

Reaching Out

Abril 2024

NA: Mãos que Ajudam na Recuperação

Bem - Vindo.....	2
Do lado de dentro.....	3
Do lado de dentro para fora	6
Do lado de fora	8

*Limpos,
enfrentamos o
mundo
juntos.*

Texto Básico, “O Que Posso Fazer?”

Do Editor

Gostaríamos de dar as boas-vindas a todos vocês ao boletim informativo dos Serviços Mundiais de NA, Reaching Out. Esperamos que o conteúdo deste boletim possa auxiliar em sua recuperação ou em seus esforços de H&I. O Reaching Out é composto por três seções. A primeira seção, “Do Lado de Dentro”, é preenchida com cartas de adictos encarcerados, compartilhando sua experiência, força e esperança à medida que encontram e mantêm a recuperação da adicção por meio de NA.

A segunda seção, “Do Lado de Fora”, oferece aos subcomitês de Hospitais e Instituições (H&I) a oportunidade de compartilhar suas experiências ao levar a mensagem de recuperação de NA aos adictos que não podem participar de reuniões regulares. Você também poderá encontrar relatos pessoais de membros que ouviram a mensagem de NA enquanto estavam do lado de dentro e que hoje vivem e desfrutam da vida do lado de fora.

A terceira e mais recente seção, “Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora”, apresenta membros compartilhando suas experiências de transição bem-sucedida de um tratamento, hospital ou instituição para a vida em liberdade. Incentivamos membros e subcomitês de H&I a enviarem contribuições para o Reaching Out. Pedimos que considerem que temos maior probabilidade de publicar artigos que enfoquem como NA ajudou um indivíduo a se recuperar enquanto estava encarcerado, em vez daqueles que se concentram nos horrores do uso de drogas; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, or to handi@na.org

**PARTICIPE E AJUDE-NOS A CUMPRIR O OBJETIVO
PRINCIPAL DA NOSSA IRMANDADE!!**

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

<i>Edição</i>	<i>Prazo de entrega</i>
<i>Julho 2024</i>	<i>15 de Abril 2024</i>
<i>Outubro 2024</i>	<i>15 de Julho 2024</i>
<i>Janeiro 2024</i>	<i>15 de outubro 2024</i>

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.

Do Lado de Dentro

Querido Reaching Out,

Quando penso na minha recuperação, penso no meu relacionamento com o meu Poder Superior. Quando fui capaz de me render com humildade e aceitar que minha vida havia se tornado incontrolável, pude começar a me perdoar e a aceitar a condição em que me encontrava. Descobri que eu não estava sozinho.

Minha experiência com comportamentos, aprendi que a adicção não era uma fraqueza, mas um defeito de caráter que me fazia abandonar o bom senso e a razão.

Hoje, graças ao programa, consigo enxergar os danos que causei a mim mesmo e aos meus relacionamentos. Posso aceitar quem eu sou e reconhecer o progresso que venho alcançando na recuperação. Estou me tornando um padrinho para ajudar outros adictos em recuperação. Estou começando a amar a mim mesmo novamente.

Querido Reaching Out,

EZ, Arizona, USA

Atualmente, meu nome é apenas um número, e eu sou um adicto. Ainda estou do lado de dentro. Usei drogas durante toda a minha vida, e as drogas destruíram tudo ao meu redor.

Aqui dentro, encontrei Narcóticos Anônimos e passei a praticar seus princípios. Encontrei paz dentro de mim e já não preciso mais das drogas em minha vida. Comecei a ajudar outros adictos que sofrem com a adicção e pretendo continuar fazendo isso quando estiver em liberdade. O “modo de vida de NA” me deu uma nova vida e uma nova maneira de viver. Hoje, vivo um despertar espiritual.

NA me alcançou juntamente com milhões de outros adictos exatamente como eu. Agora, pretendo estender a mão a outros adictos como eu. A recuperação pode ser alcançada e mantida; cada dia se torna mais fácil do que o anterior. Não perca a esperança: “Nós Nos Recuperamos!”.

MF, Mississippi, USA

Querido Reaching Out,

Meu nome é MM e sou um adicto. Estou encarcerado há 22 anos. Lutei contra a adicção e os transtornos mentais desde a adolescência. Eu sequer queria acordar para a realidade em que vivia. Substâncias que alteram a mente e transtornos mentais não combinam bem.

