



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anónimos

Narcóticos
Anónimos: Um
Recurso
na Vossa
Comunidade

Copyright © 1996 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
F +1/818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646-6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org



Esta é uma tradução de literatura aprovada pela
Conferência NA.

Narcotics Anonymous,    e The NA Way
são marcas registadas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.
ISBN 9781557762443 Portuguese 5/26
WSO Catalog Item No. PO1604

Versão 2024 – 2026



Se na sua comunidade não existir uma linha telefónica, ou se tiver perguntas sobre Narcóticos Anónimos noutra comunidade, contacte o Escritório Mundial de Serviços de NA no endereço abaixo indicado. O Escritório Mundial de Serviços pode fornecer informações sobre reuniões, bem como outros serviços, e ainda o catálogo de toda a literatura sobre recuperação de NA.

NA World Services, Inc.

PO Box 9999

Van Nuys, California 91409 USA

T +1/818.773.9999 F +1/818.700.0700

Website: www.na.org

 [@narcoticsanonymous](https://www.instagram.com/narcoticsanonymous)

 [@naworldservices](https://www.facebook.com/naworldservices)

**Associação Portuguesa de
Narcóticos Anónimos**

Apartado 526

2795 Carnaxide Codex, Portugal

Linha Telefónica: 219 477 970

Website: www.na-pt.org

***Um
Recurso
na Vossa
Comunidade***

Narcóticos Anónimos é uma associação internacional sem fins lucrativos, com base na comunidade, para adictos em recuperação, a funcionar em mais de 122 países. Os membros de Narcóticos Anónimos (NA) aprendem, uns com os outros, a viver livres de drogas e a recuperar dos efeitos da adicção nas suas vidas.

Se já pensou em recomendar Narcóticos Anónimos a alguém que tenha um problema com drogas, poderá ter algumas interrogações quanto à nossa associação. Este folheto foi projetado para responder a essas interrogações.



Quem são os Membros de NA?

Qualquer um que queira parar de consumir drogas pode ser um membro de Narcóticos Anónimos. Ser-se membro de NA não está limitado ao consumo de uma droga em particular. Todos aqueles que sintam que podem ter um problema com drogas, legais ou ilegais, incluindo o álcool, são bem-vindos em NA. A recuperação em NA foca-se no problema da adicção, não numa droga em particular.

Anonimato

A premissa básica do anonimato permite aos adictos frequentarem as reuniões sem receio de repercussões legais ou sociais. Esta é uma reflexão importante para um adicto quando se propõe a ir a uma reunião pela primeira vez. O anonimato garante também uma atmosfera de igualdade nas reuniões. Ajuda a assegurar que nenhuma personalidade ou circunstância individual venha a ser considerada mais importante do que a mensagem de recuperação partilhada em NA.

Reuniões de NA

A principal abordagem de NA à recuperação é a sua crença no valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro. Os membros participam nas reuniões de NA falando das suas experiências e da recuperação da adicção a drogas. As reuniões de NA não têm uma estrutura formal, são realizadas em locais arrendados pelos grupos e são conduzidas por membros que se revezam no abrir e fechar das reuniões. As reuniões e outros serviços de NA são totalmente custeados por contribuições dos membros e pela venda de literatura sobre recuperação. Contribuições financeiras de quem não seja membro não são aceites.

Listas de Reuniões são horários produzidos localmente, contendo o horário e os locais das reuniões na comunidade e que estão largamente disponíveis.

Serviços em Hospitais e Instituições são fornecidos por comissões locais através de reuniões/apresentações para dar a conhecer aos participantes algumas das noções básicas do programa de Narcóticos Anónimos. Transmitem a mensagem de recuperação de NA a adictos que não têm acesso direto a reuniões de recuperação de NA. As reuniões ou apresentações são realizadas em hospitais, prisões, centros de tratamento para adictos, centros de desintoxicação e outras instituições.

Serviços de Literatura incluem uma grande variedade de livros, folhetos, áudio, edições em grande formato e edições online. A literatura de Narcóticos Anónimos é publicada em Inglês e em várias outras línguas, entre as quais o Português.

Como contactar Narcóticos Anónimos

Em muitas comunidades, Narcóticos Anónimos vem referenciado nas páginas brancas da lista telefónica. A informação sobre os números das linhas telefónicas e das reuniões locais pode ser encontrada no website internacional **www.na.org**. A linha telefónica é assegurada por servidores que são adictos em recuperação ou por um serviço que os contacta sempre que necessário. As linhas telefónicas têm como objectivo principal ajudar adictos a encontrar a reunião mais próxima. No entanto, também estão disponíveis outras informações. Uma chamada para a linha telefónica é um bom lugar para começar se tiver mais questões sobre NA.

inquiridos eram caucasianos, 13% eram Afro-Americanos, 10% eram Hispânicos, 5% identificados como multiraciais, 3% eram asiáticos e 4% representavam outras etnias. Em 2018, na Flórida, EUA, 70% dos inquiridos eram caucasianos, 13% eram Afro-Americanos, 7% eram Hispânicos, 4% eram multiraciais, 2% eram asiáticos e 4% representavam outras etnias.

