Volume 35, Número 1

Reaching Out

Janeiro 2026



Da Convenção à Beira-Mar da Área do Vale do Mid-Willamette

Boas-vindas 2

De dentro para fora 3

Transição 7

De fora para dentro 9

Formulário de Pedido 12

"Quando sinto que estou além da minha esperança, é difícil estender a mão para os outros. Mas sou continuamente lembrado de que não preciso caminhar este caminho sozinho."

— Texto Básico

Narcóticos Anônimos Serviços Mundiais, Inc. ✪ Caixa Postal 9999 ✪ Van Nuys, CA 91409

Do Editor

Gostaríamos de dar as boas-vindas a todos vocês ao boletim informativo Reaching Out, dos Serviços Mundiais de Narcóticos Anônimos. Esperamos que o conteúdo desta edição fortaleça sua recuperação e também seus esforços em H&I .

O Reaching Out é composto por três seções.

A primeira seção, "De Dentro para Fora", reúne cartas de adictos(as) encarcerados(as), compartilhando 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 para Dentro", 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 poderá encontrar relatos pessoais de membros que conheceram a mensagem de NA enquanto estavam institucionalizados e que hoje vivem e desfrutam da vida em liberdade, mantendo sua recuperação.

A terceira e mais recente seção, "Transição de Dentro para Fora", traz o compartilhamento de membros que fizeram, com sucesso, a transição de um centro de tratamento, hospital ou outra instituição para a vida em liberdade. Seus relatos mostram como foi o processo de adaptação e de manutenção da recuperação ao retornarem ao convívio na sociedade, vivendo a recuperação por meio de Narcóticos Anônimos.

Incentivamos o envio de contribuições para o Reaching Out por membros e subcomitês de Hospitais e Instituições (H&I). Ao preparar seu material, lembre-se de que temos maior probabilidade de publicar textos que enfoquem como Narcóticos Anônimos ajudou o indivíduo a encontrar e manter a recuperação enquanto estava encarcerado, em vez de relatos que se concentrem nos horrores do uso de drogas. Envie sua contribuição para: Reaching Out NA World Services PO Box 9999 Van Nuys, CA 91409-9999 EUA - ou pelo e-mail: handi@na.org

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

Os prazos previstos para publicação são os seguintes:

Edição	Entrega
Abril 2026	15 Janeiro 2026
Julho 2026	15Abril 2026
Outubro 2026	15 Julho 2026

E, por fim, você sabia que a assinatura eletrônica do Reaching Out é gratuita? Você receberá as novas edições por e-mail, quatro vezes por ano. Para fazer sua inscrição, acesse www.na.org/reachingout

Do Lado de Dentro

Querido Reaching Out,

Estou escrevendo da minha cela, tendo cumprido quase onze anos desta sentença, com a possibilidade de ainda restarem mais onze anos pela frente. Infelizmente, este é o meu quarto período de encarceramento, e já acumulei quase 29 anos deprisão. Meu primeiro contato com um programa de recuperação aconteceu em 1987. Lembro-me de como a reunião foi realizada, do local onde aconteceu e dos dois "amigos" com quem participei. Lembro-me de ter sido profundamente tocado e de sentir que o coordenador estava falando diretamente comigo, porque ele estava contando a minha história. No caminho de volta, fiquei tão impactado com a mensagem que joguei fora o restante das drogas que tinha comigo. É uma pena que eu não tenha continuado naquele caminho de recuperação; isso certamente teria me poupado de muito sofrimento, provações e dificuldades que enfrentei depois. E não fui apenas eu quem sofreu — também fiz minha família, meus amigos e as pessoas que amo sofrerem. Minha mãe faleceu há mais de dez anos. Que ela descanse em paz. A dor foi tão grande que fiz o que um adicto faz de melhor: usei drogas para anestesiar a dor e tentei fugir dela. Logo descobri que isso não funcionava. Nunca funciona. Esse foi um exemplo clássico da insanidade da adicção. Hoje estou com dois anos e seis meses limpo, o maior período contínuo de recuperação que já consegui. É uma recuperação da qual me orgulho.eu pai também faleceu, e essa perda foi devastadora. Ele não era apenas meu pai, mas também meu mentor. Foi ele quem me ensinou a distinguir o certo do errado e quem me transmitiu princípios e valores. Antes da adicção, eu vivia de acordo com esses ensinamentos. Mas, quando a minha adicção criou raízes, a única coisa que importava era conseguir o próximo uso e descobrir como eu iria pagar por ele. O preço foi alto: quatro períodos de encarceramento e 29 anos de prisão. Ainda estou vivendo o luto pela morte do meu pai. A dor permanece todos os dias, principalmente porque não posso mais ligar para ele e ouvir sua voz. Ele era um policial aposentado que jamais me julgou ou desistiu de mim, apesar da minha luta contra a adicção durante tantos anos. Na noite em que ele...