Após décadas na prisão, tornei-me antissocial. Eu era incapaz de me abrir e incapaz de confiar em qualquer pessoa. Estava perdido em uma prisão mental escura e solitária, criada por mim mesmo.

Foi nas reuniões de NA que encontrei pessoas que eu acreditava serem seres humanos genuínos. Percebi que eu não estava sozinho e que minhas lutas não eram únicas. Eram homens que queriam ser mais do que um simples caso a ser estudado; homens que desejavam ser mais do que os erros que cometeram no passado.

NA tem me ajudado a atravessar décadas de culpa e vergonha. Para mim, a única maneira de dizer “sinto muito” pelo meu crime é estar a serviço dos meus semelhantes. Este programa funciona; estamos vivenciando algo que vai além da simples compreensão humana. Continue voltando!!

MM, Illinois, USA

Querido Reaching Out,

Meu nome é TL e sou um adicto. Depois de cumprir dois anos e meio de prisão, de 2018 a 2021, jurei que nunca mais voltaria para cá. Eu tinha o que acreditava ser um plano sólido de recuperação, uma rede de apoio, metas, emprego e moradia estável. Então, um diagnóstico inesperado de câncer de mama virou minha vida de cabeça para baixo. Ouço membros dizerem que é possível nunca mais usar, não importa

o que aconteça; mas essa não é a minha história. Tudo começou com a bebida e, como de costume, a doença progrediu até que tive várias overdoses por causa de opiáceos e acabei voltando para a prisão.

Estou encarcerado desde 2023 e comecei um programa de serviços de recuperação de longo prazo para adicção no lado de segurança mínima da instituição. Temos muitos recursos, incluindo grupos, reuniões de companheirismo, um treinador de recuperação, oportunidades de trabalho e apoio para a reintegração à sociedade. Esperança...

Completamente, desta vez vou descobrir aquilo que talvez eu tenha deixado passar da última vez e que acabou levando à recaída.

Espero poder redescobrir meu Poder Superior e ser capaz de compartilhar minha experiência, força e esperança com outras pessoas que se encontram em situações semelhantes, que parecem impossíveis de superar.

TL, Connecticut, USA

Querido Reaching Out,

Espero poder redescobrir meu Poder Superior e ser capaz de compartilhar minha experiência, força e esperança com outros adictos que se encontram em situações semelhantes, que parecem impossíveis de superar. Eu nunca perdi a fé no programa de NA, mas comecei a ficar muito deprimido. Então, consegui um novo padrinho de fora e voltei a trabalhar os passos novamente. Comecei a perceber como eu contribuí para as minhas circunstâncias e para os meus ressentimentos. Hoje vejo que tudo o que aconteceu foi necessário para que eu alcançasse o nível de humildade, o nível de serenidade que tenho hoje. Sei que meu Poder Superior irá me usar em benefício de outras pessoas e confio na minha jornada. Este Programa funciona!

