Volume 35, Número 4

Reaching Out

Outubro 2026



Camiseta de H&I, El Paso

Boas-vindas 2

Da Redação 3

Da Parte de Dentro 7

Da Parte de Fora 9

Formulário de Pedido 12

"A mensagem é liberdade, e os laços que nos unem são puro amor."

— Viver Limpo: A Jornada Continua

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

Do Editor

Gostaríamos de dar as boas-vindas a todos vocês ao boletim dos Serviços Mundiais de NA, Reaching Out. Esperamos que o conteúdo deste boletim possa ajudá-los 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 formada por cartas de adictos privados de liberdade, que compartilham sua experiência, força e esperança enquanto encontram e mantêm a recuperação da adicção por meio de NA. A segunda seção, "Do Lado de Fora", é uma oportunidade para que os subcomitês de Hospitais e Instituições (H&I) compartilhem as experiências adquiridas ao levar a mensagem de recuperação de NA aos adictos que não podem participar de reuniões regulares. Você também poderá encontrar experiências pessoais de membros que ouviram a mensagem de NA do lado de dentro e que agora estão vivendo e desfrutando a vida do lado de fora.

A terceira e mais recente seção, "Em Transição: Do Lado de Dentro para o Lado de Fora", apresenta membros compartilhando suas experiências sobre uma transição bem-sucedida do tratamento, de um hospital ou de uma instituição para a vida do lado de fora.

Incentivamos o envio de contribuições para o Reaching Out por parte de membros e subcomitês de H&I. Por favor, considere que temos maior probabilidade de publicar artigos que se concentrem em como NA ajudou uma pessoa a encontrar a recuperação enquanto estava privada de liberdade, em vez daqueles que se concentram nos horrores do uso de drogas. Envie todas as contribuições para: Reaching Out; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; EUA, ou para handi@na.org

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

Nossos prazos previstos para publicação são os seguintes:

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

E, por fim, você sabia que as assinaturas eletrônicas do Reaching Out são gratuitas? As novas edições serão enviadas por e-mail para você quatro vezes por ano. Para se inscrever, acesse www.na.org/reachingout

Querido Reaching Out,-

Meu nome é BL, e sou um adicto em recuperação. Estou escrevendo esta carta do beliche de cima. Estou em um alojamento coletivo com cerca de outras 80 pessoas. Enquanto observo cada uma delas e suas circunstâncias,sinto gratidão. Esta é a minha primeira sentença na prisão; no entanto, não é a minha primeira vez em NA. Sofri com a adicção a drogas e até mesmo com a adicção a pessoas. Desta segunda vez que encontrei NA, decidi dar uma chance a este programa e trabalhar os Passos. Não sei por que fui tão teimoso a ponto de não tentar 25 anos atrás. Mas, hoje, tenho sido muito mais corajoso do que quando era mais jovem. Trabalhar os Passos me ensinou coisas sobre mim mesmo que eu jamais teria conseguido enxergar antes. Gosto muito de como os Passos são sempre úteis e nunca perdem seu valor. Hoje consigo encarar muita vergonha e tristeza às quais me agarrei por causa das escolhas que fiz. É maravilhoso finalmente encontrar liberdade por meio da disciplina do trabalho de Passos. Quando o H&I vem nos visitar na prisão, sinto algo familiar, como se este fosse o lugar ao qual pertenço. Por isso, à medida que termino de cumprir esta sentença e faço a transição de volta para a vida em liberdade, continuarei sempre levando Narcóticos Anônimos a sério. Obrigado companheiros adictos, por se doarem para que outros também possam encontrar seu caminho para a liberdade na recuperação.

BL, Georgia

Querido Reaching Out,

Meu nome é SM e sou um adicto. Agradeço pelo apoio de vocês durante estes últimos oito anos em que estive privado deliberdade. Enquanto me preparo para ser colocado em liberdade e retornar à vida do lado de fora nos próximos anos, é fácil olhar para trás, para a minha jornada, e sentir gratidão por todas as experiências, boas e ruins, que me trouxeram até este ponto E, com mais de dez anos de tempo limpo, é fácil para mim compreender que foi somente pela graça...

