

# Reaching Out



Janeiro 2020



Inmate Art Northern CA

Bem-vindo .....	2
Do lado de dentro .....	3
Do lado de fora .....	8
Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora .....	12
Formulário de pedido de assinatura .....	16

*“Hoje, temos liberdade  
de escolha.”*

*Texto Básico, Narcóticos Anônimos.*

# Do Editor

Gostaríamos de dar as boas-vindas a todos vocês ao periódico dos Serviços Mundiais de NA, o Reaching Out! Esperamos que o conteúdo desse periódico o ajude em sua recuperação ou esforços de H&I. Há três seções no Reaching Out. A primeira seção, “Do lado de Dentro”, é formada por cartas de adictos encarcerados compartilhando sua experiência, força e esperança sobre como eles encontram e mantêm a recuperação da adicção através de NA.

A segunda seção, “Do lado de fora”, é uma oportunidade para subcomitês de Hospitais e Instituições oferecerem suas 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 agora estão vivendo e apreciando a vida do lado de fora.

A terceira e mais nova seção, “Transição do lado de dentro para o lado de fora”, apresenta membros compartilhando sobre a transição bem-sucedida de um tratamento, hospital ou instituição para viver do lado de fora.

Nós incentivamos membros e subcomitês de H&I a escreverem para o Reaching Out. Por favor, considere que há maior probabilidade de publicarmos artigos que focam em como NA ajudou um indivíduo a se recuperar enquanto encarcerado, do que aqueles que se concentram nos horrores do uso de drogas. Envie todas as cartas para “Reaching Out”; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, fsmail@na.org (Inglês) ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil (A/C: Reaching Out) – Rua Ferreira Penteado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP

NOTA: Somente as cartas, artes e/ou fotos enviadas aos cuidados do Reaching Out serão enviadas aos editores para publicação e, o envio destas para um dos endereços acima, implica a autorização do autor para sua publicação.

## **ENVOLVA-SE E AJUDE-NOS A LEVAR ADIANTE O PROPÓSITO PRIMORDIAL DE NOSSA IRMANDADE.**

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

### **Edição**

Abril de 2020

Julho de 2020

### **Limite para entrega**

15 de janeiro de 2020

15 de abril de 2020

E, finalmente, você sabia que as assinaturas eletrônicas do *Reaching Out* são gratuitas? Novas edições serão enviadas por e-mail para você quatro vezes ao ano.

Para inscrever-se, visite [www.na.org/reachingout](http://www.na.org/reachingout)



# Do lado de dentro

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é SW. Sou um adicto em recuperação com muita gratidão. Minha maneira de ser e meu estilo de vida negativos me trouxeram ao pior momento da minha vida. Estou cumprindo uma pena de 15 anos na Prisão Municipal de Los Angeles pela metade do tempo da pena que já cumpri. Tive a chance de encontrar meu Poder Superior quando ia às reuniões aqui. Com a ajuda dos Doze Passos e do meu Texto Básico encontrei meu verdadeiro “eu”. Ainda tenho dois anos e meio de pena para cumprir antes que eu possa ir para casa. Aproveito cada dia para me aproximar do meu Poder Superior e do programa de Narcóticos Anônimos. Quero construir uma base forte e boa para quando eu sair daqui.

Faço minha recuperação aqui, partilhando a mensagem com outros adictos. O trabalho que tenho aqui me dá oportunidade de trabalhar com outros. Guardo os Doze Passos próximos do meu coração e faço o possível para praticar todos os princípios em todas as minhas atividades. Tenho sido iluminado pela graça do meu Poder Superior. Sou capaz de ajudar a mim mesmo e aos outros na recuperação da adicção. Somos instruídos a darmos as costas para nossa adicção. Quando damos as costas, precisamos de NA para nos proteger.

SW, Califórnia, EUA.

