Reaching Out

Abril de 2026



Da Área Inland Empire

Boas-vindas 2

De Dentro 3

Transição 7

De Fora 9

Formulário de Pedido 12

"Estender a mão é o começo da luta que nos libertará. Isso derrubará os muros que nos aprisionam."

— Texto Básico

Narcóticos Anônimos – Serviços Mundiais, Inc. ✪ PO Box 9999 ✪ Van Nuys, CA 91409

Do Editor

Gostaríamos de dar as boas-vindas a todos vocês ao Reaching Out, boletim informativo dos Serviços Mundiais de Narcóticos Anônimos. Esperamos que o conteúdo desta publicação fortaleça sua recuperação e apoie seus esforços no serviço de Hospitais e Instituições (H&I). O Reaching Out é composto por três seções. A primeira seção, "De Dentro", reúne cartas de adictos encarcerados que compartilham sua experiência, força e esperança à medida que encontram e mantêm a recuperação da adicção por meio de Narcóticos Anônimos. A segunda seção, "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. Nessa seção, você também encontrará relatos pessoais de membros que ouviram a mensagem de Narcóticos Anônimos enquanto estavam privados de liberdade e que hoje vivem e desfrutam da vida em liberdade.

A terceira e mais recente seção, "Do Lado de Dentro para o Lado de Fora", traz relatos de membros que compartilham suas experiências de uma transição bem-sucedida do tratamento, de um hospital ou de uma instituição para a vida em liberdade.

Incentivamos o envio de contribuições para o Reaching Out por membros e subcomitês de Hospitais e Instituições (H&I). Ao preparar seu material, considere que temos maior probabilidade de publicar artigos que enfoquem como Narcóticos Anônimos ajudou um adicto a encontrar e manter a recuperação enquanto esteve encarcerado, em vez de textos que se concentrem nos horrores da adicção ativa. Envie todas as contribuições para:Reaching Out - NA World Services (NAWS) PO Box 9999 - Van Nuys, CA 91409-9999 - EUA E-mail: handi@na.org

ENVOLVA-SE E AJUDE-NOS A CUMPRIR O PROPÓSITO PRIMORDIAL DE NOSSA IRMANDADE!

Nossos prazos planejados para publicação são os seguintes:

Edição	Entrega
Julio 2026	15 April 2026
Outubro 2026	15 July 2026
Janeiro 2027	15 October 2026

E, por fim, você sabia que a assinatura eletrônica do Reaching Out é gratuita? As novas edições são enviadas para o seu e-mail quatro vezes por ano. Para se inscrever, acesse: www.na.org/reachingout

Do Lado de Dentro

Meu nome é TF e, mais uma vez, estou sentado em uma cela fria e úmida, perguntando a mim mesmo aonde esse caminho me levará. Resistir à mudança por tanto tempo não me trouxe nada além de sofrimento. Passei os últimos 20 anos usando, entrando e saindo da recuperação. Nunca trabalhei os Passos e continuei recaindo; agora, estou novamente na prisão. Desta vez, não vou fazer as coisas da mesma maneira. Estou em Narcóticos Anônimos, trabalhando os Passos e ajudando os companheiros aqui na unidade. Talvez os mais jovens ouçam a minha história e também encontrem esperança. Eles não precisam trilhar o mesmo caminho que eu trilhei. Vou me dar uma nova oportunidade, aprender uma nova maneira de viver e perdoar a mim mesmo pela minha adicção. Obrigado, Narcóticos Anônimos.

TF, Unknown Location

Querido Reaching Out,

Sou um nativo americano, nascido no Novo México e posteriormente transferido para a Califórnia. Venho de um lar onde as drogas e o álcool eram algo comum. Segui o mesmo caminho, o que me levou a uma sentença de 15 anos até prisão perpétua.Utilizo os Doze Passos de Narcóticos Anônimos e meu livro Só por Hoje para me ajudar a perceber que não se trata mais apenas de mim. Faço parte de uma família de NA e da consciência coletiva do meu grupo de NA. Faço parte da Irmandade mundial.O Primeiro Passo é a chave para o sucesso — ele funciona para mim e também pode funcionar para você.

Obrigado, Narcóticos Anônimos.

Unknown, California, USA

Meu nome é AS. Comecei a usar aos 16 anos e agora tenho 24 anos, estando preso. Quando cheguei à prisão, decidi parar de cavar meu próprio fundo do poço. Passo meus dias ajudando outros adictos que ainda não conseguem enxergar a...

...luz ainda. Agora temos reuniões semanais de NA. Sou grato a Narcóticos Anônimos e a todos vocês por tudo o que fizeram por mim.

