



**voz amiga**

Ligue-nos. Nós escutamos.

---

***Newsletter***

**Agosto 2019**

## Editorial

---

A legislação portuguesa define voluntariado como “o conjunto de ações de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas”.

Num anterior editorial já se tinha abordado que a “forma desinteressada” não o é de forma absoluta. Existem ganhos evidentes para quem é voluntário. Não devendo ser estes ganhos de ordem monetária, apesar dos lamentáveis casos que de tempos a tempos a comunicação social nos vai dando conhecimento, são importantes para o equilíbrio emocional de quem dispõe do seu tempo para ajudar o seu semelhante.

Tal como se observa noutras actividades, a paleta de serviços é muito diversa. No entanto, convirá distinguir os serviços que exigem uma dedicação continuada e os que requerem uma dedicação pontual. Vem isto a propósito da tão propalada ideia de que os portugueses são solidários. Tal como no recente caso da bebé Matilde ou no dos incêndios do verão de 2017, houve um movimento solidário que permitiu a recolha de verbas muito significativas. Se irão, ou foram, aplicadas da forma mais correcta o tempo se encarregará de nos elucidar. Um primeiro aspecto a destacar nos dois casos é a acção supletiva dos cidadãos face ao Estado. Perante uma possível tragédia familiar ou uma efectiva tragédia nacional a população reage. Para além da leitura que as diferentes forças políticas interessadamente fazem ou fizeram dos factos, o Estado falhou na missão mais basilarda da sua actuação: a protecção dos cidadãos.

Um segundo aspecto é o da oportunidade. São os meios de comunicação social que “escolhem” os que merecem destaque no imenso rol de cidadãos que precisam de ajuda, o que gerará situações de injustiça. É mais fácil gerar solidariedade por um bebé de olhos bonitos do que, por exemplo, por um adulto de aspecto menos cuidado.

Como era lema de vários corpos de bombeiros voluntários (Fazer o bem sem ver a quem) pode o SOS Voz Amiga reclamar que não escolhe os que o procuram. Muito pelo contrário: é escolhido. Os números do primeiro semestre deste ano atestam que são cada vez mais os apelantes que nos procuram.

A todos os que contribuíram para este resultado, o nosso obrigado.

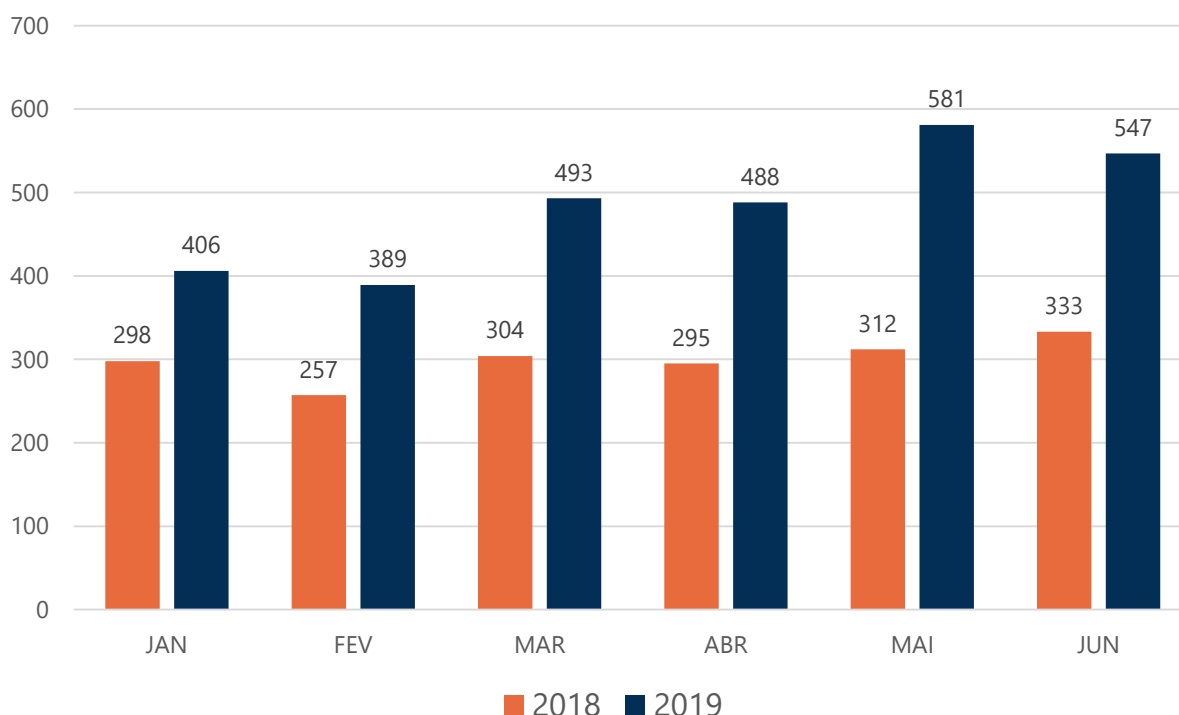
**JFF**

## Aumento das Chamadas

No 1º semestre de 2019 verificou-se um aumento de 60% no número total de chamadas em relação ao mesmo período do ano anterior, o que mostra que são cada vez mais as pessoas que recorrem à SOS Voz Amiga em momentos de sofrimento causados pela solidão, ansiedade, depressão ou risco de suicídio.

