



SOS
voz amiga

Ligue. Nós escutamos.

Newsletter
setembro 2021

Editorial - A Solidão do Voluntário

De novo, sozinho a atender durante várias horas. Senti-me acolhido por aquele(ou antes aquela) que vim substituir. Pudemos mesmo trocar impressões,partilhar a dois, a quente, para passar o testemunho como numa corrida de estafetas (neste caso uma corrida de fundo...), em suma um pequeno estímulo,ou antes, um aquecimento. Nem sempre isto acontece, não estarei eu muitas vezes apressado demais?

De qualquer maneira agora estou só em frente deste telefone cuja presença nesta sala é imediata, permanece forte apesar do hábito (e mais forte quando,como estagiário, o atendemos pela primeira vez). É o centro de gravidade de todo o SOS e parece vivo, ainda a vibrar com todas as chamadas passadas e as que hão-de vir.

Só, nesta sala sem graça que tem ainda bem visíveis os estigmas de outras solidões de voluntários – montes de revistas espalhadas, uma chávena de café esquecida, umas palavras cruzadas por acabar e até um tricô...(os homens deveriam saber tricotar para perceber melhor a solidão contemplativa de certas mulheres...mas ainda se faz tricô?).

Para já o telefone não toca, mas o sentimento de solidão não aparece verdadeiramente senão quando ao olhar a folha de serviços, não esteve ninguém antes de mim ou não estará depois – raramente, graças a deus, isto acontece -.

É o próprio serviço que parece abandonado e penso em todos aqueles cujas chamadas, por vezes urgentes, ficam sem resposta e cuja solidão se torna mais pesada. Não, agora não há chamadas. Para me sentir mais acompanhado, para me convencer da importância do meu voluntariado e também por simpatia pelos que me precederam, dou uma olhadela para os registos das chamadas anotadas e codificadas.

Editorial - A Solidão do Voluntário

E há ainda o placar onde circula fragmentada um pouco da vida comum (“votos para todos”, “estarei de volta brevemente” ou “já não há nada que comer”).

Pronto, já dei a volta e, para ocupar a solidão, vou ter de arranjar que ler ou ouvir o rádio que nos deu uma colega, já que não trouxe um novelo de lã e agulhas de tricô, pois esta noite, passada meia hora, o telefone continua mudo. Já ninguém tem confiança em nós? Mesmo os nossos queridos “habituais” ter-se-ão cansado da famosa escuta não diretiva, empática mas distante? Que estou eu aqui a fazer quando não há SOS nem amizade a partilhar? Mas a solidão nascida da dúvida não chega a ter tempo de me perturbar porque se ouve a primeira chamada e o seu toque parece ressoar de forma cada vez mais premente.

-SOS Voz Amiga, boa noite...

-Posso falar um bocadinho?...

De repente tudo muda. Abre-se outra forma de solidão. O apelante e eu, durante um certo tempo, estamos “só a só”, de voz a voz, de anónimo a anónimo, as palavras procuram-se, um diálogo se instala, uma relação muito particular se cria, que não se parece com nenhuma outra. A pessoa que me ligou faz-me este dom – faz-nos este dom, porque não fui eu a ser chamado – mais uma vez como tantas outras, de me fazer entrar na sua intimidade como ela a mostra, como sente necessidade de a dizer, com efabulações, máscaras, com falsas aparências (mas é o seu problema e não o do voluntário), mas também muitas vezes com uma sinceridade, uma nudez, mesmo uma brutalidade que são evidentes e podem tocar profundamente.

Editorial - A Solidão do Voluntário

Qualquer chamada, seja de que natureza for, qualquer que seja a situação evocada, expressa uma solidão, a necessidade de alguém que ouça, porque é essa necessidade que dá realmente a sensação de estar só. Fazendo de mim o seu confidente momentâneo e sem rosto, o apelante acorda o eco da minha própria solidão, mesmo que eu não possa dizer-lho. Senão como poderia eu compreendê-lo? Graças a esta ajuda que me é pedida, a minha própria solidão é tornada serviço, ultrapassado e sinto-me unido a todos aqueles que, aqui, neste lugar, a outras horas, tiveram também que corresponder à confiança que neles foi depositada.