AS, Wisconsin, USA

Querido Reaching Out,

Meu nome é AE e sou um adicto em recuperação, atualmente encarcerado. Estou entrando e saindo da prisão desde 2003 devido ao meu uso de drogas, mas minha adicção me manteve prisioneiro dos meus medos e pensamentos negativos pelo tempo que consigo me lembrar de estar vivo. Estou aprendendo que a verdadeira liberdade é um estado de espírito. Mesmo antes de estar encarcerado, eu era tão livre quanto minha adicção permitia que eu fosse. Eu sempre me perguntava como poderia ficar limpo. Como eu poderia me recuperar da adicção? Descobri que, primeiro, eu precisava ser honesto comigo mesmo, admitir que tinha um problema com drogas e reconhecer que precisava de ajuda. Eu precisava estar disposto a fazer o trabalho necessário para permanecer limpo. Por muitos anos, fui guiado pela minha própria vontade, e isso não me trouxe nada — apenas uma vida cheia de caos e ingovernabilidade. Minha vida não tinha identidade nem propósito. Eu não fazia ideia de quem eu era ou qual era o meu propósito na vida. O programa de Narcóticos Anônimos e os princípios espirituais por trás dos Doze Passos me ajudaram a perceber o que é a verdadeira liberdade, mesmo estando encarcerado. Estou aprendendo a viver...

AE, Texas, USA

Oração da Serenidade

Deus, conceda-me a serenidade
para aceitar as coisas que não posso modificar
a coragem para modificaras aquelas que posso,
e a sabedoria para reconhecer a diferença.

ARTE DESDE DENTRO

Atenção

Agradecemos pelas novas contribuições de arte enviadas! Elas nos ajudam a evitar a reutilização de imagens antigas de edições anteriores do Reaching Out. Estamos sempre precisando de novos trabalhos artísticos.Essa é uma ótima maneira de prestar serviço, mesmo estando preso. Se você gosta de desenhar, considere criar algo para as próximas edições!





MC, Location Unknown

MEMBROS ENCARCERADOS

Sua instituição permite o uso de tablets?
Você sabia que Narcóticos Anônimos tem disponibilizado gratuitamente literatura de NA em muitos tablets dentro do sistema prisional?
Verifique se esse recurso está disponível onde você está. Caso não esteja, peça ao diretor da unidade ou ao responsável pela área social que faça uma solicitação para que esse material seja disponibilizado!

Transição de dentro para fora

Querido Reaching Out,

Meu nome é LJ, sou uma mulher e uma adicta. Eu já vivi os dois lados da jornada da adicção e da recuperação. Sou grata pelas experiências que tive e por tudo que aprendi e cresci através delas. Depois que a adicção me levou ao fundo do poço, encontrei Narcóticos Anônimos e consegui ficar dez anos limpa. Eu era muito ativa no programa e até me tornei uma conselheira em álcool e drogas. Eu amava a pessoa que estava me tornando; porém, permiti que o relacionamento em que eu estava se tornasse mais importante do que a minha recuperação. Aos poucos, virei as costas para meus princípios espirituais e me tornei intolerante e indiferente em relação a eles. Mais uma vez, me deparei com o fato de não gostar de mim mesma e de quem eu havia me tornado. Eu queria acabar com minha vida. Peguei uma arma e coloquei contra o meu peito, tentando acabar com tudo. Descobri que meu Poder Superior tinha outros planos para mim. Sobrevivi a toda aquela situação, mas não sem consequências. Perdi um pulmão, parte do abdômen e o baço, ficando com muitas dores. Recebi medicamentos fortes para dor e não demorou muito para que eu retornasse ao pesadelo completo da minha adicção. Dessa vez, cheguei a lugares ainda mais baixos que nunca havia enfrentado antes. Isso me trouxe à situação que vivo hoje: atualmente estou encarcerada, cumprindo uma sentença de oito anos, da qual não tenho lembranças. Garanto a vocês que a vergonha me domina. Nos meus primeiros anos aqui, vaguei sem rumo, sem esperança. Acontece que existem muitas drogas dentro das prisões.. Graças ao serviço de Hospitais e Instituições (H&I), encontrei meu caminho de volta para uma reunião de Narcóticos Anônimos. Embora a prisão ofereça essas reuniões apenas uma vez por semana, isso foi suficiente para reacender a chama da recuperação em minha alma. Encontrei novamente meus princípios. Um dos voluntários está até me ajudando a trabalhar os meus Passos. Meu espírito despertou e, mais uma vez, estou no caminho da recuperação. Procuro praticar a Quinta Tradição, levando a mensagem ao adicto que ainda sofre.

