



SOS
voz amiga

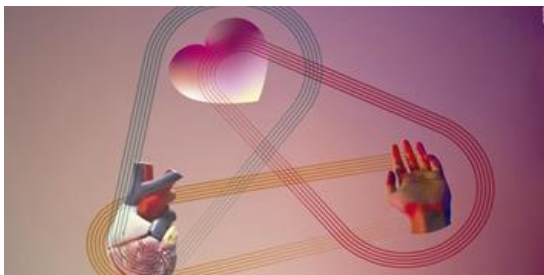
Ligue. Nós escutamos.

Newsletter

maio 2021

Editorial

A BONDADDE FAZ BEM À SAÚDE E ATÉ TRAZ LONGEVIDADE



Ajudar os outros diminui a ansiedade, a depressão e a pressão arterial, protege da doença cardíaca, reduz o risco de morte precoce. Os dados da investigação impressionam. Não faltam motivos para sermos bondosos

por CATARINA SILVA

fotos ILUSTRAÇÃO: MG/NOTÍCIAS MAGAZINE

11/05/2021

Mais vitalidade, menos ansiedade, mais autoestima. Nas sociedades modernas, na correria dos dias caóticos, parece quase utopia. Mas a receita para o conseguir é bem mais simples do que se possa imaginar. Que fazer bem aos outros sem pedir nada em troca nos faz sentir bem, todos sabemos. Só que a bondade e a generosidade vão muito além disso, fazem bem à saúde, a nível cerebral e cardíaco. E até aumentam a longevidade. É uma espécie de recompensa do corpo, cada vez mais estudada por investigadores em todo o Mundo.

As teorias de personalidade, desenvolvidas pela Psicologia, revelam há muito que pessoas com mais níveis de consciencialização tendem a ser mais empenhadas nas tarefas, mais responsáveis, ter comportamentos mais saudáveis e relações sociais mais harmoniosas, e por causa disso “parecem viver vidas mais longas”. Mas Helena Marujo, professora e investigadora em Psicologia Positiva na Universidade de Lisboa, não gosta de fechar a personalidade em caixas. “A nossa maneira de ser é o resultado daquilo que nos acontece, do que escolhemos fazer, depende do nosso contexto. Não nascemos e morremos sempre com as mesmas características de personalidade.” Talvez por isso a atitude perante a vida e as adversidades digam mais de nós do que a personalidade e a genética.

E se há coisa que a pandemia nos ensinou é a importância de sermos bons uns para os outros. “Há uma ligação fortíssima entre a bondade, a gentileza e a saúde. Grandes investigadores nesta área têm vindo a confirmar que o nosso cérebro se altera quando fazemos, mas também quando testemunhamos, atos de bondade.” Não tem só impacto no humor ou na perceção de sermos relevantes na vida do outro. Longe disso. David R. Hamilton, autor e especialista em Química Orgânica que trabalhou durante anos na indústria farmacêutica, concluiu que a bondade aumenta a produção no organismo de oxitocina, a chamada hormona do amor, que faz baixar a pressão arterial e melhora a saúde do coração.

Editorial

Menos dores e stress, mais anos de vida

A coordenadora da Cátedra Unesco na Universidade de Lisboa vai ainda mais longe e revela que as pessoas que fazem voluntariado se queixam de menos dores físicas, porque há produção de endorfinas, o nosso analgésico natural. Assim como há produção de serotonina, antidepressivo. Ao mesmo tempo, praticar atos de bondade diminui a hormona do stress. “Pessoas continuamente generosas tendem a ter, em média, 20% menos cortisol, e por isso um ritmo de envelhecimento menor”, diz Helena Marujo.

Certo é que ajudar os outros pode mesmo ter reflexo na longevidade. “Parece proteger duas vezes mais do que a aspirina em relação à doença cardíaca, um resultado incrível da investigação com pessoas acima dos 55 anos”, além de diminuir em “44% a probabilidade de morrer cedo”. Aos altruístas – que encontram sentido em dar de si aos outros e mesmo os que o fazem financeiramente, com doações a entidades ligadas à caridade –, o corpo agradece com mais anos de vida e maiores níveis de felicidade e bem-estar. Há uma explicação para isso: somos uma espécie social. “A zona cerebral ligada ao prazer fica ativada quando fazemos coisas boas pelos outros. Estamos biologicamente preparados para nos sentirmos bem quando ajudamos os outros ou quando somos alvo de um ato de generosidade.”