...de Deus, juntamente com o amor da Irmandade, que consegui chegar até aqui. Durante os piores e mais difíceis períodos da minha vida, seja aguardando julgamento, em isolamento ou no convívio geral, NA e meu Poder Superior sempre estiveram presentes. Portanto, se você estiver passando pelo pior período de sua vida, acredite na minha experiência: as coisas melhoram e, aconteça o que acontecer, você nunca mais precisa usar novamente. Que possamos continuar crescendo, só por hoje, em paz, amor e luz.

SM, New York

Querido Reaching Out,

Meu nome é BH e sou um adicto em recuperação, cheio de gratidão. Estou limpo desde 31 de maio de 2012. Estou cumprindo uma sentença de sete anos por um crime que cometi enquanto usava drogas. Trabalhei na área de segurança pública durante a maior parte da minha vida. Sou a prova de que a adicção não conhece fronteiras e não discrimina. Eu frequentava reuniões do lado de fora, mas tinha medo de partilhar ou de permitir que outros adictos me conhecessem. Meus medos me impediam de ouvir a maravilhosa mensagem de recuperação. Depois de participar de um programa intensivo de tratamento para dependência de drogas, pude aprender mais sobre Narcóticos Anônimos. Continuei frequentando reuniões semanalmente e continuo voltando há mais de dois anos. NA me ensinou a viver novamente. A vida na prisão é uma luta, mas sei que não preciso enfrentá-la sozinho. Sempre pensei que NA fosse simplesmente sobre parar de usar drogas. É muito mais do que eu poderia imaginar ousonhar. Com NA e meu Poder Superior, posso superar qualquer desafio. Sou verdadeiramente grato a Narcóticos Anônimos.

BH, Ohio

Querido Reaching Out,

Meu nome é ĂA e sou um adicto em recuperação. Atualmente, estou cumprindo uma sentença de quatro anos, trabalhando como bombeiro florestal enquanto estou privado de liberdade, e finalmente estou retribuindo ao mundo tudo aquilo que tirei dele por tanto tempo...

...tanto durante a minha adicção. Não apenas estou limpa há quase um ano, como também comecei realmente a trabalhar em mim mesma e a perceber as mudanças. Cresci em uma pequena cidade no norte da Califórnia e fui criada em um ambiente cercado por drogas, gangues e violência. Embora eu sempre tivesse um ótimo desempenho na escola, com o tempo fui fortemente influenciada pela vida nas ruas. Um dia, tudo aquilo acabou tomando conta de mim e me arrastando para a escuridão. Durante vários anos, usei e vendi drogas, sem fazer nada além de viver aquela vida intensa e descontrolada. Por fim, meu uso e minhas escolhas de vida trouxeram consequências, e eu estava diante da possibilidade de cumprir 14 anos de prisão. Recebi uma segunda chance: fui condenada a quatro meses na cadeia do condado e a cinco anos de liberdade condicional por crime grave. Naquela época, decidi ficar limpa. Depois tive filhos, me casei e entrei para a faculdade. O tempo passou e eu estava com quase oito anos limpa, mas não estava envolvida com Narcóticos Anônimos, nem tinha uma rede de apoio. Eu sequer tinha um Poder Superior. Meu marido se separou de mim e, pouco tempo depois,recaí. Nos últimos anos, tenho lutado para me manter limpa. Como consequência, agora estou aqui na prisão, longe dos meus filhos e das pessoas que mais amo. Ao refletir sobre minha vida, percebo que muitas mudanças estão acontecendo dentro de mim e que, dia após dia, estou me tornando uma pessoa melhor. Estou levando minha recuperação a sério e tenho frequentado reuniões de NA desde que cheguei a este acampamento de combate a incêndios. Estou reconstruindo meus relacionamentos com as pessoas que amo e, acima de tudo, construindo um relacionamento com meu Poder Superior. Em vez de ser aquela pessoa raivosa, violenta e destrutiva que fui um dia, estou me tornando uma mulher atenciosa e dedicada. Minha maneira de pensar e de enxergar o mundo também mudou para melhor. Narcóticos Anônimos realmente tem me ajudado e transformado minha vida. A cada dia que passa, estou crescendo e me tornando a mulher que meu Poder Superior deseja que eu seja. Obrigada por me darem esta oportunidade de partilhar minha história. E eu continuarei voltando, só por hoje.