## *Caro Reaching Out,*

Sou MD e estou presa há seis meses. Estou enfrentando acusações federais e atribuo 99% disso ao meu uso. Eu honestamente sinto como se tivesse sido resgatada e não presa, porque se as drogas não tivessem me matado, meu namorado abusivo teria. Eu frequento reuniões de Narcóticos Anônimos semanalmente e até mesmo comecei minha própria reunião menor de NA durante a semana no pavilhão em que estou. Peguei minha ficha de seis meses e estou muito orgulhosa de ajudar a plantar a semente da recuperação em pessoas que estão começando a ficar limpas. Há uma enorme diferença entre estar limpa

e estar em recuperação. Foi só depois da minha terceira ida à solitária que recebi o dom do desespero. Pedi ao meu Poder Superior para me mostrar uma melhor maneira de viver. Eu não estava usando, mas eu ainda tinha o velho comportamento de adicta. Através de prece e meditação, eu aceitei minha circunstância e percebi que não tenho nada sem estar em recuperação. Eu fiz disso o foco da minha vida, com o meu Poder Superior me guiando. Agora acredito que meu propósito é ajudar outros adictos que sofrem de violência doméstica e adicção. Espero que a minha história possa ajudá-los antes que seja tarde demais. Eu sei que meu Poder Superior tem planos maiores para mim e tudo começou comigo abrindo meu coração para os passos e princípios de Narcóticos Anônimos.

MD, Wisconsin, EUA

### *Caro Reaching Out,*

Meu nome é RB. Eu sou um adicto de 30 anos de idade. Comecei a usar em 2017 quando minha mãe morreu de overdose. Mais ou menos seis meses depois de começar a usar, recebi três acusações ligadas às drogas. Consegui me manter limpo por 43 dias, 23 dias deles em uma penitenciária. Eu não consegui ficar nem 60 dias limpo antes de recair. Meu padrinho tentou me levar para um tratamento, mas eu tinha infinitas desculpas. Estou aqui cumprindo uma pena de dois anos, e estou há nove meses limpo. Hoje, no lugar de desculpas sem fim, tenho infinitas possibilidades. A prisão e Narcóticos Anônimos salvaram minha vida e me fizeram entender que ela não tinha acabado, e sim, está apenas começando. Agora eu tenho esperança e sonhos. Objetivos e ambições. Tenho a esperança de abrir meu próprio centro de recuperação e partilhar minha experiência, força e esperança com aqueles que ainda sofrem. Eu posso ainda estar na prisão, mas com o amor e ajuda de Narcóticos Anônimos, não estou mais aprisionado.

RB, Arizona, EUA.

### *Caro Reaching Out,*

Meu nome é MD. Sou um adicto grato em recuperação. Estou preso desde 2000, quando tinha 15 anos. Minha sentença é de prisão perpétua. Agora entendo que as drogas e o álcool somente causam danos a mim e aos outros. Isso levou à decisão de mudar minha

vida e ser honesto comigo mesmo. Entendi que a escolha que fiz de usar álcool e drogas me levou a um caminho destrutivo. Quando eu estava sob efeito, me sentia forte e não tinha medo, mas quando ficava limpo, não podia acreditar no que havia feito e me perguntava por que eu não parava. Até depois de entrar na prisão, continuei a usar, mesmo essa sendo a razão inicial de minha prisão perpétua. Aqui dentro, eu usei drogas para escapar e esconder a dor do que fiz que me levou à prisão, até finalmente perceber e aprender que o que eu estava fazendo era errado. Meu comportamento e estilo de vida negativos machucaram muitas pessoas, inclusive eu mesmo. Com essa compreensão, comecei a frequentar reuniões de Narcóticos Anônimos. Sei que, como seres humanos, todos cometemos erros, temos apenas que aprender com eles para sermos seres humanos melhores.