Mas, para que o impacto na saúde seja relevante e não momentâneo, é preciso continuidade. Helena Marujo cita uma investigação da Universidade British Columbia, Canadá. “Se pusermos em prática seis atos de bondade por semana, ao fim de um mês sentimos menos ansiedade.” Por outro lado, só o facto de desejarmos coisas boas para nós e para os outros, mesmo para aqueles com quem estamos zangados, através da meditação, já tem impacto no aumento das emoções positivas, como a alegria e serenidade. A conclusão é de Barbara Fredrickson, investigadora na área das emoções positivas da Universidade da Carolina do Norte (EUA), numa publicação sobre biologia da generosidade, que chegou ainda a um outro dado: melhora a função do nervo vago, que regula o ritmo cardíaco.

Não parecem faltar motivos para sermos bondosos. De tal forma que a Cátedra Unesco de Educação para a Paz Global Sustentável tem um projeto a decorrer: “Porque a bondade importa todos os dias”. O desafio é sermos bondosos e partilhar histórias dessa experiência. Até porque a bondade é ensinável, pode ser treinada, e é contagiosa. Dá vontade de repetir. Cria efeito dominó.

Editorial

Uma escola que ensina a empatia

Jardim Escola João de Deus, Leiria. Aqui, há muito que se ensina a bondade às crianças. Aos 51 anos, Vera Sebastião já conta 29 à frente da escola. “Já atravessei muitas gerações de alunos. E percebi que os nossos meninos são um reflexo do Mundo em constante mudança. Este trabalho tem muito a ver com isso, com a diferença que sentimos nos valores. Hoje, são mais individualistas, menos resilientes, menos resistentes às frustrações, a um não.”

Não é a típica saudosista de “no meu tempo é que era bom”, percebe que isso é o resultado natural de famílias de filhos únicos. Mas não cruzou os braços. Treina os alunos, dos três aos dez anos, para valores como a empatia, a bondade, o saber olhar para o outro. Todos os anos, há ações de solidariedade. As crianças recolhem alimentos para distribuir pelos sem-abrigo, ou ração e produtos de higiene para animais abandonados. Vera também quer abrir as portas da escola, num fim de semana, aos que não têm casa para ali tomarem banho e terem uma refeição quente, com a ajuda dos alunos do 4.º ano.

Na avenida em frente à escola, os miúdos já pararam o trânsito para oferecer flores com mensagens de bem-querer aos automobilistas. Já abriram uma lojinha de afetos, de onde tiram um coração para oferecer a um colega de cada vez que têm de pedir desculpa. E a escola tem mesmo um projeto curricular de educação para as emoções. “Podem não se lembrar de operações de dividir, mas isto são coisas que ficam para a vida. E não é só a solidariedade que é uma boa ação, às vezes, é um sorriso, um abraço, e eles vão cultivando isso desde cedo, a predispor para o bem.” Inclui um Emocionómetro, onde os pequenos identificam com carinhas as suas emoções. O projeto já originou três congressos sobre educação emocional, em parceria com o Politécnico de Leiria, o ISCTE de Lisboa e a Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Em junho, vão à Grécia falar da sua metodologia. Nunca se estudou o efeito destas ações nas crianças. Mas Vera Sebastião consegue medi-lo. “Percebemos que continuam a ser impulsivas, a reagir a estímulos menos positivos, mas sentimos que têm mais capacidade de pedir desculpa, de perceberem que agiram mal. E isso é mais de meio caminho andado.”

Editorial

As competências do futuro

Para a investigadora Teresa Freire, “a bondade e a generosidade são muito importantes e a Psicologia Positiva traz este acréscimo”. “Eram facetas da vida humana a que não se dava muita importância, procurava-se resolver o que corria mal para repor o equilíbrio, mas é preciso também ver como é que os indivíduos funcionam quando estão bem e se podemos potenciar isso.” Coordena a equipa de investigação sobre o desenvolvimento positivo e funcionamento ótimo no Centro de Investigação em Psicologia da Universidade do Minho. E fala em competências do futuro. “Desde a capacidade para lidar com o medo, da incerteza até à criatividade, resiliência e pensamento crítico. É nessa diversidade que temos de capacitar os indivíduos para que possam ter mais saúde.”