AA, California

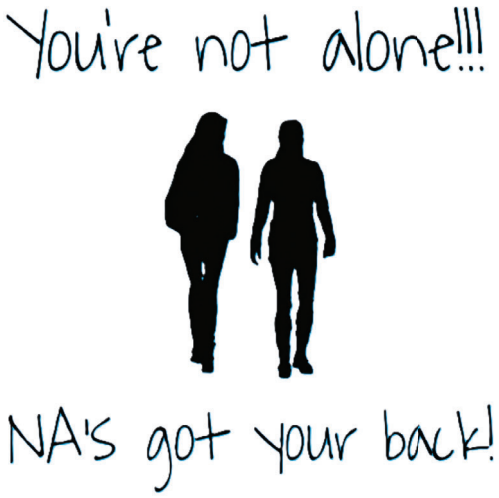
ARTE DESDE DENTRO

Atenção, por favor! Obrigado por suas novas submissões de arte! Elas nos ajudam a não precisar reutilizar imagens mais antigas de edições anteriores do *Reaching Out*. Estamos sempre precisando de novos trabalhos. É uma ótima maneira de servir por dentro. Se você gosta de desenhar, considere criar algo para edições futuras!

Obrigado.



JJ, Oregon



Unknown Artist

Querido Reaching Out,

Cresci em uma comunidade onde muitos dos meus amigos e das pessoas que me influenciavam eram diferentes de mim. Minha vida não foi fácil. Na adolescência, eu buscava aceitação, um sentimento de pertencimento e uma identidade. Encontrei essa sensação de conexão nas ruas. Aos 15 anos, já estava envolvido com gangues. Comecei a viver de forma intensa e descontrolada, envolvido com drogas, violência e atividades criminosas. O que começou como uma busca por pertencimento me levou à adicção, a repetidas prisões, à cadeia do condado e à prisão. Com o passar do tempo, fui me afastando da minha família e da pessoa que eu deveriaser. Ao longo dos anos, tentei mudar muitas vezes. Toda vez que desejava algo diferente para minha vida, acabava voltando ao que me era familiar. A adicção, a vida nas gangues e as pessoas com quem eu convivia haviam se tornado minha zona de conforto. Embora aquela vida fosse destrutiva, era o que eu conhecia, e parecia mais fácil do que enfrentar o desconhecido. Finalmente, cheguei a um ponto em que não conseguia mais continuar vivendo daquela maneira. Eu me rendi a um Poder Superior e comecei a aceitar que não conseguiria superar a adicção sozinho. Hoje, minha vida é muito diferente. Estou vivendo limpo. Estou trabalhando ativamente os Doze Passos de Narcóticos Anônimos. Estou aprendendo a confiar em meu Poder Superior e a viver com humildade, honestidade e propósito. Já não me identifico com a vida nas gangues nem com os comportamentos destrutivos que um dia controlaram minha vida. Em vez disso, estou me esforçando para me tornar um homem produtivo, responsável e espiritualmente centrado. recuperação me deu a oportunidade de reconstruir minha vida, fortalecer meus relacionamentos e descobrir quem realmente sou. Minha jornada me ensinou que a mudança é possível. Não importa o quanto alguém tenha chegado ao fundo, sempre há esperança. Por meio da rendição, da fé e da boa vontade para fazer o trabalho necessário, é possível se libertar da adicção e construir uma nova maneira de viver

Hoje, eu escolho a recuperação. Escolho a paz. Escolho viver com propósito. E, pela primeira vez na minha vida, sou verdadeiramente livre.

