

## Manter-se Limpo Lá Fora

Muitos de nós ouviram pela primeira vez a mensagem de recuperação de Narcóticos Anónimos num hospital ou numa outra instituição. Não é fácil a transição desses lugares para o mundo exterior, sobretudo quando somos desafiados pelas mudanças que a recuperação exige. Para muitos de nós, o princípio da recuperação foi difícil. Enfrentar a perspectiva de uma vida sem drogas pode ser muito assustador. Mas aqueles de nós que conseguiram ultrapassar os primeiros dias, descobriram uma vida que vale a pena ser vivida. Este folheto destina-se àqueles que se encontram agora num hospital ou numa instituição, constituindo uma mensagem de esperança, de que tu também podes recuperar e viver livre. Muitos de nós já estiveram onde tu estás hoje. Tentámos outras vias e muitos de nós recaíram, alguns sem terem tido outra oportunidade de recuperarem. Escrevemos este folheto a fim de partilharmos contigo aquilo que descobrimos que resulta.

Se tens a possibilidade de ir a reuniões enquanto estás num hospital ou numa instituição, podes começar desde já a criar bons hábitos. Chega cedo às reuniões e fica até tarde. Começa o mais depressa possível a estabelecer contactos com adictos em recuperação. Se nas tuas reuniões estiverem presentes membros de outros grupos de NA, pede-lhes os números de telefone e usa-os. Usar estes números de telefone vai parecer estranho – ridículo até. Mas dado que a solidão está no centro da doença da adicção, um primeiro telefonema é um grande passo em frente. Não é necessário esperar-se por um problema importante para telefonar a alguém de NA. Muitos membros estão mais do que interessados em ajudar da melhor maneira que puderem. Esta é também uma boa altura para combinares com um membro de NA

encontrar-se contigo quando saíres. Se já conheces alguém das reuniões lá fora, isso irá ajudar-te a sentires-te parte da Irmandade de NA. Não podemos permitir estarmos ou sentirmo-nos isolados.

Mantermo-nos limpos lá fora significa agirmos. Quando saíres vai a uma reunião logo no primeiro dia. É importante adquirires o hábito de ir regularmente a reuniões. A confusão e a excitação do “acabado de sair” levou alguns de nós a pensar em fazer umas férias das nossas responsabilidades, antes de começarmos a lidar com os problemas do dia-a-dia. Este tipo de racionalização fez com que muitos de nós voltassem a usar. A adicção é uma doença cuja progressão não tem intervalos. O que fizemos hoje pela nossa recuperação não garante a nossa recuperação amanhã. É um erro pensar-se que, ao fim de algum tempo, é suficiente a boa intenção de ir a NA. Temos que apoiar as nossas intenções com ações, quanto mais cedo melhor.

Se, depois de saíres, fores viver para uma outra cidade, pede aos membros de NA uma lista de reuniões e números de telefone de NA na tua nova zona. Eles poderão ajudar-te a entrares em contacto com grupos e membros de NA na zona onde irás viver. Podes também obter informações sobre reuniões em todo o mundo escrevendo para:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409

O apadrinhamento é uma parte vital do programa de recuperação de NA. É um dos principais canais através dos quais os recém-chegados podem beneficiar da experiência de membros de NA que estão a viver o programa. Os padrinhos, ou madrinhas, podem conciliar uma preocupação genuína pelo nosso bem-estar e uma expe-

riência comum da adicção, com um sólido conhecimento sobre recuperação em NA. Achamos que dá melhores resultados ter-se um padrinho (ou madrinha) do mesmo sexo. Escolhe um padrinho, ainda que temporário, o mais cedo possível. Um padrinho ajuda-te a praticares os Doze Passos e as Doze Tradições de Narcóticos Anónimos. Um padrinho pode ainda apresentar-te a outros membros de NA, levar-te às reuniões e ajudar a que te sintas mais confortável em recuperação. O nosso folheto, *O Apadrinhamento*, contém informação adicional sobre o assunto.