É a competência em adaptarmo-nos às transformações sociais cada vez mais aceleradas e imprevisíveis. Até porque ter saúde não é só a ausência de doença. “É bem-estar, sentir-se bem com o que se tem, envolver-se nas oportunidades, saber lidar com as adversidades.” A investigadora lidera o projeto de promoção destas competências com adolescentes e jovens, desde o 7.º ano à universidade, “fase do desenvolvimento em que há muitas mudanças a ocorrer e de muitas decisões”. Um programa de tutorias e mentorias, com atividades específicas para trabalhar a regulação emocional e o funcionamento otimizado. É prepará-los para as coisas boas e más que vão acontecer na vida: “O desenvolvimento positivo não é andarmos sempre contentes e felizes. É termos soluções para todos os cenários da vida, ferramentas internas”.

O programa de treino de competências já vem de 2011. Começou por alunos dos 7.º ao 9.º anos numa fase inicial e os resultados levaram a investigação a estender, em fevereiro, o projeto ao Secundário e Superior. Há 300 jovens inscritos, que são avaliados antes e depois da intervenção. Só termina em 2022. E a bondade aqui também entra, ligada ao respeito pelo outro, à solidariedade, à capacidade de empatia.

“Não é coisa menor. Quando se fala que a bondade é importante, não é uma bondade avulsa. É integrada numa lógica de funcionamento.” E isto aprende-se. Tudo o que é “competência é apreensível, é treinável”. Não se trata de “ou se tem ou não se tem”, podemos aprender a ser resilientes, bondosos, generosos. E não, não é preciso haver momentos extraordinários na nossa vida para o sermos. “O nosso campo de atuação é a vida diária. Perceber o que é que o contexto nos oferece e o que podemos fazer com ele”, conclui a docente.

No final de contas, os investigadores só avaliam mudanças nos biomarcadores, como a inflamação, a hormona do stress ou o envelhecimento celular para perceber se a bondade faz bem à saúde. E mesmo que não faça, faz bem à

“Que Grande Murro no Estômago”

Estou, digamos, esmagada. Que grande murro no estômago.

Alguns atendimentos e alguns apelantes conseguem esmagar a gente. A velha conversa dos habituais.*

Ainda estou em lágrimas, fazendo um esforço para não desabar em pranto.

Não me apetece desabar em pranto.

Prefiro partilhar convosco, prefiro escrever. Tenham paciência.

Tive um turno, esta tarde, digamos que inexistente. Sinceramente já começo a ter receio - a ficar apreensiva - quando tenho turnos destes, porque já não é a primeira vez que, abruptamente, quase no fim, entra uma chamada que me desmantela/desmorona.

De repente, pelas 21h 25 (a 5 minutos do fim do turno), toca o telefone.

Como do outro lado houvesse o silêncio habitual, arranquei de modo assertivo, a perguntar: "não vai falar, é? Vai desligar o telefone, como se deste lado nem existíssemos?"

- "Não, não, vou falar!"

- "Boa. Então faça o favor de dizer"

E dá-se início ao murro no estômago.

"Estou desolado. Estou triste",

*Pessoas que ligam regularmente, durante meses a fio, repetindo uma e outra vez algo que as faz sofrer, sem conseguirem libertar-se “daquilo” que as atormenta!

“Que Grande Murro no Estômago”

Começo a fazer perguntas, começo a conduzi-lo para o seu interior, através de muitas perguntas, para a sua alma, para as profundezas do seu ego, para o porquê dos acontecimentos, para o porquê da sua desolação e tristeza...

E ele vai respondendo, vai desenrolando sentimentos, vai respondendo a todos os porquês, vai procurando, no fundo do seu baú, aquilo de que se lembra, aquilo que o tem influenciado, aquilo que o tem "estruturado/desestruturado"... no meio do caos que a sua vida atual é.

Só se lembra de si a partir dos 18 anos... Estaria no 11º ano. (Ele refere sempre isto). Não tem memória do que foi a sua infância, juventude...

A sua Mãe está com Alzheimer há 3 anos.

O Pai sempre foi inexistente. Nunca falaram, nunca tiveram nada para dizer um ao outro. Diz isto com alguma rudeza/zanga no tom de voz.

A sua Mãe foi a representação do amor, do amparo, da felicidade, do aconchego, da alegria, das conversas profundas, do carinho, foi o seu esteio.

