



## Um Recurso na vossa Comunidade, Versão 2005

Tradução de literatura aprovada pela Conferência NA.

Copyright © 1996 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Todos os direitos reservados.

Narcóticos Anónimos é uma associação internacional sem fins lucrativos, com base na comunidade, para adictos em recuperação, a funcionar em mais de cento e dezasseis países. Os membros de Narcóticos Anónimos (NA) aprendem, uns com os outros, a viver livres de drogas e a recuperar dos efeitos da adicção nas suas vidas.

Se você já pensou em recomendar Narcóticos Anónimos a alguém que tenha um problema com drogas, poderá ter algumas interrogações quanto à nossa associação. Este folheto foi projectado para responder a essas interrogações.

### ***Quem são os membros de NA?***

Qualquer um que queira parar de usar drogas pode ser um membro de Narcóticos Anónimos. Ser-se membro de NA não está limitado ao consumo de uma droga em particular. Todos aqueles que sintam que podem ter um problema com drogas, legais ou ilegais, incluindo o álcool, são bem-vindos em NA. A recuperação em NA foca-se no problema da adicção, não numa droga em particular.

### ***Anonimato***

A premissa básica do anonimato permite aos adictos frequentarem as reuniões sem receio de repercussões legais ou sociais. Esta é uma consideração importante para um adicto quando se propõe a ir a uma reunião pela primeira vez. O anonimato garante também uma atmosfera de igualdade nas reuniões. Ajuda a assegurar que nenhuma personalidade ou circunstância individual venha a ser considerada mais importante do que a mensagem de recuperação partilhada em NA.

### ***Reuniões de NA***

A principal abordagem de NA à recuperação é a sua crença no valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro. Os membros participam nas reuniões de NA falando das suas experiências e da recuperação da adicção a drogas. As reuniões de NA não têm uma estrutura formal, são realizadas em locais alugados pelos grupos e são conduzidas por membros que se revezam no abrir e fechar das reuniões. As reuniões e outros serviços de NA são totalmente custeados por doações de membros adictos em recuperação e pela venda de literatura sobre recuperação. Contribuições financeiras de quem não seja membro não são aceites.

A maioria das reuniões de NA são realizadas regularmente no mesmo local e hora, todas as semanas, geralmente em instalações públicas. Existem dois tipos básicos de reunião: aquelas que são abertas ao público em geral e as que são fechadas ao público (só para adictos). As reuniões variam largamente no seu formato. Alguns formatos são: participação, partilhador, perguntas e respostas, discussão de tópico, e outros são uma combinação destes formatos. A função de qualquer reunião é sempre a mesma: proporcionar um ambiente adequado e de confiança para a recuperação pessoal.

### ***Como é que NA funciona?***

A base de NA é constituída por adictos que se ajudam mutuamente. Os membros reúnem-se regularmente para falar acerca das suas experiências em recuperação. Os

membros com maior experiência (conhecidos por *padrinhos/madrinhas*) trabalham individualmente com os membros mais novos.

O núcleo de NA são os Doze Passos. Estes “passos” constituem um conjunto de linhas de orientação que definem uma abordagem prática à recuperação. Seguindo estas linhas de orientação e trabalhando em conjunto com outros membros, os adictos aprendem a parar de usar drogas e a encarar os desafios do dia-a-dia.

Narcóticos Anónimos não é uma organização religiosa e não apoia nenhuma crença em particular. Ensina simples princípios espirituais, tal como a honestidade, mente aberta, fé, boa vontade e humildade, que podem ser aplicados na vida diária. A aplicação específica destes princípios espirituais é decidida por cada indivíduo. A recuperação em NA não é uma cura milagrosa que acontece num dado período de tempo. É um processo pessoal e contínuo. Os membros tomam a decisão pessoal de aderirem e de recuperarem ao seu próprio ritmo.

### ***Ritmo de crescimento***

Dado que não são mantidos quaisquer registos de presenças, torna-se difícil avaliar a percentagem de pessoas que, chegadas a Narcóticos Anónimos, alcançam uma abstinência a longo prazo. O único indicador seguro do nosso sucesso é o crescimento rápido no número de grupos de Narcóticos Anónimos ao longo dos últimos anos e de como Narcóticos Anónimos cresce fora da América do Norte.

Em 1978, havia menos de 200 grupos registados em três países; em 1982, onze países tinham 1200 grupos; em 1993, 60 países tinham mais de 13.000 grupos, com 19.000 reuniões; em Janeiro de 2005 as estimativas indicam mais de 21.500 grupos registados, com mais de 33.500 reuniões semanais em 116 países.

### ***Resultados da sondagem feita por NA***

A informação demográfica que se segue é o resultado de um estudo feito em 2003 na Convenção Mundial de NA, em San Diego, Califórnia, através de um inquérito realizado junto de quase metade dos 13.500 participantes.

