas podemos partilhar uns com os outros as nossas experiências pessoais.

Aspetos que podes esperar encontrar ou ver nas nossas reuniões

As reuniões de NA têm todo o tipo de formatos e tamanhos, e muitas coisas são feitas de forma diferente em reuniões em diferentes cidades, diferentes países ou até mesmo em diferentes noites da semana no local onde moras. Ainda assim, algumas coisas são comuns à maioria das reuniões de NA em todo o mundo:

- ⊗ As reuniões são geralmente de partilha livre ou partilha principal. As reuniões de partilha livre permitem que os membros partilhem à vez. As reuniões de partilha principal permitem que um ou mais membros partilhem por um período de tempo mais prolongado.
- ⊗ As visitas e os recém-chegados são normalmente convidados a apresentarem-se pelo primeiro nome. Os recém-chegados são normalmente recebidos com um abraço ou um cumprimento e um porta-chaves de boas-vindas.
- ⊗ Na maioria dos locais, é habitual que os membros formem um círculo para encerrar a reunião com uma breve oração ou uma leitura de NA. Apesar de poderes ouvir orações nas reuniões, o nosso programa é espiritual, não religioso.
- ⊗ Os grupos assinam muitas vezes folhas de presença a pedido de tribunais como sinal de cortesia pelas pessoas que o pedem, mas alguns grupos e membros optam por não o fazer. Se necessário, é aconselhável perguntar qual o procedimento do grupo sobre esta questão antes do início da reunião.
- ⊗ A maioria dos grupos disponibiliza folhetos com horários e localização de outras reuniões de NA locais.

Muitos de nós veem Deus simplesmente como a força que nos mantém limpos. O direito a um Deus da tua conceção é total e irrefutável.

Passo Três, Texto Básico

Sobre as partilhas

- ⊗ NA depende do “valor terapêutico da ajuda de um adito ao outro”. Os não-membros são convidados a não partilhar nas reuniões, embora alguns grupos possam permitir uma pequena participação pontual numa celebração de aniversário.
- ⊗ É geralmente pedido aos membros que partilhem apenas uma vez por reunião, tendo em atenção o tempo da reunião. Em muitas reuniões, é pedido aos membros que partilhem apenas por cinco minutos ou menos.
- ⊗ Aos membros também lhes é pedido que evitem conversa cruzada, o que significa que podemos partilhar as nossas próprias experiências em vez de responder aos outros membros. As conversas individuais podem ser tidas antes ou depois das reuniões.
- ⊗ Alguns grupos pedem aos membros que evitem partilhar nas reuniões detalhes demasiado explícitos e descrições de drogas e consumos e que, em vez disso, se foquem em como a adição ou a recuperação nos afetou.
- ⊗ Os recém-chegados são geralmente incentivados a ouvir, mas a sua partilha durante a parte participativa da reunião é bem-vinda.
- ⊗ Os recém-chegados são encorajados a ouvir com atenção para perceberem com que membros se identificam mais e que possam ser bons padrinhos ou amigos, ou lhes possam oferecer uma boa orientação e suporte.

Cultivar uma atmosfera de recuperação nas nossas reuniões

Os grupos podem variar na escolha de como tratam alguns temas relacionados com a reunião. Encorajamos-te a veres cada reunião por ti mesmo para ficares com uma melhor ideia do que é esperado nessa reunião. Os seguintes aspetos básicos são comuns em muitas reuniões:

- ⊗ Algumas reuniões fazem um pequeno intervalo para que os membros possam falar, beber um refresco, ir à casa de banho ou fumar. Nas reuniões sem intervalo, normalmente esperamos pelo final da reunião.
- ⊗ Não permitimos quaisquer drogas nem instrumentos relacionados com as mesmas em qualquer reunião de NA.
- ⊗ Desencorajamos fortemente qualquer assédio, ameaça ou comportamento perturbador antes, durante ou após as nossas reuniões. Isto inclui abordagem sexual, romântica, financeira e religiosa. As nossas reuniões destinam-se a partilhar recuperação em NA. Se te sentes assediado(a) ou ameaçado(a), partilha a tua preocupação com o secretário do grupo ou um servidor de confiança.
- ⊗ Pedimos a quem chega atrasado que de forma silenciosa arranje um lugar e que evite distrair as pessoas.
- ⊗ Desencorajamos conversas paralelas. Um simples sussurro distrai os outros.
- ⊗ Chamadas telefónicas e mensagens de texto também distraem os outros. Pedimos aos membros que desliguem ou silenciem os seus telemóveis e outros dispositivos eletrónicos durante as reuniões.
- ⊗ Em muitos lugares, os abraços são uma prática comum de saudação em NA. Se não estiveres confortável com abraços, não hesites em dizê-lo.

A maioria dos membros compreenderá essa posição.

As nossas reuniões variam muito em tamanho e estilo. Algumas são pequenas e intimistas; outras são grandes e mais barulhentas. As práticas e termos usados nas nossas reuniões também variam muito de lugar para lugar. Mais importante, as nossas reuniões são onde nós partilhamos a nossa experiência, força e fé. Se és um adito, continua a voltar e partilha recuperação connosco!

Alguns termos úteis em NA

ADITO – o termo que usamos para nos referirmos a nós mesmos, porque vemos a adição em si como um problema em vez do uso de uma droga específica

TEXTO BÁSICO – o livro que contém as nossas ideias base, intitulado *Narcóticos Anônimos*

REUNIÕES FECHADAS – reunião apenas para aditos ou para quem julga ter um problema com drogas

GRUPO – membros que realizam regularmente uma ou mais reuniões de NA programadas (ver IP N° 2, *O Grupo*)

PODER SUPERIOR – qualquer força amorosa que ajuda um membro a manter-se limpo e a buscar recuperação

IP – folhetos informativos acerca de NA

RECÉM-CHEGADOS – novos membros em NA

REUNIÃO ABERTA – reunião que recebe qualquer pessoa, incluindo não-aditos

RECAÍDA – um retorno breve ou longo ao consumo de drogas

PARTILHAR – oferecer a experiência pessoal com a adição e recuperação

PADRINHO – membro com experiência que oferece orientação e apoio através dos Doze Passos (consultar IP N° 11, *Apadrinhamento*)

SERVIDORES DE CONFIANÇA – membros que têm cargos de serviço em NA

Copyright © 2017 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL +1/818.773.9999 **FAX** +1/818.700.0700
WEB www.na.org

World Service Office–Europe

B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
WEB www.wsoiran.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 9781633801196 • Portuguese • 3/17

WSO Catalog Item No. PO3129