



voz amiga

Ligue-nos. Nós ligamos.

Newsletter

Outubro 2019

Editorial

A Brecha (Na relação ao telefone)

A experiência da intimidade é uma experiência rara. Estar tão próximo de um outro que se tem a sensação de adivinhar o que ele sente ou pensa, ou de se ser entendido mesmo sem falar.

Paradoxalmente é nestes momentos de quase fusão que melhor se toma consciência da *brecha*, desse abismo intransponível que nos separa do outro.

A disponibilidade, a atenção, a aceitação, a revelação do nosso desejo de querer compreender o outro são pontes que se lançam sobre esse abismo. Mas esquecer a *brecha* é confundir desejo de compreensão com compreensão, é esquecer que o outro é separado, autónomo, livre.

Podemos enfeitiçar o outro com o calor do nosso “abraço”, mas se não estivermos atentos à *diferença*, à *impossibilidade mesmo da comunicação total*, rapidamente o nosso “abraço” se transforma em grilheta em que o outro se vai sentir aprisionado.

Extraído de um boletim do então Centro SOS Voz Amiga
(Outubro de 1988)

Aniversário SOS Voz Amiga

No dia **9 de outubro** a SOS Voz Amiga celebra o seu 41º aniversário.

A nossa Associação, que foi a primeira linha de prevenção do suicídio em Portugal, funciona atualmente também como linha de apoio para quem relata outro tipo de situações, como angústia, solidão ou depressão, e para pessoas com problemas afetivos e familiares, para além daqueles que padecem de perturbações de foro mental.

Só foi possível à SOS Voz Amiga disponibilizar este apoio à população durante mais de quatro décadas, devido ao trabalho dos seus voluntários, que recebem formação adequada, proporcionada por profissionais de saúde mental e se disponibilizam a atender esta linha todos os dias.

Sendo uma peça indispensável em todo o processo, fica um agradecimento a estes rostos desconhecidos do público, mas cujas vozes ajudam a fazer a diferença pela positiva.

Em 2018 foram atendidas 4.000 chamadas e estima-se que no corrente ano este número ascenda às 6.000. É, assim, nosso desejo **“continuar do lado de cá do telefone, oferecendo como ombro o ouvido, tentando amenizar o sofrimento de quem nos liga e evitar o pior para muitos”**.

Campanhas que dão voz à Saúde Mental

De forma a reduzir o estigma associado à doença mental e a promover a saúde mental, ao longo dos meses de setembro e outubro são várias as campanhas que têm vindo dar destaque a esta temática:

A **campanha “Setembro Amarelo”**, organizada a nível mundial pela Associação Internacional da Prevenção do Suicídio, teve início no dia 2 de setembro e prolongou-se até ao fim do mês. A iniciativa, que em Portugal teve maior adesão na região do Algarve, teve o apoio do Plano Nacional de Saúde Mental, da Sociedade Portuguesa de Suicidologia e do Plano Nacional de Prevenção do Suicídio (PNPS) da Direção-Geral da Saúde.

A campanha contou com palestras, ações e sessões de sensibilização junto da comunidade, uma exposição no átrio da Unidade Hospitalar de Portimão e como encerramento um debate público sobre a “Promoção da Saúde Mental e Prevenção da Depressão e Suicídio”.

A **campanha “40 segundos de Ação”**, que envolve a Organização Mundial de Saúde (OMS) e dois parceiros internacionais, teve início a 10 de setembro. Tendo como principal objetivo a prevenção do suicídio, a campanha procura transmitir informação acerca do assunto, mostrando de que forma todos podemos ajudar.

Dia Mundial da Saúde Mental

No dia 10 de outubro assinala-se o Dia Mundial da Saúde Mental, que este ano tem como tema a “Dignidade na Saúde Mental: Primeiros Socorros de Saúde Mental e Psicológica para Todos”.

Este dia, que tem como principal objetivo promover a saúde mental, tem também como propósito a consciencialização acerca do tema. Procura-se, assim, diminuir o preconceito e o estigma ainda muito associados a esta temática e ao mesmo tempo potenciar a mobilização de esforços para combater a atual realidade.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que, no mundo, mais de 300 milhões sofram de depressão, apresentando-se o suicídio como a 15ª causa de morte mais comum. Por sua vez, segundo a *Global Burden of Disease*, anualmente, perdem-se 35 milhões de pessoas devido à mortalidade provocada pelo suicídio, sendo o mesmo a segunda principal causa de morte entre os jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 29 anos.

Assim, mais uma vez, a **SOS Voz Amiga salienta a necessidade de Dar Voz à Saúde Mental.**

Jornadas contínuas de 60 horas

No passado dia 10 de setembro comemorou-se o Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio. A Associação SOS Voz Amiga assinalou a data com uma jornada contínua de 60 horas de atendimento telefónico, que teve início às 12 horas do dia 9 e terminou às 24 horas de dia 11.

A OMS define saúde como **“um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença ou enfermidade”**. É, então, possível afirmar-se que não há saúde sem saúde mental o que leva a que seja cada vez mais importante a existência de uma maior promoção da mesma.

Desta forma, são ações como estas jornadas que contribuem para o crescimento da associação e, conseqüentemente, para uma maior divulgação da importância de se dar voz à saúde mental, combatendo aos poucos o estigma que ainda existe sobre o tema.

Um agradecimento especial

A Fundação PT/Altice funciona como grande apoiante da nossa instituição. Realçamos o financiamento da Linha Verde, sendo esta contribuição crucial para que a causa continue.



Pode ajudar a dar Voz ao nosso projeto, através da campanha de Pontos MEO, por intermédio da qual pode contribuir. Por cada 1€ de carregamento ou fatura paga, recebe 1 MEOS que mais tarde poderá utilizar como forma de donativo à nossa instituição.

Saiba mais [aqui](#) ou na secção de intervenção social do site MEO.

The logo features the word "SOS" in orange, where the middle 'O' is a speech bubble. Below it, the words "voz amiga" are written in a dark blue, lowercase, sans-serif font.

SOS voz amiga

Ligue-nos. Nós ligamos.

Ficha Técnica:

Periodicidade: bimestral

Redação: Equipa SOS Voz Amiga

Edição: Núcleo Comunicação Institucional - Escola Superior de Comunicação Social

Contactos: nucleocomunicacao.escs@gmail.com / direccaolphm@gmail.com

213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

Diariamente das 16h às 24h

Linha Verde gratuita: 800 209 899 / Entre as 21h e as 24h

www.sosvozamiga.org