Volume 35, Número 3

Reaching Out

Julho de 2026



Área Coastal Bend, Sul do Texas

Boas-vindas 2
De dentro 3
Transição 5
De fora 7
Formulário de pedido 12

"Nós não nos recuperamos sozinhos."

– Funciona: Como e por que

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 na sua recuperação ou nos esforços de Hospitais e Instituições (H&I). O Reaching Out é composto por três seções. A primeira seção, "De dentro", é formada por cartas de adictos encarcerados, que compartilham sua experiência, força e esperança enquanto encontram e mantêm a recuperação da adicção por meio de Narcóticos Anônimos. A segunda seção, "De fora", é uma oportunidade para os subcomitês de Hospitais e Instituições (H&I) compartilharem as experiências adquiridas 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 encarcerados e que hoje vivem e desfrutam da vida em liberdade. A terceira e mais recente seção, "Transição de Dentro para Fora", apresenta o compartilhamento de membros que fizeram, com sucesso, a transição do tratamento, de um hospital ou de uma instituição para a vida em liberdade, mostrando como a recuperação em Narcóticos Anônimos continua além dessas portas.

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

PARTICIPE E AJUDE-NOS A CUMPRIR O PROPÓSITO PRIMORDIAL DA NOSSA IRMANDADE!!

Nossos prazos programados para publicação são os seguintes:

Publicação		Entrega
Outubro	2026	15 Julho 2026
Janeiro	2027	15 Outubro 2026
Abril	2027	15 Janeiro 2027

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

Do Lado de Dentro

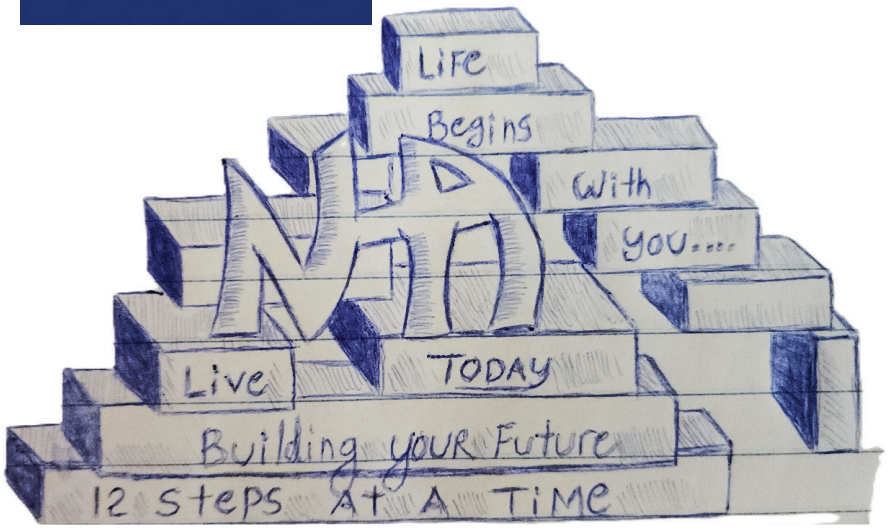
Querido Reaching Out,

Olá a todos. Meu nome é BR e sou um adicto. Encontrar a liberdade não era algo que eu estava procurando, mas foi na prisão que a encontrei. Isso só aconteceu quando fui preso pela segunda vez pelo mesmo comportamento. Na minha primeira semana na prisão, eu ainda estava usando. Reprovei em um teste de drogas, e isso me levou a mudar. Olhei para o homem no espelho e percebi que podia aceitar aquela como sendo a minha vida ou escolher fazer algo diferente.Pedi ajuda e tive a felicidade de estar em uma unidade que oferecia muitas reuniões de Narcóticos Anônimos. Comecei frequentando as reuniões e ouvindo sugestões como conseguir um padrinho, trabalhar os Passos e prestar serviço. A Irmandade me apoiou até que eu aprendesse a amar a mim mesmo o suficiente para não usar. Continuei no meu caminho de recuperação, mesmo durante as transferências entre diferentes instituições. Esse programa funciona para mim porque aprendi a praticá-lo. Este é um programa de ação, e eu preciso fazer a minha parte. Ninguém vai se empenhar mais pela minha recuperação do que eu mesmo. Participo de reuniões virtuais às terças-feiras à noite. Recebo apoio, experiência, cuidado e esperança da Irmandade do lado de fora. É aqui que encontro esperança, e aqui nos é prometida a liberdade da adicção ativa. Dê uma oportunidade a si mesmo. Vá a uma reunião, sente-se em uma cadeira e aceite o amor e a recuperação que temos para oferecer. Você não está mais sozinho. Funciona. Estou limpo desde 25 de janeiro de 2017.