JH, North Carolina, USA

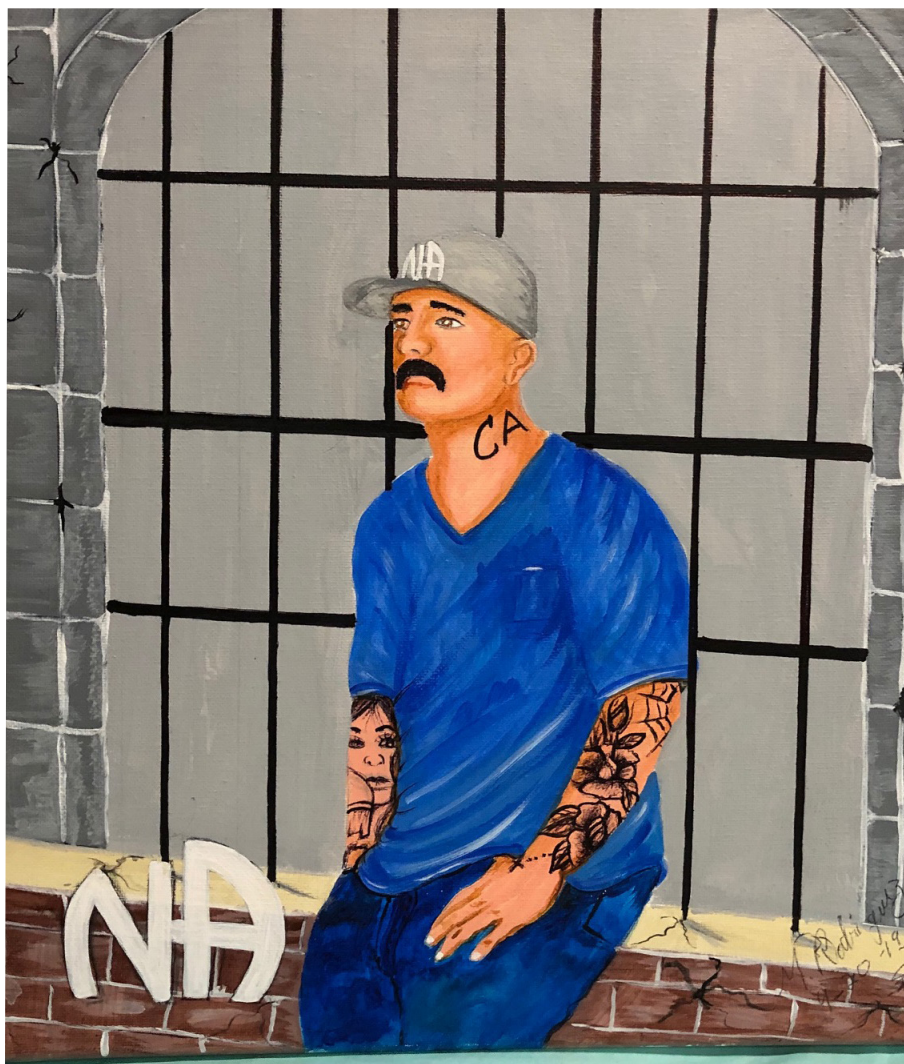


Anônimo, Oregon, USA

ARTE DO LADO DE CENTRO

Muitos membros, grupos e comunidades de NA criam artes voltadas para a recuperação. Acreditamos que levar a mensagem de recuperação de NA é um ato criativo, e que as imagens transmitem uma mensagem poderosa sobre a liberdade que podemos encontrar em NA.

Se você gostaria de ver sua arte publicada aqui, envie arquivos JPEG ou PDF para Handl@na.org, ou envie pelo correio para: Reaching Out; aos cuidados de NA World Services; PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409.



Folsom, California, USA



Transição **de dentro para fora**

Querido Reaching Out,

Minha história de recuperação é uma história de recaída. Desta vez, aprendi que todas as vezes que uso, algo horrível acontece. A noite em que usei pela última vez foi no Dia de Ação de Graças, na cadeia do condado. Passei a noite toda acordado, bebendo vinho caseiro e sando “festinhas” (drogas). As coisas saíram rapidamente do controle e acordei no dia seguinte na minha cela, machucado e coberto de sangue. Meu companheiro de cela voltou da cozinha e me entregou um Pequeno Livro Branco, dizendo: “Acho que você precisa disso.” Eu já

o conhecia de algumas passagens por clínicas de recuperação. Li o livreto de capa a capa; foi naquele momento que decidi me render completamente — 23 de novembro de 2023.

Comecei a procurar meus amigos do lado de fora. Meu antigo padrinho voltou a trabalhar comigo. Ele me sugeriu ler o livro Funciona: Como e Por Quê. Não se trata apenas de parar de usar, mas de viver a vida seguindo princípios espirituais. Aprendi os princípios fundamentais de “Como Funciona” e os guardei em minha mente, e isso tem me ajudado.

Quando voltei para o lado de fora, pude participar das reuniões. Torno uma prioridade ler aquela parte do Pequeno Livro Branco. Continuo humilde e grato hoje, vivendo em liberdade.

Anônimo



Do lado de Fora

Querido Reaching Out,

Tenho 37 anos, sou marido e pai de dois meninos pequenos. Há dois anos, se você olhasse as redes sociais da minha esposa, os cartões de datas comemorativas ou meu LinkedIn, pensaria que eu tinha uma vida feliz. Mas essa não era a realidade. Durante anos, lutei contra a adicção. Eu era escravo da minha doença, sem autoestima, sem confiança em mim mesmo e sem esperança. Eu tinha um longo histórico de dores nas costas e usava isso como uma desculpa para o abuso de drogas e para frequentar casas de massagem.