Lembro-me da escuta de uma estagiária. Era uma das suas primeiras escutas ativas. Uma chamada que nós classificámos de “difícil”, muito difícil mesmo no caso presente (mas, de facto, muito difícil para quem?). Percebi imediatamente que ela se sentia perdida perante tanta angústia, sem dúvida muito só, já que procurou discretamente a minha mão para se sentir ajudada. Segurei-a um momento para lhe provar a minha solidariedade, depois retirei-a. Foi sem dúvida esta angústia que ela conseguiu ultrapassar pouco a pouco, que lhe deu a capacidade excepcional de ouvir, de que me apercebi. Uma ouvinte nata acabava de se revelar nessa noite, fomos dois a beneficiar disso, o apelante e eu próprio.

Texto retirado da revista SOS Amitié nº. 113/2002 e adaptado por I.P em agosto de 2003.

Aniversário da Linha de apoio SOS Voz Amiga

Em 9 de Outubro de 1978, pelas 17.00 horas, o telefone 54 45 45 tocou e, pela primeira vez em Portugal, soou o “slogan” SOS Voz Amiga, que haveria de crescer e tomar forma.

Entretanto uma jovem de 20 anos dava largas à sua mágoa para encontrar um pouco de paz.

Inicialmente foi estabelecido o horário para atendimento das 16.00 às 24.00 horas, dada a experiência francesa nos referir a pouca procura no período da manhã e também porque o número de voluntários (12), não permitia cobrir o período restante.

Neste último trimestre de 1978 e primeiro de atendimento, foram recebidas 517 chamadas feitas numa maior percentagem, por mulheres.

Os principais problemas colocados relacionavam-se com vivências de solidão, dificuldades conjugais, pensamentos suicidas.

Neste intervalo de 43 anos já passámos por várias crises:

Financeiras, divulgação da linha, de instalações, dificuldades na captação e fidelização de voluntários, etc., etc., etc..

Graças à generosidade, boa vontade e resiliência de muitos, as crises foram sendo ultrapassadas e continuamos disponíveis para a população.

Atravessamos um bom momento em termos gerais.

Aniversário da Linha de apoio SOS Voz Amiga

Boas instalações, excelente equipamento, mais de 40 voluntários e mais de 10.200 chamadas recebidas em 2020.

Devido às incertezas que têm gerido o nosso dia-a-dia, não agendámos nada de especial para assinalar o dia.

Até lá havemos de pensar em algo.

Certezas, temos apenas a de querermos continuar deste lado do telefone.

O meu obrigado a todos os que têm contribuído para que continue a ser possível:

Os do ativo e os ex:

Voluntários, Técnicos, Órgãos Sociais, Sócios;

Comunicação Social, sem esquecer o excelente apoio da equipa da ESCS.

Particulares e responsáveis de empresas (são tantos que tenho receio de me esquecer de alguns) e de um modo geral todas as mensagens de apoio e agradecimento que vamos recebendo e nos vão dando força e estímulo para continuarmos a escutar!

Bem Hajam todos!



Dia Mundial da Prevenção do Suicídio

A 10 de setembro assinala-se o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.

É uma data em que o SOS Voz Amiga costuma reforçar os horários, alargando o período de atendimento ou aumentando a resposta, dentro dos horários habituais.

A prática tem revelado tratar-se de um investimento com pouco retorno, já que os apelos não sofreram aumento significativo, contabilizando os registos da última década, relativos a este dia.

Costumamos dizer que **o sofrimento não tem hora** e pode acontecer até, um maior volume de chamadas em datas não assinaladas.

Este voluntariado provoca um desgaste emocional considerável e desde o início da pandemia (que afetou toda a população), incluindo os nossos generosos voluntários, tem sido ainda mais cansativo, daí que este ano, o dia 10 de setembro vai ser igual a todos os restantes dias do ano:

Vamos estar de prevenção à ideação suicida, à solidão, à angústia, a tudo aquilo que provoque sofrimento e traga as pessoas até nós em busca de ajuda.

Se a disponibilidade o permitir, nos dias 10 e 11 pode até acontecer que haja mais voluntários a atender do que o habitual, pois apesar de a experiência nos dizer que é aleatória a necessidade de ligar em dias especiais, há algo que nunca muda:

A generosidade dos nossos voluntários!

Fiquem bem, sejam felizes e não deixem nada por dizer àqueles que amam!

Francisco

Presidente do SOS Voz Amiga

Momentos SOS

Os momentos acontecem,
Umaz vezes esfumam-se...outras permanecem!
São momentos de estar, ser, compreender...
Estar com os outros na sua dor,
Ser o ombro que os escuta,
Compreender os seus silêncios,
Que são dolorosamente ruidosos!