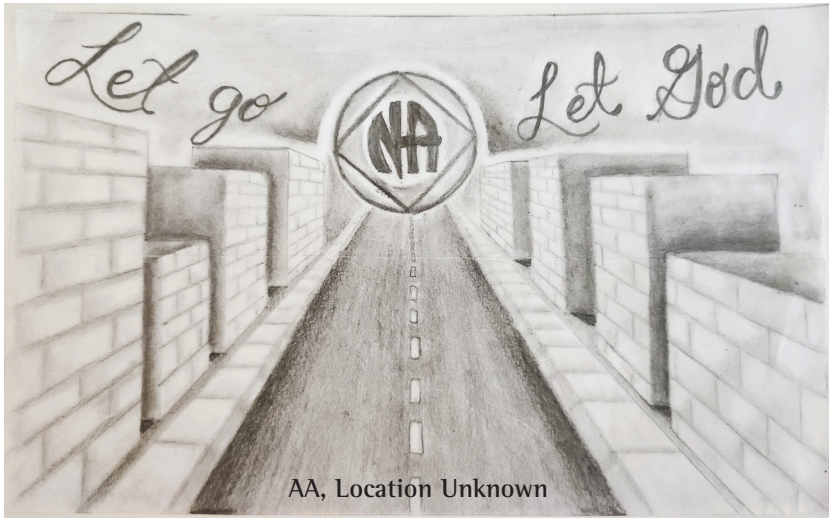
BR, Ohio

ARTE DESDE DENTRO

Observação! Muito obrigado pelas novas artes enviadas! Elas nos ajudam a não precisar reutilizar imagens de edições anteriores do Reaching Out. Estamos sempre precisando de novas ilustrações. Essa é uma excelente maneira de prestar serviço enquanto você ainda está do lado de dentro. Se você gosta de desenhar, considere criar uma arte para as próximas edições!



JJ, Oregon



AA, Location Unknown

Transição de dentro para fora

Querido Reaching Out,

Meu nome é JJ e sou um adicto.Cresci no sistema de acolhimento familiar do estado do Arizona e, embora nunca tenha tido um lar estável, tive uma família com quem passava todos os feriados e ocasiões especiais. Eu os considerava minha verdadeira família. Durante toda a minha vida escolar, fui um aluno de excelentes notas. Descobri as mulheres e as drogas ao mesmo tempo, aos 17 anos, e, aos 18, já estava envolvido com a justiça. Minha vida e as decisões que tomei desde o primeiro contato com as drogas foram, no mínimo, insensatas para alguém com um QI acima da média. Eu sempre acreditava que aprenderia a controlar meu uso de forma eficaz e que, daquela vez, seria diferente se usasse apenas nos fins de semana. Nunca me ocorreu que eu tinha uma doença que não me permitia controlar o uso de drogas. Fui preso pela primeira vez e, durante esse período, não usei nenhuma droga. Naquela ocasião, pensei comigo mesmo: "Consegui. Venci a adicção." Porém, depois de cumprir três penas de prisão e participar de inúmeros cursos sobre abuso de substâncias, percebi que não havia como controlar meu uso. A pergunta então passou a ser: Como posso aprender a administrar minha vida para que ela não me leve de volta ao uso? Foi então que encontrei Narcóticos Anônimos e comecei a ler as histórias de recuperação. Procurei mais informações e passei a participar de todas as reuniões que estavam disponíveis. Cheguei até a iniciar minhas próprias reuniões, apenas para oferecer um espaço seguro onde outros companheiros, que não tinham outra opção, pudessem compartilhar e aliviar o que estavam sentindo. De muitas maneiras, estávamos todos apadrinhando uns aos outros. Quando percebi que estava no caminho certo, compreendi a importância da consciência coletiva e da força do grupo. Entendi que precisava corrigir muito mais do que apenas o uso de drogas. Passei a compreender que o abuso de substâncias era apenas a manifestação física de algo muito mais profundo .Comecei a trabalhar os Passos com um padrinho do lado de fora e, mais tarde, fui libertado. Fui orientado a encontrar uma reunião no mesmo dia em que...