NA na comunidade

São formadas comissões voluntárias de membros de NA para coordenar muitos dos serviços dentro da comunidade. NA não aceita contribuições de quem não é membro, não tem conselheiros profissionais e não mantém clínicas, nem instalações residenciais. Em seguida listam-se os serviços que NA pode oferecer:

Sessões de Esclarecimento da Comunidade podem ser conduzidas por membros de NA para informar a comunidade da existência de NA e dos serviços de que dispõe.

Jornadas de Saúde e Conferências são eventos realizados por organizações profissionais nos quais NA pode ter um expositor e/ou dar informações através da realização de workshops.

Apresentações são frequentemente fornecidas a igrejas, assistentes sociais, juízes, conselheiros, enfermeiros, médicos e escolas, entre outros, com um propósito informativo.

Anúncios nos Serviços Públicos podem fornecer informações sobre NA, distribuídas ao público através de órgãos de comunicação (imprensa, rádio, televisão, placards, espaços publicitários em transportes públicos e posters).

Serviço de Linha Telefónica pode fornecer informações sobre o local de reuniões e sobre NA em geral.

A maioria das reuniões de NA realizam-se regularmente no mesmo local e hora, todas as semanas, geralmente em instalações públicas. Existem dois tipos básicos de reunião: aquelas que são abertas ao público em geral e as que são fechadas ao público (só para adictos). As reuniões variam largamente no seu formato. Alguns formatos são: participação, partilhador, perguntas e respostas, discussão de tópico, e outros são uma combinação destes formatos. A função de qualquer reunião é sempre a mesma: proporcionar um ambiente adequado e de confiança para a recuperação pessoal.

Como é que NA funciona?

A base de NA é constituída por adictos que se ajudam mutuamente. Os membros reúnem-se regularmente para falar acerca das suas experiências em recuperação. Os membros com maior experiência (conhecidos por *padrinhos/madrinhas*) trabalham individualmente com os membros mais novos.

O núcleo de NA são os Doze Passos. Estes “passos” constituem um conjunto de linhas de orientação que definem uma abordagem prática à recuperação. Seguindo estas linhas de orientação e trabalhando em conjunto com outros membros, os adictos aprendem a parar de consumir drogas e a encarar os desafios do dia-a-dia.

Narcóticos Anónimos não é uma organização religiosa e não apoia nenhuma crença em particular. Ensina simples princípios espirituais, tal como a honestidade, mente aberta, fé, boa vontade e humildade, que podem ser aplicados na vida diária. A aplicação específica destes princípios espirituais é decidida por cada indivíduo. A recuperação em NA não é

uma cura milagrosa que acontece num dado período de tempo. É um processo pessoal e contínuo. Os membros tomam a decisão pessoal de aderirem e de recuperarem ao seu próprio ritmo.

Ritmo de Crescimento

Dado que não são mantidos quaisquer registos de presenças, torna-se difícil avaliar a percentagem de pessoas que, chegadas a Narcóticos Anónimos, alcançam uma abstinência a longo prazo. O único indicador seguro do nosso sucesso é o crescimento rápido no número de grupos de Narcóticos Anónimos ao longo dos últimos anos e de como Narcóticos Anónimos cresce fora da América do Norte.

Em 1978, havia menos de 200 grupos registados em três países; em 1982, onze países tinham 1.200 grupos; em 1993, 60 países tinham mais de 13.000 grupos, com 19.000 reuniões; em 2002, 108 países tinham mais de 20.000 grupos com mais de 30.000 reuniões; em Abril de 2008, 130 países tinham mais de 50.000 reuniões semanais; em Maio 2026 foi estimado que existem mais de 79.000 reuniões semanais em 122 países.

Resultados da Sondagem feita por NA

A informação demográfica que se segue é o resultado de um inquérito a que responderam 32.398 membros de NA. Este inquérito foi realizado em 2018 na Convenção Mundial de NA, em Washington, DC, EUA e do nosso website:

Idade

- 1% dos inquiridos têm menos de 21 anos
- 8% têm entre 21 e 30 anos de idade

- 21% têm entre 31 e 40 anos de idade
- 22% têm entre 41 e 50 anos
- 22% têm entre 51 e 60 anos
- 26% mais de 60 anos de idade

Género

- 55% dos inquiridos são homens
- 44% dos inquiridos são mulheres
- 1% responderam outra

Na *Pesquisa de participação de membros** de 2018, a divisão entre sexos era de 42% para as mulheres, 57% para os homens e 1% responderam outra.

Como é que os que participaram neste estudo encontraram Narcóticos

Anónimos

(Os inquiridos podiam escolher mais do que uma resposta; apenas as cinco mais votadas aparecem nesta lista)

- 55% tiveram conhecimento através de outro membro
- 38% tiveram conhecimento através de centros de tratamento e aconselhamento
- 29% tiveram conhecimento através de um membro da família
- 16% tiveram conhecimento através da literatura de NA
- 15% tiveram conhecimento através do empenho dos serviços de NA

Diversidade étnica

A diversidade étnica dos nossos membros parece ser representativa do local geográfico onde os estudos são realizados. Contudo o inquérito foi realizado em 2024 na Convenção Mundial de NA, em Washington, DC, EUA e do nosso website: Quando realizamos este estudo, 65% dos

* Disponível em português do Brasil.