Este facto deve-se, essencialmente, a dois fatores, nomeadamente a:

- Uma maior divulgação da atividade desenvolvida pela Associação SOS Voz Amiga;
- Um aumento considerável no grupo de voluntários no ativo, o que permitiu garantir os turnos numa percentagem próxima dos 100%, ao invés do ano anterior, em que só conseguimos assegurar 70%.



No que à divulgação diz respeito, a Associação SOS Voz Amiga está amplamente satisfeita com o trabalho desenvolvido pelo núcleo de comunicação da ESCS.

## ***Burnout: a doença que afeta 96% dos millennials***

Segundo o estudo global desenvolvido pela Yellowbrick junto de mais de 2.000 participantes com idades compreendidas entre os 23 e os 38 anos, **96% dos millennials sofre de burnout**. Apesar de haver diversos fatores que levam a este problema, como preocupações financeiras (46%), tratar da casa (30%), ter tempo para socializar (33%) ou até questões políticas (25%), o estudo revelou que **a principal causa está nas questões profissionais** (72%). Estes jovens sentem que trabalham demasiadas horas, tendo de estar sempre disponíveis, o que os leva a sentir-se mentalmente exaustos.

Trabalham demasiado, não ganham suficiente, não têm tempo para socializar nem para descansar. Estas condições acabam por consequências emocionais e psicológicas graves, o que leva a que 60% destes jovens planeie mudar drasticamente de estilo de vida no prazo de um ano para reduzir os sintomas de exaustão e *stress* extremo.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) inclui o *burnout* na nova lista de doenças, descrevendo-o como "um síndrome resultante de *stress* laboral crónico que não foi devidamente gerido" e que se caracteriza pela "falta de energia, exaustão, sentimento de distância ou negativismo relativamente ao trabalho e eficácia profissional reduzida."

Saiba mais sobre o estudo [aqui](#) ou no artigo publicado pela 4MEN Magazine disponível [aqui](#).



## A saúde mental em Portugal

---

De acordo com o relatório anual do Observatório Português dos Sistemas de Saúde (OPSS), os últimos dados relativos ao consumo de psicofármacos em Portugal alertam para uma situação grave e preocupante no que ao tratamento de problemas do foro mental se refere.

Em 2017, **Portugal era o país, a nível mundial, com maior venda de ansiolíticos** e apesar deste número revelar uma descida no ano seguinte, o número de antidepressivos vendidos continuou a aumentar em 2018.

Segundo especialistas, estes números são um sintoma do Sistema Nacional de Saúde (SNS), onde a medicação é a resposta mais acessível para a falta de psiquiatras, psicólogos, terapeutas ocupacionais, cuidados de proximidade. O facto de apenas um terço dos psiquiatras trabalhar no SNS, comprova isso mesmo. A verdade é que, em qualquer especialidade de saúde, são os doentes que mais reivindicam os seus direitos. Mas para a psiquiatria e saúde mental, tal não possível, na medida em que a doença mental inibe, muitas vezes, essa manifestação.

Tendo em conta este cenário de resposta insuficiente por parte do SNS, os especialistas defendem que os dados relativos ao consumo de psicofármacos sugerem uma **população envelhecida e com uma carga de doença mental elevada**, ainda que dois terços da patologia são situações (menos graves) de ansiedade e fobias, onde é esperado um consumo mais elevado de medicação. O mesmo relatório sublinha também a situação preocupante do aumento da prescrição de psicofármacos a idosos. Estes medicamentos destinam-se muitas vezes a distúrbios de ansiedade e do sono, mas têm riscos adicionais igualmente preocupantes, fadiga, confusão, vertigens e dependência.

Todo o cenário da evolução de Portugal na área da saúde mental **é preocupante**, levando os especialistas a atribuir uma nota negativa e a destacar a urgência em contratar mais recursos humanos especializados para o SNS e necessidade de repensar a estratégia no tratamento das doenças mentais, mais ou menos graves, que permita medicar menos os (demasiados) portugueses com doença mental.

## **BOOKCROSSING**

Se encontrar um livro identificado pela SOS Voz Amiga, saiba que não está perdido! Iniciámos uma **ação de bookcrossing**, o que quer dizer que muito brevemente serão colocadas cinco centenas de livros a circular.

Por isso, se encontrar um dos livros que espalhámos pelas ruas leve-o consigo, usufrua da sua leitura e liberte-o num local público para que o próximo leitor o encontre.

## **Obrigado a todos aqueles que contribuíram**

Entre abril e junho deste ano decorreu a campanha de IRS, onde incentivámos aqueles que conhecem o nosso serviço a contribuir com 0,5% do seu IRS para a SOS Voz Amiga.

Queremos, por isso, **agradecer a todos aqueles que o fizeram**. É graças à generosidade destas pessoas que se torna possível que continuemos a ajudar quem mais precisa do nosso apoio.

**Obrigado** a todos aqueles que, de alguma forma, permitem que a SOS Voz Amiga possa continuar a oferecer este serviço de ajuda à população.



**Dia Mundial da Prevenção do Suicídio**  
**Trabalhando Juntos para Prevenir o Suicídio**  
**Dia 10 de Setembro de 2019**

**I A  
S P**  
International  
Association  
for  
Suicide  
Prevention



# voz amiga

Ligue-nos. Nós escutamos.

**Ficha Técnica:**

**Periodicidade:** bimestral

**Redação:** Equipa SOS Voz Amiga

**Edição:** Núcleo Comunicação Institucional - Escola Superior de Comunicação Social

**Contactos:** [nucleocomunicacao.escs@gmail.com](mailto:nucleocomunicacao.escs@gmail.com) / [direccaolphm@gmail.com](mailto: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](http://www.sosvozamiga.org)