Percorremos, (eu e ele), em conjunto, um caminho de lembranças (desde os 18 anos somente)... das trocas profundas e carinhosas entre os dois (Mãe e filho)...

A Mãe trabalhou numa embaixada e o Pai no ramo automóvel.

Depois o Pai radicou-se numa cidade espanhola, que ele adora, e inicia-se a fuga para os seus habituais discursos eruditos, para os museus, para a literatura, enfim, para as prosas eloquentes e habituais, tão nossas conhecidas.

Não permiti. Puxei-o novamente para as suas memórias com a sua Mãe, para os passatempos com ela para os seus gostos pessoais comuns, para os interesses pessoais vivenciados em conjunto...

“Que Grande Murro no Estômago”

Afinal, o início da conversa foi "Estou desolado. Estou triste",

Confessou que vive há 3 anos num profundíssimo isolamento, desamor, desolação, tristeza, autodestruição física, mental, social, espiritual, e todo este processo se encontra em grande e rápida expansão ... (como o universo, diz ele).

A partilha foi tão profunda, tão triste, tão elucidativa, tão marcante, que eu não encontrava palavras para interagir - e palavras para quê? - só conseguia repetir que o entendia muito bem - "estou a entendê-lo muito bem".

Então ele afirma que, "abençoado quem me compreende, quem acompanha os meus pensamentos, a minha tristeza, porque isso permite que não me sinta tão só, tão isolado, desamparado, sou entendido por alguém, há alguém que comunga/percebe a forma como me estou a degradar, a destruir, sem o amor/esteio da minha vida (a minha Mãe).

Ela já não dá acordo dela, já não sabe quem eu sou, eu já lhe sou indiferente",....

.... e eu perguntei se ele lhe dá abraços.

Ele respondeu que a abraça muito.

Têm uma pessoa que cuida da Mãe, de dia, e que de noite e aos fins-de-semana é o Pai.

Perguntei porque não era ele. "Porque eu não tenho capacidade para cuidar dela, uma vez que nem capacidade tenho para cuidar de mim...."

Desculpem! Eu tinha que escrever isto. Provavelmente é por causa do tempo, chuvoso e chato.

Abraço e obrigada por estarem desse lado.

Texto por A.P. Voluntária

As Novas Linhas de Apoio da SOS, Vamos Chegar a Todos

As linhas de Apoio à Saúde Mental existem há mais de 50 anos e estão cada vez mais adaptadas às diferentes pessoas e aos seus problemas, garantem o anonimato e são uma fonte importante de ajuda e apoio.

Além disso, as tecnologias digitais têm vindo a fazer parte da nossa vida de um forma revolucionária, por isso, as linhas de Apoio tem também desenvolvidos os seus próprios chats ou bate-papo, principalmente para os jovens, que são os mais familiarizados com estas tecnologias. Os jovens constituem uma faixa etária cada vez mais consciente sobre a importância da saúde mental e que procura ajuda à sua maneira, isto é, através de meios digitais.

Deste modo, a SOS Voz Amiga vai criar um chat no seu website para ajudar aqueles que não conseguem expressar-se verbalmente e também para os mais jovens que estão mais confortáveis a usar este tipo de tecnologia. Esta ferramenta garante o anonimato através de sistemas tecnológicos, servidores e aplicativos que podem atribuir apelidos a remetentes de e-mail e chat. Além disso, o relacionamento entre os interlocutores não irá mudar, as preocupações, sentimentos e pensamentos continuarão a ser ouvidos e respeitados por todos os voluntários, ou seja, *“focado nas emoções dos apelantes, seus valores e capacidade de decidir seu próprio caminho, mesmo em situações difíceis”*.

Os voluntários serão devidamente treinados para este tipo de meio de comunicação, pois sabemos as exigências que este canal exige, por isso, para além de estarem habituados a esta tecnologia, os voluntários receberão treino para saberem interpretar todas as mensagens e como responder, terão uma supervisão criteriosa, atualizando assim os serviços da linha de apoio e garantindo a sua continuidade de acordo com os princípios éticos.

Para reforçar a disponibilidade e abranger um maior número de pessoas, a SOS Voz Amiga vai disponibilizar um chat no website para todos os que a quiserem contactar por esse meio. Não precisa de se preocupar com a qualidade, pois os voluntários estarão lá prontos para ouvir e ajudar no que puderem. Vamos continuar a ajudar e a fazer a diferença.

