



voz amiga

Ligue-nos. Nós ligamos.

Newsletter

abril 2020

Editorial

O vírus que virou tudo do avesso

De repente parece que o canto das aves ficou mais audível, o que mudou?

Falta o ruído de fundo dos automóveis circulando ininterruptamente na estrada próxima.

Falta o vaivém habitual dos jovens a caminho de casa ou da escola secundária que fica a duzentos metros.

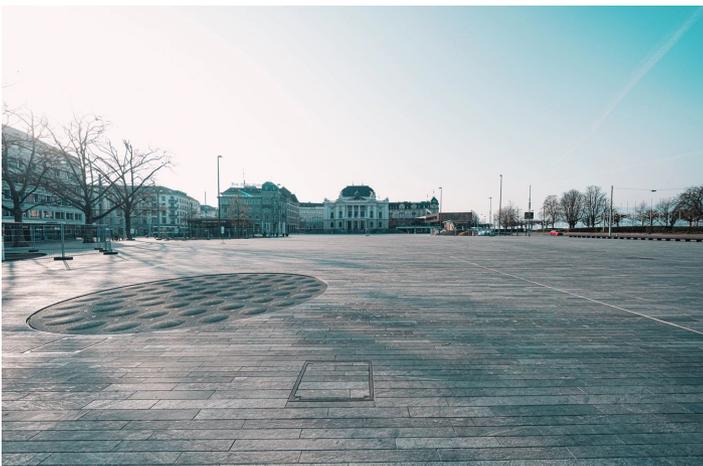
Até as sirenes dos bombeiros emudeceram, agora que quase não existe trânsito a dificultar o seu sempre urgente trajecto.

Os vizinhos deixaram de cavaquear nas esquinas, no regresso das compras ou da ida ao café ou à tabacaria.

Passa lentamente na rua, uma viatura camarária com altifalantes colocados no tejadilho, pedindo às pessoas para ficarem em casa!

De quando em vez, era costume ouvirmos altifalantes anunciando a matiné do circo.

Agora, nem circo, nem cinema, praia, convívios..., que chatice, vamos ter de ficar em casa!



Para os mais ansiosos gostava de citar três nomes:

Nelson Mandela, Stephen Hawkins e Anne Frank.

São exemplos de enorme resiliência, muito para além dos dois ou três meses previstos pelas nossas autoridades, em que teremos de nos recolher no conforto das nossas casas.

São tempos com S:

Silêncio, Saudade, Serenidade, Solidão, Solidariedade, Sensatez, Sobrevivência e outras.

Não podemos abraçar os que não estão connosco, paciência!

Se todos tivermos o comportamento que as circunstâncias exigem, a saudade pode ser ultrapassada daqui por algum tempo, caso contrário pode perdurar a mágoa de nunca mais abraçarmos alguns dos nossos.

Enquanto o estado de emergência não é levantado, vão ouvindo esta e outras músicas:

<https://www.youtube.com/watch?v=1xt9A6tyyDs>

Cuidem-se e cuidem dos vossos!

Francisco Paulino

Presidente do SOS Voz Amiga

Continuamos deste lado

Apesar da mais recente situação que resultou num isolamento social preventivo, a nossa Associação continua deste lado, pronta para escutar aqueles que mais precisam.

Esta situação é possível graças à generosidade dos nossos voluntários e à Altice, que através dos seus esforços permitiram que, no atual cenário, pudéssemos continuar a estar do lado de cá da linha.



Formação de voluntários interrompida

Decorrente da atual situação que todos vivemos, foi necessária a interrupção da formação de voluntários deste ano, que teve início no passado dia 17 de fevereiro. Contamos, no entanto, reiniciar esta ação de formação assim que houver as condições necessárias para tal.

Deixámos também de realizar as nossas habituais reuniões semanais de trabalho, de forma a seguir as indicações da Direção Geral de Saúde, e por questões de segurança sanitária. No entanto, os nossos voluntários continuam a ter apoio à distância por parte das nossas técnicas de saúde mental.

Ansiedade e o Isolamento Social

Na sequência do novo coronavírus, identificado pela primeira vez em Portugal no passado dia 3 de março, temos vindo a experienciar uma situação nunca antes vivida. O estado de emergência, decretado a 18 de março, levou ao isolamento social preventivo dos portugueses, que se têm vindo a recolher nas suas casas há mais de um mês.