Se queremos beneficiar do Programa de NA, temos de praticar os Doze Passos. Juntamente com a presença regular nas reuniões, os passos são a base do nosso programa de recuperação da adicção. Descobrimos que a prática dos passos, pela sua ordem e de modo contínuo, previne a nossa recaída na adicção ativa e na miséria que isso traz.

Há disponível toda uma variedade de literatura de NA. O Pequeno Livro Branco e o nosso Texto Básico, *Narcóticos Anónimos*, contém os princípios da recuperação na nossa Irmandade. Familiariza-te com o programa através da nossa literatura. Ler sobre recuperação é uma parte importante do nosso programa, principalmente quando uma reunião ou um outro membro de NA possam não estar disponíveis. Muitos de nós descobrem que ler diariamente literatura de NA ajuda-nos a manter uma atitude positiva e a concentrarmo-nos na recuperação.

Quando começares a ir a reuniões, envolve-te nos grupos onde fores. Despejar cinzeiros, ajudar a preparar a reunião, fazer café, arrumar a sala no fim da reunião – todas estas tarefas são necessárias para que o grupo funcione. Mostra às pessoas que estás disposto a ajudar e a tornar-te parte do grupo. Tomar estas responsabilidades é uma parte necessária da recuperação e ajuda a

combater os sentimentos de alienação que podem assolar-nos. Tais compromissos, por mais pequenos que possam parecer, podem ajudar a assegurar a ida a reuniões quando o *desejo* de ir for mais fraco do que a *necessidade* de ir.

Nunca é cedo demais para se estabelecer um programa pessoal de ação diária. As ações diárias são o nosso modo de assumirmos a responsabilidade pela nossa recuperação. Em vez de usares a primeira droga, faz o seguinte:

- ★ Não uses, seja qual for a razão
- ★ Vai a uma reunião de NA
- ★ Pede ao teu Poder Superior que te mantenha limpo hoje
- ★ Telefona ao teu padrinho ou madrinha
- ★ Lê literatura de NA
- ★ Fala com outros adictos em recuperação
- ★ Pratica os Doze Passos de Narcóticos Anónimos

Falámos de algumas das coisas a fazer para te manteres limpo. Devemos falar ainda de algumas coisas a evitar. Nas reuniões de NA ouve-se frequentemente dizer que temos de mudar os nossos antigos modos de vida. Isto significa que não usamos drogas, “dê lá por onde der!” Descobrimos que não podemos dar-nos ao luxo de frequentar bares e clubes ou associarmo-nos com pessoas que usam drogas. Quando andamos com velhos conhecimentos e em locais do passado, estamos a preparar-nos para recair. No que respeita à doença da adicção, somos impotentes. Essas pessoas e esses locais nunca nos ajudaram antes a ficar limpos. Era loucura pensar que as coisas seriam agora diferentes.

Para um adicto não há um substituto para a irmandade de outros adictos ativamente comprometidos em recuperar. É importante

darmos uma oportunidade a nós próprios e à nossa recuperação. Há vários novos amigos à nossa espera em NA, e um mundo de novas experiências à nossa frente.

Alguns de nós tiveram que ajustar as nossas expectativas de um mundo completamente diferente quando saíssemos. Narcóticos Anónimos não pode modificar miraculosamente o mundo que nos rodeia. Dá-nos esperança, liberdade, e um modo de vida diferente. Podemos deparar-nos com situações iguais às do passado mas, através do Programa de Narcóticos Anónimos, podemos modificar o modo como reagimos a elas. Ao modificarmos-nos a nós próprios, modificamos também as nossas vidas.

Queremos que saibas que és bem-vindo a Narcóticos Anónimos. NA tem ajudado centenas de milhares de adictos a viverem limpos, a aceitarem a vida tal como ela é, e a desenvolverem uma vida que vale realmente a pena viver.

Copyright © 1994, 2020 by  
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  
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  
www.wsoiran.org



Tradução de literatura aprovada pela  
Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way  
são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557761552 Portuguese 3/23

WSO Catalog Item No. PO3123



**Narcotics Anonymous®**  
**Narcóticos Anónimos**

IP N° 23-PO

**Manter-se  
Limpo Lá Fora**