...Fui colocado em liberdade e fiz toda a minha lição de casa, pesquisando onde haveria reuniões próximas ao lugar onde eu iria morar. A vida é maravilhosa, mas tudo o que poderia dar errado naquele meu primeiro dia, cuidadosamente planejado, realmente deu errado. Demorei uma semana inteira para participar da minha primeira reunião de Narcóticos Anônimos após sair da prisão. Assim que consegui chegar a uma reunião, compartilhei que estava construindo uma rede de apoio positiva com companheiros em recuperação. Recebi muitos números de telefone, reencontrei meu padrinho e recomecei a trabalhar os Passos enquanto compartilhava minha jornada de reintegração à sociedade e de recuperação. as pessoas precisam saber que ficar limpo é apenas metade da história. Viver Limpo é onde os Passos realmente entram em ação, e contar com um padrinho presente e constante faz toda a diferença. Posso dizer hoje que sou um sucesso? Ainda tenho uma jornada pela frente, e a vida continua sendo a vida. Mas usar é morte. Para me manter em recuperação, escolho a vida, e faço essa escolha vivendo o programa de Narcóticos Anônimos. É isso que eu sei. Seja o que for que o amanhã traga — desafios ou obstáculos — vou enfrentá-los da maneira que for necessária e seguir em frente. Sei que, seja qual for o problema, a solução nunca é usar. Nenhum problema que tentei resolver usando drogas teve um resultado sequer parecido com aqueles que consegui enfrentar permanecendo limpo. É por meio do meu trabalho de recuperação, da compreensão que adquiri, do amor da minha Irmandade e dos meus companheiros de Narcóticos Anônimos, e da graça do meu Poder Superior, que hoje permaneço limpo e realmente vivendo a recuperação. Posso dizer "obrigado", e faço isso todos os dias. Não há espaço para o ódio nas salas de reunião nem na Irmandade de Narcóticos Anônimos. O que encontramos ali é amor, e o amor vence todas as coisas.

JJ, Arizona

Do lado de fora

Querido Reaching Out,

Meu nome é AS e sou um adicto. Nunca imaginei que cresceria lutando contra a adicção. No entanto, uma sequência de más escolhas me levou a um ciclo repetitivo de uso e encarceramento. Eu não era preso toda vez que usava, mas estava usando todas as vezes em que fui preso. Sentia-me preso àquele ciclo e não fazia ideia de como me libertar. Durante meu último período de encarceramento, ouvi falar de uma reunião de Doze Passos realizada dentro da instituição e decidi participar. Naquela reunião, uma mulher compartilhou que havia parado de usar e que, desde que ficara limpa, não tivera mais problemas com a justiça. Aquela mensagem atingiu meu coração em cheio. Eu soube que era para mim e, naquele momento, finalmente estive pronto para me render. Assim que fui libertado, fiz algo diferente. Comecei a frequentar as reuniões de NA. Iniciei o trabalho dos Passos com meu padrinho, tornei-me ativo no meu grupo-base e mal podia esperar para me envolver no serviço de Hospitais e Instituições (H&I). Eu queria levar a mesma mensagem de esperança que havia sido levada a mim. Ainda me lembro da primeira vez em que entrei em uma instituição como membro de um painel de H&I. Nosso painel foi conduzido até o alojamento, e nos sentamos às mesas de metal. Os sons, os cheiros e as emoções voltaram imediatamente. Mas me identifiquei de imediato com as mulheres que estavam ali e, daquele momento em diante, fui contagiado pela paixão pelo serviço de H&I. Desde que fiquei limpo, em 6 de junho de 2002, permaneço envolvido no serviço de H&I, seja como membro de painel ou exercendo funções de coordenação. Meu papel favorito sempre será o de membro de painel. Cada vez que entro em uma instituição, sou lembrado do que pode acontecer se eu não continuar trabalhando meu programa. Tenho absoluta certeza de que não teria a vida que desfruto hoje sem Narcóticos Anônimos.Tive a honra de servir durante vários anos como coordenador do subcomitê de H&I, mas não é por isso que estou escrevendo para o Reaching Out. Estou escrevendo porque trabalhar os Passos me ajudou...