...faleceu, ele pôde ouvir minha voz e, mais importante ainda, me viu limpo. Sei que não posso ficar limpo por ninguém além de mim mesmo, mas posso honrar o seu legado dando continuidade à minha recuperação. Com oração, reuniões e o Poder Superior, isso é possível — e tem sido uma realidade na minha vida.
Que Deus abençoe a todos!

MG, Ohio, USA

Querido Reaching Out,

Atualmente, estou aguardando o resultado da audiência sobre a revogação da minha liberdade condicional, realizada na semana passada. Enquanto estive aqui, comemorei nove anos limpo. Iniciei reuniões de NA e tive a oportunidade de servir em diversos encargos de serviço, chegando até o nível regional. Levar o conhecimento de Narcóticos Anônimos para o meu alojamento ajudou a iniciar uma reunião de NA dentro da própria unidade. Sou muito grato por termos acesso à literatura de NA e às gravações de compartilhamentos de membros.Toda semana, nossa mesa fica cheia de adictos dispostos a participar, e muitos outros demonstram interesse. Os obstáculos para ouvir a mensagem de recuperação foram diminuídos. As pessoas privadas de liberdade aqui querem poder se abrir em um ambiente seguro, e Narcóticos Anônimos proporciona esse espaço. Muito obrigado.

Só por Hoje.

MS, Wisconsin, USA

Querido Reaching Out,

Meu nome é EG e sou um adicto em recuperação. Ao praticar os princípios da recuperação diariamente nos últimos onze anos, adquiri consciência de quão ingovernável minha vida havia se tornado. As drogas controlavam todos os meus pensamentos, sentimentos e ações, e isso me levou a passar os últimos 24 anos na prisão. Comecei a usar drogas aos 13 anos de idade e, pouco tempo depois, já estava na adicção. Usava drogas para suprimir emoções dolorosas, mas logo passei a gostar da maneira como elas alteravam meus pensamentos. Minha adicção progressiva desencadeou uma sequência de crimes e me levou a viver de forma egoísta, deixando um rastro de vítimas pelo caminho. Meu fundo do poço aconteceu quando perdi o emprego, terminei um relacionamento, fiquei sem um lugar para morar e sem dinheiro, e me tornei um foragido da liberdade condicional, a caminho de voltar para a prisão. Cheguei a pensar em suicídio, acreditando que aquela era a única solução para a insanidade da minha adicção.

Pouco tempo depois de ser encarcerado, tive um despertar espiritual. Um Poder Superior restaurou minha sanidade e, pouco a pouco, passou a desenvolver princípios espirituais em minha vida. Para que Narcóticos Anônimos funcione em minha vida, preciso praticar o programa e compartilhar com adictos dispostos a ouvir minha mensagem. Minha recuperação depende de eu compartilhar minha experiência, força e esperança. Por meio do serviço em NA, vou rendendo minha vontade própria, só por hoje.

EG, California, USA

Querido Reaching Out,

Meu nome é EN e sou um adicto em recuperação. Estou escrevendo esta carta da minha cela na esperança de alcançar outro adicto que ainda sofre com a adicção. Sou um adicto com recaídas recorrentes, e isso fez com que eu voltasse para a prisão pela sétima vez, desta vez cumprindo uma sentença de prisão perpétua. No entanto, foi justamente aqui, na prisão, que encontrei a solução para a minha adicção. Encontrei essa solução nas reuniões de Narcóticos Anônimos, com a ajuda de um padrinho e de outros adictos em recuperação.