Quando gritas ninguém te leva a sério.
Estás faminta dum amor que nunca experimentaste!
Farta de esbarrar em muros intransponíveis,
Queres dar o salto, o derradeiro!
Vais saldar as contas com os maus momentos,
Que dos bons nem tens memória!

Agora o teu sofrimento invade-me.
Instala-se sem me pedir licença.
Nem te apercebes sequer que partilhaste a tua dor,
E prossegues numa magoada indiferença.
Não me agrides quando me insultas
E mesmo quando me comoves,
Só me tens por um momento!
Não quero ser prisioneiro dos teus males,
Quero apenas compreender-te, eis o que sinto!
Tentar devolver-te alguma confiança,
Para que possas descobrir por ti,
A saída do teu labirinto!

Partilhámos o mesmo momento.
Terá sido o mesmo?
Trouxeste-me o teu sofrimento,
Devolvi-te compreensão.
E por um qualquer capricho empático,
Adias a tua derradeira e obsessiva decisão.

Vislumbro-te um embrião de esperança,
Daquela que nem tu tinhas na lembrança.
Por um momento achei que a vida é irónica!
Que recebi mais do que dei,
Quando a necessitada eras tu!
Seque-se um momento de reflexão,
Que outros momentos se seguirão!

FP – na altura voluntário, novembro de 2002



Simpósio Científico com cariz solidário

A Ordem dos Farmacêuticos (OF) é a **Associação Pública Profissional** que regula a profissão farmacêutica em Portugal. Representando os mais de 16.000 farmacêuticos portugueses nas mais diversas áreas da profissão farmacêutica.



**Secção Regional do Sul
e Regiões Autónomas**

A Secção Regional do Sul e Regiões Autónomas (SRSRA) da OF assume um compromisso com diversas atividades, iniciativas e projetos destinados aos membros da sua jurisdição. Para a prossecução das suas atribuições, a SRSRA-OF exerce a sua ação nos domínios social, científico, cultural, deontológico, profissional e económico da atividade farmacêutica.

O Simpósio Científico tem como objetivo **promover momentos de debate transversais às várias áreas profissionais farmacêuticos e do setor da saúde, contribuindo para o desenvolvimento de conhecimentos técnico-científicos em diversas áreas, incentivar a intercolaboração profissional, e envolver a perspetiva das pessoas com doença e sociedade civil.**

Esta iniciativa, conta com quatro edições, organizadas pela SRSRA-OF, totalizando cerca de 1.200 participantes.

Simpósio Científico com cariz solidário

Assim, no **dia 9 de outubro**, a SRSRA-OF repetirá uma nova edição do Simpósio Científico dedicada ao tema **“Lições de uma pandemia para o futuro do sistema de saúde e da sociedade”**. Pretende-se que a iniciativa seja realizada num formato misto, transmitido a partir de local a definir.

Gostaríamos que a iniciativa tivesse um **cariz solidário**, pelo que propomos que a receita das inscrições – com um custo simbólico de 5,00€ - **reverta a favor da Associação SOS VOZ Amiga**.

Dr. Luís Miguel Lourenço; Presidente da Direção Regional do Sul e Regiões Autónomas da Ordem dos Farmacêuticos

Prof.^a Doutora Matilde Castro; Presidente da Comissão Científica do Simpósio Científico da Secção Regional do Sul e Regiões Autónomas da Ordem dos Farmacêuticos

Hei de trazer-te aqui para te mostrar



Hei de trazer-te aqui para te mostrar
os pequenos barcos brancos
que levam o verão desenhado nas velas
e trazem no bojo a alegria dos arquipélagos
onde se ama sem azedume nem pressa.

Aqui, temos a ilusão breve
de que os dias sabem a pólen
e esvoaçam nas asas das abelhas
como cartas eternamente sem resposta.

José Jorge Letria

Dicas de como manter a saúde mental durante a pandemia

É muito importante focarmo-nos em cuidar da nossa saúde mental durante este período pandémico. Para ajudar, deixamos uma notícia que promete dar dicas de como o fazer: “Durante momentos de incerteza, é natural que você passe a se sentir mais ansioso, triste e angustiado. Para te ajudar a manter sua saúde mental durante a pandemia do coronavírus, apresentamos 7 dicas incríveis que reunimos com a ajuda da equipe de Saúde Mental da Unimed Fortaleza.” - <https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/cuidar-de-voce/saude-mental-na-pandemia>

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. 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 / direccaoiphm@gmail.com

213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

Diariamente das 15h30 às 00h30

www.sosvozamiga.org