É difícil acreditar que meu tempo aqui está quase chegando ao fim e que, daqui a dez meses, voltarei para a sociedade. Sem Narcóticos Anônimos, não tenho certeza se teria sobrevivido a este mundo. A prisão é um ambiente difícil de se sobreviver, alimentado pela raiva e pelo ressentimento, onde é muito difícil encontrar integridade. NA me mantém com os pés no chão e com a mente equilibrada. Estou ansiosa pela minha libertação e por poder me envolver com a Irmandade do lado de fora. Sinto falta da Irmandade e do sentimento de pertencimento que experimentei quando cheguei pela primeira vez.Sei que será difícil, pois estarei começando do zero novamente. Sei que vou precisar do apoio de um grupo de escolha e da Irmandade para atravessar esse período, mantendo-me humilde e grata. Estou ansiosa para voltar a fazer trabalho de serviço. Obrigada, Narcóticos Anônimos, e especialmente ao serviço de Hospitais e Instituições (H&I), por salvar minha vida novamente.

Continue voltando.

LJ, Florida, USA



2018 Group Anniversary Art, Mexico

Do lado de fora

Querido Reaching Out,

Meu nome é LM. Fui apresentada a Narcóticos Anônimos pela primeira vez em 1987, enquanto estava presa. Eu tinha acabado de participar de um assalto à mão armada — uma invasão a uma residência que acabou dando errado. Fui presa (resgatada) e acusada de 21 crimes. Eu estava sob o efeito de cocaína e heroína quando concordei em participar daquele crime. Quando o efeito das drogas passou, eu não conseguia acreditar onde a minha adicção havia me levado. Cerca de uma semana depois de chegar à prisão, encontrei uma pessoa com quem eu já havia estado encarcerada anteriormente. Compartilhei um pouco da minha história com ela. Ela me convidou para participar da minha primeira reunião de H&I (Hospitais e Instituições).Os membros do painel compartilharam suas experiências, forças e esperança. Eu ainda não tinha certeza se a adicção era o meu problema e se eu realmente pertencia a NA, mas continuei voltando.

Um dia, uma mulher veio compartilhar sua história pessoal. Era tão parecida com a minha que parecia que ela estava contando a minha própria vida. Ela me deu minha primeira dose de esperança.

Pensei: se ela conseguiu mudar, eu também poderia mudar. Mas eu precisava passar pelo meu próprio processo de recuperação. Fiz um acordo judicial e minha sentença foi reduzida para oito anos de prisão. Mesmo assim, continuei envolvida com Narcóticos Anônimos enquanto estava encarcerada e também depois que fui libertada.

Hoje sirvo em um painel de H&I e sou profundamente grata por poder devolver aquilo que me foi dado de forma tão livre e amorosa.

LM, Illinois,USA

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 suas experiências 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 que ainda está encarcerado! Obrigado.

Por favor, envie sua história para:
Narcotics Anonymous World Services (Serviços Mundiais de Narcóticos Anônimos); PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409, EUA - ou para o e-mail: HandI@na.org

Reaching Out

Nova Sessão

Transição de Dentro para Fora

Independentemente de você ter saído de um centro de tratamento, cadeia, prisão, hospital ou outra instituição, você passa do "lado de dentro" para o "lado de fora" com o objetivo de viver limpo e se tornar um membro produtivo da sociedade. Acreditamos que sua experiência pode ser de grande valor para outros adictos enquanto eles 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 no Reaching Out para ajudar outros adictos.

1. O que você fez no primeiro dia após sua liberação/alta?
2. Quais passos você tomou para ajudar sua recuperação na comunidade? Você acha que os passos de transição são os mesmos para adictos que estão sendo liberados após 30 dias ou após dez anos?
3. Quais foram alguns dos desafios que você encontrou ao retornar à comunidade?
4. Como NA ajudou você com informações para que fosse possível participar de uma reunião logo após sua liberação/alta?
5. Como você acha que NA poderia ter ajudado melhor você durante sua transição? Você tem alguma sugestão para que NA possa ajudar melhor outros adictos durante esse período de transição?

Esperamos ler sua experiência e compartilhar essas informações com outros adictos. Obrigado por nos ajudar a levar a mensagem e auxiliar outros adictos em sua transição.



"Quando chegamos ao fim do caminho e descobrimos que já não conseguimos funcionar como seres humanos, com ou sem drogas, todos nós enfrentamos o mesmo dilema. O que ainda resta fazer? Parece que existem apenas duas alternativas: continuar vivendo da melhor maneira possível até chegarmos ao amargo fim — prisões, instituições ou a morte — ou encontrar uma nova maneira de viver. Nos anos passados, muito poucos adictos tiveram essa última escolha. Os adictos de hoje têm mais sorte. Pela primeira vez em toda a história da humanidade, uma maneira simples vem demonstrando sua eficácia na vida de muitos adictos. Ela 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 $44,00 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 $44,00 cada, total US$ _____.

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*.