Ouvi seus compartilhamentos sobre como permanecem limpos praticando os Doze Passos de NA, e isso me inspirou a seguir o mesmo caminho. Pensei: se funciona para eles, também pode funcionar para mim. Para que eu pudesse me recuperar, primeiro precisei me render completamente, abandonando todas as reservas que ainda tinha. Precisei ser honesto, ter mente aberta e estar disposto. Hoje, tenho 16 anos limpo. Para mim, o princípio espiritual mais importante dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos é a mente aberta, pois foi ela que me levou a pedir ajuda e a desenvolver a disposição para praticar os Passos.Dezesseis anos limpo são prova suficiente de que esse programa funciona. Se você permanecer conectado ao modo de vida de NA e acreditar que a recuperação é possível, ela também será possível para você.

EN, California, USA

ARTE DESDE DENTRO

Atenção! Muito obrigado pelas novas ilustrações que vocês têm enviado! Elas nos ajudam a não precisar reutilizar imagens de edições anteriores do Reaching Out. Estamos sempre precisando de novas artes. Essa é uma excelente maneira de prestar serviço enquanto você está institucionalizado. Se você gosta de desenhar, considere criar uma ilustração para as próximas edições!

Muito obrigado!

Nesta edição, todas as imagens são fotografias de camisetas produzidas por membros de H&I (Hospitais e Instituições)!





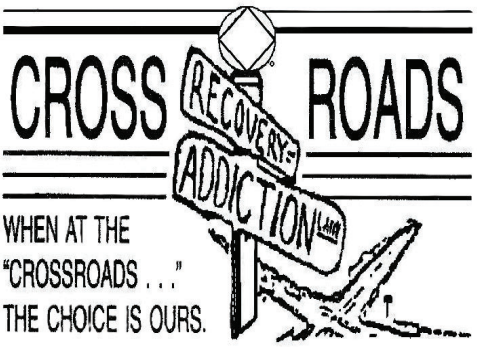
Continued on page 8

Transição de dentro para fora

Querido Reaching Out,

Meu nome é WN e sou um adicto em recuperação. Escrevi minha história para vocês, e ela foi publicada na edição de julho de 2015 do Reaching Out. Tenho a alegria de dizer que fui libertado em 16 de janeiro de 2018.Quando saí da prisão, enfrentei alguns desafios. Fui para uma cidade onde não conhecia ninguém e não tinha transporte. Não conseguia encontrar uma lista de reuniões nem sequer uma única reunião de Narcóticos AnônimosLevo minha recuperação muito a sério, porque, afinal, eu era um adicto em estágio avançado de adicção e encaro minha recuperação com o mesmo comprometimento. Entrei em contato com a linha de ajuda da minha Área, consegui um passe de ônibus e participei de uma reunião no terceiro dia após minha libertação. Dois dias depois, consegui um padrinho e meu Texto Básico. Pouco tempo depois, meu telefone já estava cheio de contatos de outros adictos. Hoje tenho um grupo-base e um encargo de serviço de preparar o café nas reuniões.

Participei de mais de 150 reuniões em apenas 85 dias. Tenho me dedicado de verdade ao trabalho dos Passos e a levar a mensagem ao adicto que ainda sofre. Muitas coisas maravilhosas aconteceram comigo desde que fui libertado, graças à continuidade da minha recuperação. Participei de um retiro para homens da Irmandade, uma experiência muito significativa para mim. Uma forma de ajudar quem está saindo de uma instituição é disponibilizar listas de reuniões para que os membros possam encontrar uma reunião assim que forem libertados. Gostaria de agradecer a Narcóticos Anônimos e a todos os membros que participam das reuniões, tanto dentro das instituições quanto do lado de fora. Vocês são uma das principais razões pelas quais estou aqui hoje. Consegui fazer, com sucesso, a transição para a vida em liberdade e continuo vivendo minha recuperação.



WN, Washington, USA
Reprint from 2018



MEMBROS ENCARCERADOS

A instituição onde você está permite o uso de tablets?
Você sabia que Narcóticos Anônimos tem disponibilizado gratuitamente literatura de NA em tablets utilizados em muitas instituições prisionais?
Verifique se esse recurso já está disponível na instituição onde você se encontra. Caso ainda não esteja, peça ao diretor da unidade ou ao responsável pelo serviço social que solicite a inclusão da literatura de Narcóticos Anônimos nos tablets disponíveis.