...a perdoar a mim mesmo e aos outros, reconstruir minha vida e descobrir quem eu realmente sou. Por meio do serviço de Hospitais e Instituições (H&I), tenho a oportunidade de levar esperança. Posso dizer a outros adictos que não preciso usar drogas quando a vida não acontece da maneira que eu gostaria. Posso compartilhar que, desde que parei de usar, não tive nenhum problema com a justiça — um verdadeiro milagre. Hoje posso mostrar que tenho respeito por mim mesmo, que sou um membro produtivo da sociedade e que procuro retribuir à comunidade da qual faço parte. Por causa da profunda transformação que Narcóticos Anônimos proporcionou à minha vida, solicitei e obtive o perdão judicial concedido pelo Estado. Encontrei a liberdade em Narcóticos Anônimos. E você também pode encontrar.

AS, Georgia

Querido Reaching Out,

Olá, meu nome é R e sou um adicto.Tenho 40 anos e passei 16 deles em instituições prisionais. Durante 20 anos usei drogas injetáveis, com todas as consequências que isso trouxe, tanto dentro das prisões quanto fora delas. Durante minha última sentença, de sete anos, fui transferido para uma instituição onde já havia cumprido pena em outras duas ocasiões. Tudo ali me era familiar. Eu fazia de tudo para conseguir usar drogas todos os dias. Cerca de um mês depois, encontrei um amigo com quem havia usado drogas durante muitos anos. Foi a primeira vez que ouvi aquelas palavras que me pareciam tão estranhas: programa, reuniões, Passos e padrinho. Recentemente, comemoramos os nove anos limpo dele. Foi ele quem me mostrou um lugar dentro da instituição onde, nos fins de semana, membros do subcomitê de Hospitais e Instituições (H&I) iam compartilhar sua experiência.

Certo dia, ele me disse que queria fazer uma reparação do Nono Passo comigo. Contou que, anos antes, havia feito algo desonesto envolvendo minhas drogas, mas que eu nunca soubera disso. Na época, eu não entendia por que ele estava me contando aquilo naquele momento e pensei: "Lá vêm esses Passos de novo..." Meu amigo foi libertado, e eu continuei usando drogas enquanto, ao mesmo tempo, frequentava as reuniões. Quando os membros de H&I entravam na instituição,

Eu gostava de ouvir que existia esperança e que eles estavam aprendendo uma nova maneira de viver. Nessa época, outro amigo e eu começamos a escrever os Passos juntos. Hoje ele está em liberdade há bastante tempo, está limpo há três anos e meio, e recentemente tive a honra de ser padrinho de batismo do seu segundo filho. Consegui permanecer limpo por um período e, seis meses antes de ser libertado, comecei novamente a escrever os Passos, concluindo o Primeiro Passo antes de sair. Quando fui libertado, meus amigos de NA me receberam na saída e me levaram para uma reunião naquele mesmo dia.Depois da minha libertação, não fiz nada pela minha recuperação e acabei recaindo após quatro meses. Mas, dessa vez, eu já sabia para onde ir e sabia que não estava sozinho. Rapidamente voltei a utilizar as ferramentas que haviam me ajudado a permanecer limpo: comecei a frequentar reuniões regularmente, consegui um padrinho, iniciei o trabalho dos Passos e assumi encargos de serviço em Hospitais e Instituições (H&I) e no meu grupo-base. Com o tempo, comecei a retornar à mesma instituição onde havia cumprido minha pena. Graças ao esforço do subcomitê de H&I e à iniciativa dos membros de NA, a instituição passou a contar com uma reunião regular de Narcóticos Anônimos, e tive a oportunidade de servir como Representante de Serviços do Grupo (RSG) dessa reunião. Vários dos companheiros que coordenavam as reuniões ali foram posteriormente libertados e passaram a participar das reuniões do lado de fora, além de se envolverem no serviço de H&I. Infelizmente, um deles morreu por suicídio enquanto estava sob a influência de drogas. Outro acredita que o álcool não representa um problema para ele e diz ser simplesmente grato por ainda estar vivo. Hoje, graças a um Poder Superior, a todos vocês e a este programa, sirvo como coordenador do painel de H&I "Zona" (prisões), que faz parte do Subcomitê de Hospitais e Instituições (H&I) da Área de Kyiv. Tenho um afilhado e estou limpo há um ano e dez meses.Estou aprendendo uma nova maneira de viver e de devolver, por meio do serviço, aquilo que um dia me foi dado gratuitamente em Narcóticos Anônimos.