MD, Califórnia, EUA

### *Caro Reaching Out,*

Meu nome é JS e eu sou um adicto em recuperação. Atualmente estou preso, cumprindo o final de uma sentença de 18 anos. No dia 26 de agosto de 2019 completei 3 anos limpo. Tenho 37 anos e os últimos três anos têm sido os melhores da minha vida. Eu devo isso tudo a Narcóticos Anônimos e aos companheiros que fazem o serviço de Hospitais & Instituições aqui. Sei que se eu continuar ativo em recuperação, indo regularmente às reuniões e ouvindo meu padrinho, posso enfrentar qualquer coisa. A vida não é fácil e conforme eu chego perto da data de minha soltura, não me sinto com medo e sim emocionado de viver a vida como ela é. Eu nunca tive problemas com drogas, meu problema era a vida. Agora, com NA e meu Poder Superior, não há nada que eu não possa enfrentar. Então, gostaria de agradecer a todos os servidores de confiança e espero algum dia ter a oportunidade de retornar a essas instituições para dar de graça aquilo que me foi dado.

JS, Washington, EUA

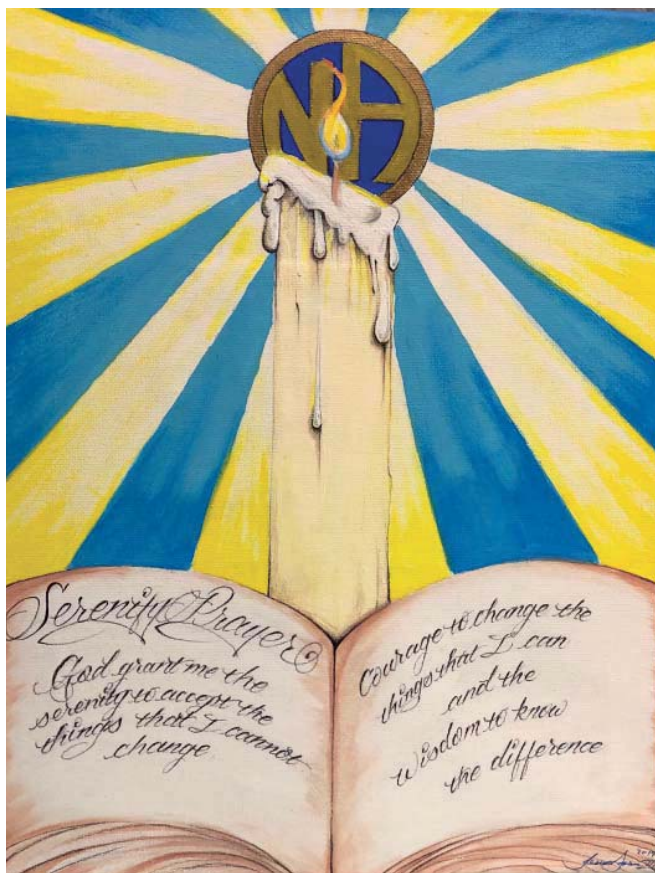
## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é TE, atualmente presa em Connecticut e estou limpa há 18 meses. Em maio de 2018 recaí após quase três anos de tempo limpa. Duas semanas depois de recair, aconteceu um acidente trágico e eu perdi tudo. Eu fui presa e voltei pra cadeia pela segunda vez. Durante a investigação de três meses antes de ser presa, permaneci limpa e fui às reuniões de Narcóticos Anônimos, além de um programa ambulatorial intensivo e aconselhamento semanal. Já havia participado de várias reuniões de NA, mas sempre me senti diferente de todos. Dessa vez, me senti aceita e em casa. Percebi que ninguém me fazia sentir desconfortável, a não ser eu mesma. Sabia que estava realmente pronta para a mudança. Comecei a conhecer outros membros e partilhei mais de mim e dos meus sentimentos. Quando cheguei à prisão, já praticava o programa há três meses e imediatamente solicitei para participar na única reunião semanal que eles tinham no complexo. Foram sete meses para conseguir participar. Nesse meio tempo, eu não tinha materiais de NA, mas de alguma forma consegui não usar e ficar longe das pessoas que estavam usando. Na minha primeira reunião, os servidores de H&I foram ótimos. Peguei cada um dos panfletos e um endereço para escrever os passos por correio na minha área. Comecei logo no dia seguinte. Desde então, adquiri um livro Só por hoje e um Texto Básico, que leio fielmente. Ultimamente, quando os servidores não podem ir, eu coordeno as reuniões. Atualmente, estou terminando meu Segundo Passo com um membro anônimo do lado de fora. Falo frequentemente com meu Poder Superior. Eu pratico os princípios espirituais regularmente e me percebo com mais paciência, tolerância e compaixão em relação às outras 800 mulheres do complexo. Recentemente, fui abordada por três ou quatro mulheres me perguntando como eu faço ou como começar com o programa de NA. Imagine isso - outras querendo o que eu tenho. Compartilho a leitura do Só por hoje todas as manhãs e passo adiante os materiais que já li como a Reaching Out. Encorajo-as a escrever para NA e para o Apadrinhamento por trás das grades e as ouço quando elas sentem a necessidade de partilhar. Pretendo participar de uma reunião no dia que sair daqui e continuar minha recuperação lá fora. Minha família merece o melhor de mim e, graças a NA e ao meu Poder Superior, encontrei uma maneira de ser a melhor versão de mim mesma.