#### *Idade*

- 3% dos inquiridos têm menos de 20 anos
- 12% têm entre 21 e 30 anos de idade
- 31% têm entre 31 e 40 anos de idade
- 40% têm entre 41 e 50 anos
- 13% têm entre 51 e 60 anos
- 1% mais de 61 anos de idade

#### *Homens/mulheres*

- 55% dos inquiridos são homens
- 45% dos inquiridos são mulheres

*Como os que participaram neste estudo encontraram Narcóticos Anónimos (os inquiridos podiam escolher mais do que uma resposta)*

- 54% tiveram conhecimento através de centros de tratamento e aconselhamento.
- 45% tiveram conhecimento através de outro membro
- 22% tiveram conhecimento através de um familiar
- 34% conheceram NA através do sistema judicial (tribunais, casas de correcção, Instituto de Reinserção Social, assistentes sociais, etc.).

## ***Diversidade étnica***

A diversidade étnica dos nossos membros parece ser representativa do local geográfico onde os estudos são realizados. Quando realizamos este estudo, em 2003, em San Diego, Califórnia, 70% dos inquiridos eram brancos, 11% eram pretos, 11% eram Hispânicos e 8% representavam outras etnias. Em 2002, em Atlanta, Georgia, 49% dos inquiridos eram brancos, 39% eram pretos, 4% eram Hispânicos e 8% representavam outras etnias.

## ***NA na comunidade***

Comités voluntários de membros de NA são formados para coordenar muitos dos serviços dentro da comunidade. NA não aceita contribuições de quem não é membro, não tem conselheiros profissionais e não mantém clínicas, nem instalações residenciais. Em seguida listam-se os serviços que NA pode oferecer:

**Sessões de esclarecimento da comunidade** podem ser conduzidas por membros de NA para informar a comunidade da existência de NA e dos serviços de que dispõe.

**Jornadas de saúde e conferências** são eventos realizados por organizações profissionais nos quais NA pode ter um expositor e/ou dar informações através da realização de workshops.

**Apresentações** são frequentemente fornecidas a igrejas, assistentes sociais, juizes, conselheiros, enfermeiros, médicos e escolas, entre outros, com um propósito informativo.

**Anúncios nos Serviços Públicos** podem fornecer informações sobre NA, distribuídas ao público através de órgãos de comunicação (imprensa, rádio, televisão, placards, espaços publicitários em transportes públicos e posters).

**Serviço de Linha Telefónica** pode fornecer informações sobre o local de reuniões e sobre NA em geral.

**Listas de reuniões** são horários produzidos localmente, contendo o horário e os locais das reuniões na comunidade e que estão largamente disponíveis.

**Serviços em hospitais e instituições** são fornecidos por comités locais através de reuniões/apresentações para dar a conhecer aos participantes algumas das noções básicas do programa de Narcóticos Anónimos. Eles transmitem a mensagem de recuperação de NA a adictos que não têm acesso directo a reuniões de recuperação de NA. As reuniões ou apresentações são realizadas em hospitais, prisões, centros de tratamento para adictos, centros de desintoxicação e outras instituições.

**Serviços de literatura** incluem uma grande variedade de livros, folhetos e cassetes, alguns em Braille ou em edições em letra grande. A literatura de Narcóticos Anónimos é publicada em Inglês e em várias outras línguas, entre as quais o Português.

## ***Como contactar Narcóticos Anónimos***

Em muitas comunidades, Narcóticos Anónimos vem referenciado nas paginas brancas da lista telefónica. A informação sobre os números das Linhas Telefónicas e das reuniões locais pode ser encontrada no website internacional [www.na.org](http://www.na.org) ou no website nacional [www.na-pt.org](http://www.na-pt.org). A Linha Telefónica é assegurada por servidores que são adictos em recuperação ou por um serviço que os contacta sempre que necessário. As linhas telefónicas têm como objectivo principal o de ajudar adictos a encontrar a reunião mais próxima. No entanto, também estão disponíveis outras informações. Uma chamada para a Linha Telefónica é um bom lugar para começar se tiver mais questões sobre NA.

Se na sua comunidade não existir uma linha telefónica, ou se tiver perguntas sobre Narcóticos Anónimos noutra comunidade, contacte o Escritório Mundial de Serviços de NA no endereço abaixo indicado. O Escritório Mundial de Serviços pode fornecer informações sobre reuniões, bem como outros serviços, e ainda o catálogo de toda a literatura sobre recuperação de NA.

**World Service Office**

Post Office Box 9999

Van Nuys, California 91409 USA

Tel: (818) 773-9999 Fax: (818) 700-0700

Website: [www.na.org](http://www.na.org)

**Associação Portuguesa de Narcóticos Anónimos**

Apartado 526

2795 Carnaxide Codex, Portugal

Tel: 219 477 970

Linha Verde (grátis): 800 20 20 13

Website: [www.na-pt.org](http://www.na-pt.org)