R, Ukraine

CHAMANDO TODOS OS MEMBROS DE H&I

Envie sua história para o informativo trimestral de NA, Reaching Out. Estamos procurando adictos em recuperação, como você, para compartilhar sua experiência de encontrar a recuperação entre os muros da instituição e de mantê-la após retornar à sociedade. Sua história leva uma poderosa mensagem de esperança ao adicto encarcerado! Obrigado por compartilhar sua experiência conosco.
Envie sua história para: Narcotics Anonymous World Services PO Box 9999 - Van Nuys, CA 91409 – EUA - ou por e-mail para: HandI@na.org

Reaching Out

Nova Sessão

Transição do Lado de Dentro para Fora

Quer você tenha saído de um centro de tratamento, cadeia, prisão, hospital ou outra instituição, você passa do "lado de dentro" para o "lado de fora" com a oportunidade de viver limpo e tornar-se um membro produtivo da sociedade. Acreditamos que sua experiência pode ser de valor inestimável para outros adictos que estão iniciando essa transição.
Estamos oferecendo algumas perguntas para ajudar a estimular sua reflexão, para que você possa compartilhar sua experiência conosco. Publicaremos seu relato no Reaching Out para ajudar outros adictos em recuperação.

1-O que você fez no primeiro dia após sua libertação/alta?
2-Quais passos você tomou para ajudar sua recuperação na comunidade? Você acredita que os passos de transição são os mesmos para adictos que estão sendo libertados após 30 dias ou após 10 anos?
3-Quais foram alguns dos desafios que você enfrentou ao retornar à comunidade?
4-Como Narcóticos Anônimos ajudou você com informações para que pudesse participar de uma reunião após sua libertação/alta?
5-Como você acha que Narcóticos Anônimos poderia ter ajudado melhor na sua transição, e Você tem alguma sugestão para que NA possa ajudar melhor outros adictos durante esse processo de retorno à comunidade?

Estamos ansiosos para ler sua experiência e compartilhar essas informações com outros adictos. Obrigado por nos ajudar a levar a mensagem e apoiar outros adictos durante o processo de transição da instituição para a comunidade.

MEMBROS ENCARCERADOS

Sua instituição permite o uso de tablets? Você sabia que Narcóticos Anônimos (NA) tem disponibilizado literatura gratuita de NA em muitos tablets espalhados pelo sistema prisional? Verifique se esse recurso está disponível onde você está. Caso não esteja, converse com o diretor da instituição ou responsável pela área social e solicite que seja feito um pedido para que a literatura de Narcóticos Anônimos seja disponibilizada. A mensagem de recuperação de NA está disponível para todos os adictos, onde quer que estejam.



Quando chegamos ao fim do caminho e percebemos que não conseguimos mais funcionar como seres humanos, com ou sem drogas, todos nós enfrentamos o mesmo dilema. O que ainda nos resta fazer? Parece haver esta alternativa: ou continuamos da melhor maneira que conseguimos até o amargo fim — prisões, instituições ou morte — ou encontramos uma nova maneira de viver. No passado, poucos adictos tiveram essa última escolha. Os adictos de hoje têm mais sorte. Pela primeira vez na história da humanidade, uma maneira simples de viver tem se mostrado eficaz na vida de muitos adictos. Ela está disponível para todos nós. Este é um simples programa espiritual — 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*.