Fonte: *“Digital Counseling: how IFOTES members are increasing the listening service provided via chat and email”*

Poema SOS Voz Amiga

SOS Voz Amiga

SOS Voz Amiga, Boa tarde,
Silêncio que nos morde
Som que arde,
Num acorde.

Pobre rima sem ciência
Sofrimento em tradução,
Negligência
Ao sabor da emoção,
Esmagadora resistência
É a dor do coração,
Violência
Violação,
Sucumbir à prepotência
Numa vida de ilusão
Mais real que evidencia
Nem de facto há união,
Só carência,
Sem Razão

Tanta, tanta dependência,
Medicação,
Agarrar uma referência
Colisão
Subserviência
Ou a morte de um irmão...
Soluçar em conferência
Voluntário, confissão,
Paciência
Encontro, compreensão
E prudência
E mais dor no coração,
O valor da consciência
Conversação
Não é só coincidência,
É o mundo em oração
Mergulhando na experiência,
E solidão.

Calamos
Num açoite
Tudo o que não damos,
SOS Voz Amiga, Boa noite.

Poema por A.D. (Voluntário)

Suicida

Quando alguém reitera que se quer suicidar, quer matar aquela parte da vida que @ apanhou desprevenido@ e defraudou as suas expectativas.

Acontece em qualquer fase da vida.

O que faz o suicida querer adiantar a única certeza que temos, a morte, é a falta da perspetiva sobre a sua vida. Não encontra o ângulo de vista para o caminho que @ leve a sair daquele enredo em que julga ter caído e julga não ter saída. É um gasto de energia sem retorno com que deve aprender a lidar quanto antes.

Mas é um momento da vida, não é a vida no seu todo. Se conseguisse olhar para si, de fora de si, o suicida veria os nós que deu sobre si e as respetivas pontas onde pegar para os desatar. Mas não consegue sair de si mesmo porque o sofrimento cegou a luz da sua confiança.

Quem lhe quer bem apela ao momento anterior à estrondosa queda ou ao descuidado deslizamento onde o suicida se soterrou. Demonstra-lhe que há mais na sua vida além do que o sufoca. Há momentos que lhe deram luz, alegria de viver e é possível reconquistar esses sentimentos.

Ainda que o que partilha connosco é ausência de sentido para a vida que tem, como se o sentido da vida lhe devesse ser dado por qualquer entidade externa a si mesmo ou acontecesse sozinho sem a prática da própria vida.

É difícil fazermo-nos ouvir por alguém que reclama o suicídio, mas é por isso que lhe devemos fazer sentir o quanto a sua dor é mais um grito de alma por se sentir aprisionada, não moribunda. Que há uma parte que precisa de deixar morrer para servir de lastro ao nascimento de outra parte ainda sua desconhecida, pois assim nos vamos constantemente renovando e surpreendendo.

Ajudar a fazer esse processo é também dar ferramentas para que na próxima vez que a vida se manifestar hostil não se deixe arrastar para a escuridão.

Também nunca esquecer que *<Aos que trazem muita coragem a este mundo, o mundo quebra cada um deles e alguns ficam mais fortes nos lugares quebrados. Mas aos que não se deixam quebrar, o mundo os mata. Mata os muito bons, os muito meigos, os muito bravos indiferentemente. Se não pertenceis a nenhuma destas categorias, morrereis da mesma maneira, mas então não haverá pressa alguma em matá-lo.>* “O Adeus às Armas”, Ernest Hemingway

Lisboa, 21 de maio de 2021.

Texto por LV.

A Ciência e os seus Inimigos

de Carlos Fiolhais e David Marçal

Editora: Gradiva

A Ciência e os seus Inimigos é um ensaio sobre os inimigos da ciência que são também inimigos da nossa civilização, uma sociedade democrática que vive de liberdade, experimentação e conhecimento, tal como a ciência. Na obra são apresentados sete inimigos - os ditadores, os ignorantes, os fundamentalistas, os vendilhões, os exploradores do medo, os obscurantistas e os cientistas tresmalhados – que, na maioria das vezes, se sobrepõem. O uso de exemplos históricos e atuais sustenta o ponto de vista dos autores e os motivos pelos quais devemos temer estes inimigos.