Eu tentei de tudo: livros, retiros, podcasts, terapia, exercícios, igreja, suplementos vitamínicos, videntes e antidepressivos. Nada funcionou. Ficou claro para mim que minha adicção destruiria tudo o que eu amava, me afastaria da minha família e, com o tempo, acabaria tirando minha vida. Foi somente depois da minha segunda cirurgia nas costas e durante a pandemia que eu realmente quis ficar limpo. Eu estava mentindo para todos. Todas as noites eu ia dormir me perguntando se minha esposa e meus filhos acordariam e me encontrariam morto. Eu sabia que precisava ficar limpo, mas não sabia por onde começar. Eu tinha ouvido falar de NA, mas não sabia como me conectar.

Em desespero, enviei um e-mail para uma igreja pedindo ajuda. Eles me colocaram em contato com um homem de NA, a quem depois criei coragem para ligar. Chorei muito para aquele estranho, que me mostrou amor incondicional e me disse coisas como: “Apenas faça a próxima coisa certa.” Depois, ele me convidou para a reunião de sábado de manhã, Serenidade da Manhã. Naquela época, tudo era remoto, o que me trouxe uma sensação de segurança. Eu estava apavorado com a ideia de conhecer pessoas desconhecidas e possivelmente ter que abraçar outros homens. Não tenho certeza se teria conseguido ficar limpo se não fossem as reuniões remotas. Tenho ansiedade social, um histórico de isolamento e uma profunda falta de confiança nos homens, que começou na infância. Mantive minha câmera desligada e apenas escutei. Nunca havia experimentado aquele tipo de bondade, aceitação e união.

Eu voltei esperando que uma reunião por semana fosse me manter limpo. Mas meus desejos de usar eram tão fortes que aquela velha mentira voltou a aparecer, “Eu posso usar só mais uma vez.”

Eu me lembro que estava preenchendo uma receita médica quando alguém de NA ligou. Eu atendi e então fiz o que sempre fazia: ignorei minha consciência e usei.

Eu apareci no sábado seguinte com muita relutância, admiti que tinha recaído e chorei como uma criança. Fui recebido com uma resposta amorosa que estava além de tudo que eu poderia imaginar. Esses homens me mostraram uma forma profunda de amor e aceitação. Depois de alguns meses, recaí novamente e fui tomado pela culpa e pela vergonha. Pensei: “Talvez, se eu fizer 90 reuniões em 90 dias, eu consiga ficar limpo.” Naquela época, eu mal conseguia escovar meus dentes por dois dias seguidos.

Alguém me falou sobre NA virtual e eu enchi minha agenda com reuniões de várias partes do mundo. Eu ouvia minha história e a mensagem de recuperação todas as vezes. Encontrei meu padrinho e comecei a conversar com ele diariamente. Eu ainda era cético, mas via o sucesso de outras pessoas e pensei que talvez pudesse funcionar para mim também. Comecei a me envolver com o serviço e finalmente comecei a sentir que fazia parte. Há muito tempo sou uma pessoa que deixa as coisas para depois, então entrei em uma reunião semanal de escrita dos passos. Por causa desta Irmandade, estou me tornando o homem e o pai que eu nunca imaginei que poderia ser. Estou treinando os times esportivos dos meus filhos, fazendo trabalho voluntário na escola, servindo em grupos de jovens na igreja, levando minha esposa para sair e fazendo acampamentos. Meu Poder Superior está me dando os desejos do meu coração. Tenho um propósito, integridade e um lugar para recorrer quando a vida fica difícil. Ficar limpo nem sempre é fácil, mas tenho as ferramentas para passar por qualquer situação. Através de NA, conquistei a liberdade da adicção ativa, descobri meus valores, construí uma conexão com meu Poder Superior e encontrei um propósito. Sou grato por esta nova maneira de viver e tenho esperança no meu futuro.

Anonimo

CHAMANDO TODOS OS MEMBROS DE H&I

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

Envie sua história para:
Narcotics Anonymous World Services
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409
ou pelo e-mail: HandI@na.org.