TE, Connecticut, EUA

Muitos membros, grupos e com unidades de NA criam trabalhos artísticos inspirados na recuperação. Acreditamos que levar a mensagem de NA é um ato criativo e imagens, demonstram uma poderosa mensagem da liberdade que podemos encontrar em NA. Se você deseja ver seu trabalho publicado aqui, por favor, envie arquivos .JPG ou PDF para [Handl@na.org](mailto:Handl@na.org) ou por e-mail para o Reaching Out; A/C NA World Services; PO BOX 9999; Van Nuys, CA 91409 (inglês) ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil (A/C: Reaching Out) – Rua Ferreira Penteadado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP (Português).

# ART FROM THE ZSIDE



Detento da Califónia, EUA.



# Do lado de fora

## *Caro Reaching Out,*

Eu sou um adicto chamado AS. Não consigo dizer por quanto tempo eu usei. Entretanto, posso dizer que meus comportamentos sempre foram bizarros. Demorou muito tempo para que eles destruíssem minha vida publicamente, até o ponto de eu me encontrar em ruínas. As autoridades também se deram conta. Os esforços pessoais para parar de usar não tiveram sucesso. Eu não fazia ideia de que existia uma solução. Minha primeira tentativa de ficar limpo não deu certo, mas me apresentou às reuniões. Quando finalmente consegui chegar às salas de Narcóticos Anônimos, tive a oportunidade de ouvir a mensagem de recuperação. A presença de NA em minha vida me mudou. A esperança me entusiasmou para aprender a viver novamente. Obrigado, Narcóticos Anônimos.

AS, Georgia, EUA

## *Caro Reaching Out,*

Eu já estava em tratamento por cerca de duas semanas, quando um painel aconteceu. Eles partilharam sua experiência, força e esperança comigo, e quando eles foram embora, eu estava de cabeça-feita que nunca mais usaria. Quando eu saí do tratamento, fiz o que não deveria fazer e acabei recaído. Após 31 dias numa instituição psiquiátrica, me mandaram para o mesmo centro de tratamento de antes. Por coincidência, na mesma semana em que voltei, esperava-se a volta do painel de H&I. No dia em que eles vieram, estava me sentindo envergonhado, culpado e sem esperança. Eu não queria que aquelas mesmas pessoas me vissem de volta ali, derrotado mais uma vez. Logo que eles chegaram, eu fiz contato visual com aquelas mesmas pessoas que já tinham me visto lá antes. Eu tentei desaparecer lá no fundo, apavorado com o que eles me diriam ou com o que pensavam de mim. Em vez disso, eles vieram até mim, um após o outro, me abraçaram e me disseram: bem-vindo de volta. Foi naquele momento que eu senti esperança novamente. Eu decidi imediatamente que queria o que eles tinham, então me responsabilizei pela minha vida e mudei de lugares, de pessoas e de coisas. Me foi sugerido conseguir um padrinho, o que eu prontamente fiz. Comecei




a trabalhar os passos e continuei voltando. Aquele painel me ensinou a aceitar que eu tinha um problema, mas que há uma solução. Agora, estou limpo há seis meses, tudo porque aquelas mesmas pessoas me receberam com boas-vindas de novo, me disseram que tudo ia ficar bem e apoiaram minha recuperação. Serei sempre grato a NA e às pessoas que ajudaram a salvar a minha vida.