BM, California



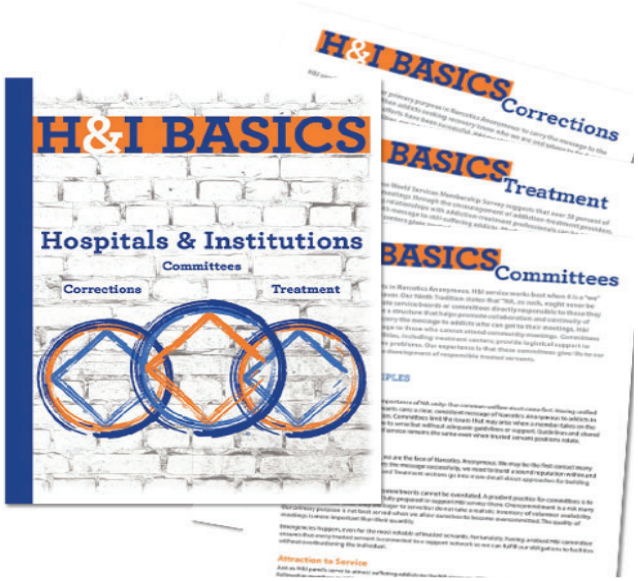
The Hole in the Wall Group, Oregon State Penitentiary

Do lado de fora

Querido Reaching Out,

Sou um adicto, e meu nome é DR. Finalmente estou do lado de fora. Fui colocado em liberdade há 14 dias. Uma amiga me levou para almoçar, e pedi a ela que fosse minha madrinha, pelo menos por enquanto. Naquela mesma noite, poucas horas depois, eu já estava em uma reunião de NA e, desde então, tenho participado de uma reunião todos os dias. Voltar a me adaptar à vida em liberdade foi difícil nos primeiros dias, e tive alguns ataques de pânico, mas consegui passar por eles. Enquanto estava privado de liberdade, fiquei com uma mulher que foi colocada em liberdade alguns dias depois de mim. Nós nos encontramos por acaso no escritório da liberdade condicional. Tive o privilégio de levá-la à sua primeira reunião de NA. A mensagem foi levada mais uma vez. Obrigado pela esperança que vocês me levaram enquanto eu estava privado de liberdade. Continuem fazendo esse importante trabalho de serviço.

DR, California



CHAMANDO TODOS OS MEMBROS DE H&I!

Envie sua história para o Reaching Out, o boletim trimestral de Narcóticos Anônimos.Estamos procurando adictos em recuperação, como você, que queiram compartilhar sua experiência de encontrar a recuperação atrás das grades e mantê-la do lado de fora. Sua história leva uma poderosa mensagem de esperança ao adicto que está encarcerado! Obrigado!

Por favor, envie sua história para:
Narcotics Anonymous World Services - PO Box 9999 - Van Nuys, CA 91409, EUA - ou para: HandI@na.org

Reaching Out

Nova Sessão

Transição do Lado de Dentro para Fora

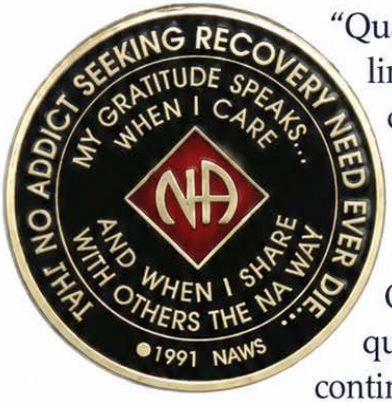
Quer você tenha saído de um centro de tratamento, cadeia, prisão, hospital ou outra instituição, você passa do "lado de dentro" para o "lado de fora" com a oportunidade de viver limpo e tornar-se um membro produtivo da sociedade. Acreditamos que sua experiência pode ser de valor inestimável para outros 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 unidade permite o uso de tablets?
Você sabia que NA tem acrescentado literatura de NA gratuita a muitos tablets em todo o sistema prisional?
Verifique se ela está disponível onde você está e, caso não esteja, peça ao diretor da unidade/presídio para fazer uma solicitação para que seja incluída!



"Quando chegamos ao fim da linha, descobrimos que não conseguimos mais funcionar como um ser humano, seja com ou sem drogas, e todos enfrentamos o mesmo dilema. O que nos resta fazer? Parece que só existe esta alternativa: continuar até o amargo fim — prisões, instituições ou a morte — ou encontrar uma nova maneira de viver. Nos anos que se foram, muito poucos adictos tiveram essa última escolha. Aqueles que são adictos hoje têm mais sorte. Pela primeira vez em toda a história da humanidade, um caminho simples tem provado, na vida de muitos adictos, que funciona. 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 $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*.