Uma obra recomendada para todos os defensores do sistema democrático, visto que “em ciência não são as autoridades que mandam, mas essa suprema autoridade que é a realidade” – A ciência é única e igual para todos, ao contrário de crenças e outras construções sociais, logo deve unir a nação.

Atualmente, a comunidade científica tem sido confrontada com ameaças que colocam em risco a sua integridade e credibilidade, como as pós-verdades e factos que julgávamos adquiridos. É exemplo o atual desafio – *O medo das vacinas* (página 169). Apesar de existir o voto popular, este não dá direito aos eleitos de dizerem o que querem e lhes apetece, pois não vale mentir nem com pós-verdades nem com factos alternativos.

A ciência apesar de imperfeita, é otimista – os cientistas trabalham para que, no dia seguinte, saibam mais do que no dia anterior. Continuará a avançar, dando pequenos passos, frutos do confronto entre a imaginação humana (hipótese) e a realidade, sempre com espírito crítico.

Ocasões como a iminência de uma pandemia são propícias à propagação, para além do vírus, que já em si é perigoso, do medo irracional do vírus, que lhe amplia o perigo. O medo pode gerar monstros, e pode acordar os monstros que, em nós, estão adormecidos. Um livro acessível para todos independentemente da sua literacia científica, tendo em conta a facilidade expositiva dos autores.

O físico, professor universitário e ensaísta **Carlos Fiolhais** e o bioquímico **David Marçal** são a célebre dupla portuguesa de divulgação científica que escreve para a coleção *Ciência Aberta* da editora Gradiva. Autores de *Darwin aos Tiros*, *Pipocas com Telemóvel* e da mais recente obra *Apanhados pelo Vírus*, têm um papel influente na comunicação de ciência em Portugal. Carlos Fiolhais foi agraciado com vários prémios e distinções, entre os quais o “Grande Prémio Ciência Viva” de 2017 e David Marçal com os prémios “Químicos Jovens” da Sociedade Portuguesa de Química.

Uma sugestão de Leitura da Equipa de Comunicação Institucional

“Each and Every Day”

No passado dia 22 de maio, estreou em exclusivo o documentário “Each and Every Day” na MTV, um documentário produzido pela própria MTV Documentary Films.

Este filme relata os acontecimentos de nove jovens, com idades compreendidas entre o fim da adolescência até ao início dos seus trinta anos, que lutam diariamente com problemas de saúde mental e alguns que tentaram o suicídio. Estes jovens relatam de forma próxima e autêntica os piores momentos que passaram, os principais sentimentos e pensamentos que tiveram numa das piores fases da sua vida.

Contudo, há sempre esperança para uma mudança, estes jovens reconheceram a importância da recuperação e do autoconhecimento e estão, atualmente, a recuperar das suas depressões, estão a pensar num futuro e a reconstruir as suas vidas, porque a vida vale a pena ser vivida, e não nos podemos esquecer disso.

Cada vez mais os jovens reconhecem a importância da saúde mental e o papel que esta tem na nossa vida, tanto profissional como pessoal. É crucial entender estes jovens e ajudarmos no que pudermos e, principalmente, nunca desvalorizar os seus sentimentos e pensamentos, descartando-os como se nada fossem. Cada um precisa de ser ouvido.



assistam a este documentário!
Fontes: <https://www.noticiasdecoimbra.pt/each-and-every-day-o-novo-documentario-da-mtv-que-coloca-a-saude-mental-dos-mais-jovens-em-primeiro-plano/>

e

<http://www.mtv.com/news/3174376/each-and-every-day-alexandra-shiva-interview/>

IRS Solidário

Faça a diferença. Até 30 de junho é possível contribuir com 0,5% do seu IRS para a SOS Voz Amiga.

Ao contribuir está a ajudar todos os nossos voluntários e toda a nossa equipa em tudo o que estes fazem para que a SOS Voz Amiga continue o seu trabalho exemplar.

Faça a diferença!

SOS
voz amiga
Ligue-nos. Nós ligamos.

FAÇA A DIFERENÇA

Ao preencher o seu **IRS** contribua com **0,5%** para a **SOS VOZ AMIGA**

Modelo 3 ✓
Quadro 11 ✓
Campo 1101 (IPSS) ✓

NIF **5 0 1 3 9 5 5 4 7**

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