Vivemos um sentimento de impotência contra um inimigo invisível para o qual não temos armas, a não ser o isolamento forçado, a resiliência e, para os casos mais graves, o enorme esforço dos nossos profissionais de saúde. Face a esta situação, segundo a Organização Mundial de Saúde, é normal que as pessoas sintam “stress, ansiedade, medo e solidão durante este período”, com tendência a agravar-se devido à incerteza relativamente ao final do isolamento que todos temos vivido.

Face a esta situação totalmente nova, e de forma a tentar atenuar as suas consequências na saúde mental, é importante manter o contacto com pessoas, por telefone ou redes sociais; manter um estilo de vida saudável, com uma rotina de hábitos alimentares e hábitos de sono, aliados a exercício físico dentro de casa.

Apesar de, atualmente, termos de viver um período de isolamento social forçado, é importante que tentemos manter o contacto, a rotina e a atividade. Não nos podemos esquecer que estamos todos juntos nesta situação. Ninguém está sozinho.

IRS Solidário

Junte a sua Voz à nossa. Até dia 30 de junho, é possível contribuir com 0,5% do seu IRS para a SOS Voz Amiga. Ao contribuir está a ajudar a nossa equipa e todos os nossos voluntários em tudo o que realizam no dia-a-dia em prol do bom funcionamento da SOS Voz Amiga.

Para isto, ao preenchê-lo, assinale com um X o quadro 11 do modelo 3 e escreva o NIF 501395547.

Faça a diferença e #DeVozASaudeMental.



Modelo 3

Quadro 11

Campo 1101 (IPSS)

NIF 5 0 1 3 9 5 5 4 7

#DeVozASaudeMental

Dicas para passar tempo em casa

A SOS Voz Amiga sugere-lhe algumas dicas do que pode fazer ao longo deste período em casa:

- Leia novamente o seu livro preferido ou descubra um novo;
- Aproveite para ver um bom filme;
- Descubra novas receitas culinárias;
- Desenvolva um hobby como a escrita, a música ou a pintura;
- Pratique exercício físico e meditação

#FiqueEmCasa



Importância de Monitorizar a Saúde Mental

Durante tempos de crise, é importante lembrar que o bem-estar psicológico é uma parte crítica da nossa saúde.

Mesmo que, à partida, nem todos venham a contrair o novo vírus que causa o Covid-19, muitos de nós podemos vir a sofrer consequências devido ao isolamento social que vivemos. Poderemos passar por experiências de stress aumentando, ansiedade e fadiga mental.

O distanciamento físico, a incerteza financeira, a preocupação relativa à segurança daqueles que mais gostamos e a interrupção das nossas rotinas diárias traduzem-se em ameaças para a saúde mental. Alguns de nós podem sentir-se isolados, deprimidos ou irritados. Outros terão dificuldades em dormir e em concentrar-se, e ainda poderão perder o apetite e deixar de comer – ou, pelo contrário, comer em excesso.

Esta é especialmente uma altura de riscos aumentados para aqueles que já vivem com algum distúrbio do foro mental, uma vez que, com esta situação, existe uma tendência para o agravamento dos sintomas e da utilização de substâncias.

Tudo isto ressalta a importância de monitorizar as alterações de saúde mental durante o surto e identificar comunidades vulneráveis e em risco. Idealmente, a vigilância da saúde pública devia incluir indicadores de saúde mental, e as mensagens oficiais da direção de saúde deviam incluir informações acerca dos sinais de alerta precoces de declínio da saúde mental, assim como um esclarecimento acerca de estratégias para enfrentar este mesmo declínio. Os planos de resposta de saúde pública deviam incluir também ações para abordar a angústia, assim como traumas diretos e indiretos causados por esta situação, e para rapidamente aumentar a capacidade de tratamento da saúde mental.

Os profissionais de saúde mental, peritos em respostas a situações graves, estão frequentemente conscientes dos desastres que a saúde mental pode sofrer devido ao aumento significativo de stress. No entanto, não é apenas nos tempos de crise que nós, como uma comunidade de saúde pública, devemos falar sobre saúde mental. Devemos promover o conhecimento sobre distúrbios do foro de saúde mental em qualquer altura e devemos consciencializar a nossa população acerca do risco de suicídio aumentado, assim como as muitas formas de aumentar o bem-estar e a resiliência enquanto respondemos ao COVID-19 e suas consequências.



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

www.sosvozamiga.org