Anônimo, Nebraska, USA

---

## COMO VOCÊ PRÁTICA OS PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS?

*Um Princípio Espiritual por Dia...*



**Estamos coletando e juntando experiências de membros para o próximo livro de NA. Retrate sua experiência em alguns parágrafos e envie-a. Vamos juntar a experiência de membros para criar um novo livro - escrito por adictos, para adictos - com cada dia focado na aplicação de um princípio espiritual.**

### **Seja parte deste novo livro em sua criação!**

**Pegue um princípio e comece a escrever. Envie seu trabalho para SPAD, c/o NAWS, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, EUA. Aqueles com acesso à internet podem saber mais em [www.na.org/spad](http://www.na.org/spad) e podem enviar sua contribuição por e-mail para [spad@na.org](mailto:spad@na.org)**

---

# ART FROM THE INSIDE

Muitos membros, grupos e comunidades de NA fazem camisetas de H&I voltadas para a recuperação. Acreditamos que levar a mensagem de NA é um ato criativo e imagens, demonstram uma poderosa mensagem da liberdade que podemos encontrar em NA. Por favor, compartilhe sua camiseta de H&I conosco! Envie arquivos .JPG ou PDF para [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org) ou por e-mail

para o Reaching Out; A/C NA World Services; PO BOX 9999; Van Nuys, CA 91409 (inglês) ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil (A/C: Reaching Out) – Rua Ferreira Penteadó, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP (Português).



*H&I, Peru  
(Se trata apenas de levar a mensagem)*



H&I,EUA

*Há esperança...A liberdade é possível*

*Dias de Aprendizado 5 e 6 de Nov de 1993*



H&I,EUA

*Plantando a semente*

*Dia de Aprendizado de H&I 10 de maio de 2014*



# Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora

*Caro Reaching Out,*

Meu nome é GJ e sou um adicto. Minha história é como a de inúmeras almas antes de mim. Eu acabo de ser solto de uma instituição correcional em Oklahoma onde estava encarcerado. Eu paguei 87 meses e estava muito envolvido nos preparativos da minha soltura e recuperação contínua. Eu vinha trabalhando os passos e frequentando reuniões na unidade. Frequentava todos os sábados de manhã. As más escolhas que fiz durante a minha vida adulta são as razões das minhas adicções. Se eu não tivesse sido detido e preso por meus crimes, eu teria me matado ou, eventualmente, matado alguém. Minha vida era um ciclo constante de aventuras venenosas. Depois de entregar minha vida ao meu Poder Superior, percebi todos os erros que cometi. Sou tão afortunado em ter minha família que esperou minha soltura. Minha mãe me ajudou a encontrar uma reunião, após minha libertação, que fosse perto da minha casa e tenho frequentado desde então. Realmente funciona porque estou disposto a aceitar a ajuda de que desesperadamente precisava. Obrigado NA.

GJ, Oklahoma, USA



*Anônimo*

*Cada passo dado é um passo mais perto de se recuperar*

## CHAMANDO TODOS OS MEMBROS DE H&I!

Por favor, envie sua história ao boletim informativo trimestral de NA, *Reaching Out*. Estamos procurando por adictos em recuperação, como você, para partilhar sua experiência de encontrar recuperação atrás das grades e mantê-la do lado de fora. Sua história traz uma poderosa mensagem de esperança ao adicto encarcerado! Obrigado.

Por favor, envie sua história para:

“Reaching Out”; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, Handl@na.org (Inglês) ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil – Rua Ferreira Penteado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP ou ainda por e-mail para [historiaspegoais.ro@gmail.com](mailto:historiaspegoais.ro@gmail.com) (Português).

NOTA: Somente as cartas, artes e/ou fotos enviadas aos cuidados do *Reaching Out* serão enviadas aos editores para publicação e, o envio destas para um dos endereços acima, implica a autorização do autor para sua publicação.



### Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora

Quer você tenha saído de um centro de tratamento, cadeia, hospital ou instituição, você é transferido do “lado de dentro” para o “lado de fora” para ser um membro produtivo da sociedade livre das drogas. Pensamos que sua experiência pode ser de valor inestimável para outros, quando eles embarcaram em sua transição.

Estamos oferecendo perguntas para ajudar a estimular o seu pensamento de modo que você possa querer compartilhar sua experiência conosco. Publicaremos seu artigo no *Reaching Out* para ajudar a outros.

1. O que você fez no primeiro dia de sua liberação?
2. Que passos você deu para ajudar a sua recuperação na comunidade? Você acha que os passos de transição são os mesmos para os adictos que estão sendo liberados após 30 dias ou dez anos?
3. Quais foram alguns dos desafios que você encontrou quando foi reinserido na comunidade?
4. Como NA te ajudou com informações para que você pudesse participar de uma reunião após a liberação?
5. Como você acha que NA poderia ter ajudado melhor em sua transição, e você tem alguma sugestão para oferecer para que NA possa ajudar melhor a outros em sua transição?

Estamos ansiosos para ler sua experiência e fornecer essas informações a outros. Obrigado por nos ajudar a auxiliar outros em sua transição.



*Para que nenhum adicto tenha que morrer em busca de recuperação...  
A minha gratidão fala quando me importo e compartilho com outros o  
caminho de NA*

*“Todos nós enfrentamos o mesmo dilema quando chegamos ao fim da linha e descobrimos que não conseguimos mais funcionar como seres humanos, com ou sem drogas. O que nos resta fazer? Parece haver apenas esta alternativa: ou continuar, da melhor maneira possível, até o amargo fim (prisão, instituição ou morte), ou encontrar uma nova maneira de viver. Poucos adictos no passado chegaram a ter esta última opção. Os adictos de hoje são mais afortunados. Pela primeira vez em toda a história humana, um caminho simples vem sendo seguido por muitos adictos e encontra-se ao alcance de todos. Trata-se de um programa espiritual simples – não religioso – conhecido como Narcóticos Anônimos.*

*”Narcóticos Anônimos “Nós nos recuperamos”*

# Formulário de Pedido de Assinatura

O *Reaching Out* é um boletim trimestral, orientado para a recuperação, disponível gratuitamente a adictos encarcerados através dos Serviços Mundiais de Narcóticos Anônimos. Se você ficará encarcerado por pelo menos mais seis meses e gostaria de uma assinatura gratuita do *Reaching Out*, preencha e devolva o formulário abaixo.

O *Reaching Out* também está disponível para assinatura em pacote de 20 cópias a um custo de 35,90 dólares por ano (**somente versão em Inglês**). Se você estiver interessado em adquirir um pacote de assinatura, por favor, preencha o formulário abaixo e o envie juntamente com um cheque ou ordem de pagamento.

Eu sou um adicto encarcerado (e ficarei por, pelo menos, mais seis meses nesta situação) e quero uma assinatura gratuita do *Reaching Out*.

Eu quero comprar \_\_\_\_\_ assinaturas de pacotes de 20 cópias do *Reaching Out* (versão em Inglês) à US\$ 35,90 cada, totalizando US\$ \_\_\_\_\_.

Nome \_\_\_\_\_  
(POR FAVOR, use letra de forma)

Matrícula Nº \_\_\_\_\_

Endereço da instituição (cela/raio) \_\_\_\_\_

Cidade \_\_\_\_\_

Estado/Província \_\_\_\_\_ CEP/Código Postal \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

Envie para:

**Versão em Inglês**

*Reaching Out*

c/o NA World Services; PO Box 9999;

Van Nuys, CA 91409; EUA

**Versão em Português**

Centro de Serviços HOW Brasil

(A/C: *Reaching Out*)

Rua Ferreira Penteado, 1331 – Fundos

Bairro Cambuí – CEP 13010-041

Campinas – SP