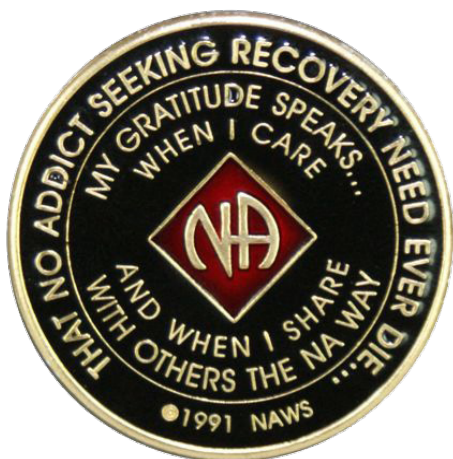
Transição de Dentro para Fora

Seja você alguém que saiu de uma comunidade terapêutica, cadeia, prisão, hospital ou instituição, você passa do “lado de dentro” para o “lado de fora” com o objetivo de viver livre das drogas e ser um membro produtivo da sociedade. Acreditamos que sua experiência pode ser de grande valor para outras pessoas enquanto elas iniciam sua própria transição.

Estamos oferecendo algumas perguntas para ajudar a estimular sua reflexão, para que você possa compartilhar sua experiência conosco; publicaremos seu artigo na revista Reaching Out para ajudar outras pessoas.

1. O que você fez no primeiro dia da sua saída/liberação?
2. Quais passos você tomou para ajudar sua recuperação na comunidade?
3. Você acha que os passos de transição são os mesmos para adictos que estão sendo liberados após 30 dias ou após dez anos?
4. Quais foram alguns dos desafios que você encontrou ao retornar à comunidade?
5. Como o NA ajudou você com informações para que pudesse participar de uma reunião após sua saída/liberação?
6. Como você acha que o NA poderia ter ajudado melhor você durante sua transição? Você tem alguma sugestão para oferecer, para que o NA possa ajudar melhor outras pessoas durante o processo de transição?

Esperamos ler sua experiência e compartilhar essas informações com outras pessoas. Obrigado por nos ajudar a apoiar outras pessoas em sua transição.



“Quando chegamos ao fim da estrada e descobrimos que não conseguimos mais funcionar como seres humanos, com ou sem drogas, todos nós enfrentamos o mesmo dilema. O que resta fazer? Parece haver esta alternativa: continuar da melhor maneira que pudermos até o amargo fim — prisões, instituições ou morte — ou encontrar uma nova maneira de viver. Nos anos passados, muito poucos adictos tiveram essa última escolha. Os adictos de hoje são mais afortunados. Pela primeira vez em toda a história da humanidade, um caminho simples tem se mostrado eficaz na vida de muitos adictos. Ele está disponível para todos nós. Este é um programa espiritual simples — não religioso — conhecido como Narcóticos Anônimos.”

Narcóticos anônimos “Nós Nos Recuperamos”



Formulário de Pedido

Reaching Out é um boletim trimestral voltado para a recuperação, disponibilizado gratuitamente para pessoas presas por meio de Narcóticos Anônimos Serviços Mundiais. Se você está encarcerado há pelo menos seis meses e gostaria de receber uma assinatura de *Reaching Out*, preencha e devolva este formulário.

***Reaching Out* também está disponível em formato pronto para impressão, para download em www.na.org/reachingout**

Reaching Out também está disponível por assinatura em lote com 20 exemplares a um custo de US\$ 38,05 por ano. Se você tiver interesse em adquirir uma assinatura em lote, preencha o formulário abaixo e devolva junto com um cheque ou ordem de pagamento.

- ☐ Sou uma pessoa presa (e estarei preso por pelo menos seis meses) e quero receber uma assinatura gratuita de *Reaching Out*.
- ☐ Quero adquirir _____ assinaturas em lote (20 exemplares) de *Reaching Out* a US\$ 38,05 cada, total US\$ _____.

Nome _____

Número de Identificação _____

Nome da Instituição _____

Endereço _____

Cidade _____ Estado/Província _____

País _____ CEP/Código Postal _____

Reaching Out

c/o NA World Services, Inc. ● PO Box 9999 ● Van Nuys, CA 91409 ● EUA

www.na.org/reachingout

ATENÇÃO, PESSOAS PRESAS

Se você mudou de endereço enquanto esteve preso, por favor atualize seu novo endereço para que possamos manter sua assinatura de *Reaching Out*.