Do lado de fora

Querido Reaching Out,

Meu nome é GJ e sou um adicto. Minha história é como a de incontáveis companheiros que vieram antes de mim. Acabei de ser libertado de uma instituição prisional federal em Oklahoma. Cumpri 87 meses de pena e me envolvi profundamente na preparação para minha libertação e para dar continuidade à minha recuperação. Trabalhei os Passos e participei das reuniões de NA dentro da instituição. Eu comparecia a todas as reuniões aos sábados pela manhã. As escolhas equivocadas que fiz ao longo da minha vida adulta me levaram cada vez mais fundo na minha adicção. Se eu não tivesse sido preso e encarcerado pelos crimes que cometi, provavelmente teria acabado tirando a minha própria vida ou a de outra pessoa. Minha vida era um ciclo constante de aventuras destrutivas e envenenadas Depois de entregar minha vontade e minha vida aos cuidados do meu Poder Superior, passei a enxergar todos os erros que cometi. Sou muito grato por ter uma família que esperou pela minha libertação. Quando saí, minha mãe me ajudou a encontrar uma reunião de NA perto da minha casa, e desde então venho frequentando regularmente.O programa realmente funciona, porque hoje estou disposto a aceitar a ajuda da qual eu precisava desesperadamente.
Obrigado, Narcóticos Anônimos.



CHAMANDO TODOS OS MEMBROS DE H&I

Envie sua história para o boletim trimestral de NA, Reaching Out. Estamos procurando adictos em recuperação, como você, para compartilhar sua experiência de encontrar recuperação atrás dos muros e de mantê-la ao retornar à sociedade.Sua história leva uma poderosa mensagem de esperança ao adicto encarcerado!

Envie sua história para:Narcóticos Anônimos – Serviços Mundiais (Narcotics Anonymous World Services) - PO Box 9999 - Van Nuys, CA 91409 – EUA - ou pelo e-mail: HandI@na.org



Transição Da Parte de Dentro para a Parte de Fora

Quer você tenha saído de um centro de tratamento, cadeia, prisão, hospital ou outra instituição, a transição é a mesma: sair do "lado de dentro" para o "lado de fora", com o objetivo de viver limpo e tornar-se um membro produtivo da sociedade. Acreditamos que sua experiência pode ser de grande valor para outros adictos que estão iniciando essa mesma transição.Estamos compartilhando algumas perguntas para estimular sua reflexão e incentivar você a dividir sua experiência conosco. Seu artigo poderá ser publicado no Reaching Out, ajudando a levar esperança e recuperação a outros adictos.

1-O que você fez no primeiro dia após sua libertação ou alta da instituição?
2-Que medidas você tomou para fortalecer sua recuperação na comunidade? Você acredita que os passos para essa transição são os mesmos para um adicto que está saindo após 30 dias e para outro que está sendo libertado após dez anos?
3-Quais foram alguns dos desafios que você encontrou ao retornar à sociedade?
4-Como NA ajudou você, fornecendo informações para que pudesse participar de uma reunião logo após sua libertação ou alta?
5-Na sua opinião, de que forma NA poderia ter ajudado ainda mais durante sua transição?
6-Você tem alguma sugestão que possa contribuir para que NA ajude melhor outros adictos durante esse processo de transição?

Aguardamos com alegria a oportunidade de conhecer sua experiência e de compartilhá-la com outros adictos. Obrigado por nos ajudar a apoiar aqueles que estão passando pelo processo de transição da instituição para a sociedade.



"Quando, no fim da estrada, descobrimos que já não conseguimos mais funcionar como seres humanos, com ou sem drogas, todos nós nos deparamos com o mesmo dilema. O que nos resta fazer? Parece haver apenas esta alternativa: continuar, da melhor maneira possível, até os amargos fins — prisões, instituições ou morte — ou encontrar uma nova maneira de viver. Anos atrás, muito poucos adictos tinham essa última opção. Os adictos de hoje são mais afortunados. Pela primeira vez em toda a história da humanidade, um caminho simples vem comprovando sua eficácia na vida de muitos adictos. Ele está ao alcance de 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*.