SOS voz amiga

Ligue. Nós escutamos.

Newsletter

março 2021

Editorial

BREVE ENSAIO SOBRE A FELICIDADE

E APROVEITANDO A MÃO NESTA ESCRITA,

SOBRE O SOS-VA

A felicidade é uma opção de vida. A disposição para a felicidade resulta da escolha do estado mental em que queremos viver. As circunstâncias que a uns "impedem" de serem felizes, são só isso mesmo: circunstâncias. Não são o indivíduo; este decide o que delas quer, tendo a capacidade de se adaptar ou aceitar as circunstâncias cuja mudança não está ao seu alcance.

Os norte americanos elevaram a busca da felicidade ao estatuto de valor constitucional. Tanto há a dizer sobre este ato, que não cabe aqui! Mas a cultura moderna faz questão de seguir o que lhes parece ser um bom exemplo. Até poderia ser, se não fosse criação dos americanos.

A felicidade é um valor? Sem dúvida que é! Como valor, vive apenas no seu arquétipo que, para Carl Jung, está no inconsciente, lugar a que a humanidade não tem acesso. Por isso, nós podemos sentir a felicidade, mas não podemos ter. Podemos buscá-la, mas não podemos guardar para proveito futuro. Podemos usar, mas não podemos comprar. Podemos ver e cobiçar, mas não podemos roubar. Podemos interferir, receber a partilha de outros, mas não podemos dominar. Quanto mais a humanidade usa a felicidade, mais felicidade cria e por isso é importante não a confundir com bens e consumíveis!

Como todos os outros valores que a humanidade busca, a felicidade depende do valor maior que é a paz. Bastaria uma relação simbiótica entre o indivíduo e as circunstância para ele ter paz? Naquilo que a dinâmica da vida o permitir, podemos dizer que sim, mas não passa de mera utopia. O mesmo princípio aplicado ao grupo e ao mundo e o que seria da humanidade tal como a conhecemos?

Editorial

Mas a paz trabalha-se, não resulta apenas de uma atitude mental, é muito mais que isso. Quando acreditamos que ao se questionarem sobre as razões do seu sofrimento, os apelantes do SOS-VA podem começar o caminho para o apaziguamento do seu mundo, estamos a trabalhar a paz. Aceitamos o sofrimento do apelante e com a permissão dele, caminharmos para a luz da consciência dissipadora dos males que sozinho não enfrentaria.

É o trabalho mais extraordinário e recompensador que conheço, para o qual estou sempre em preparação e por isso este voluntariado é um laboratório de humanidade onde se treina o trabalho da paz.

Neste momento, o que sentimos com a pandemia é a limitação da liberdade, essa que também é um valor mas parece que já a damos por adquirida, como se pudéssemos realmente tê-la! Podemos apenas gozá-la, se a soubermos cultivar e estimar.

Texto de L.V. - Voluntária

Vamos OUVIR

Vamos OUVIR?

FALAR, em muitos momentos das nossas vidas, é de enorme importância. Quando falamos, libertamos e organizamos as nossas emoções e as nossas ansiedades.

No entanto falta, tantas vezes, quem se disponha a OUVIR.

Quando estamos sem horizontes e sem luz interior, quando mais precisamos urgentemente de FALAR, raramente encontramos nos outros a disponibilidade para OUVIR.

FALAR quando já superámos o "buraco negro" é fácil.

OUVIR alguém que já superou o "buraco negro" é fácil.

Difícil é conseguirmos FALAR quando estamos "lá no fundo". E mais difícil ainda é conseguirmos OUVIR quem arranja coragem - de forma tosca, atabalhoada, desequilibrada, chata, pouco compreensível e tantas vezes assustadora - para nos abrir um pouco da sua alma.

Só existe FALAR se alguém OUVIR.

Só existe OUVIR se estivermos atentos àquele ligeiro apelo que nos lança, de modo subtil e frágil, quem precisa de FALAR.

Texto de P.M. - Voluntário

Convívio da Equipa SOS Voz Amiga

Ainda a propósito do dia internacional da felicidade (20 de março), todo o grupo do SOS Voz Amiga esteve reunido via Zoom, à espera de melhores dias que nos permitam o reencontro presencial.

Voluntários, Direção, Coordenação e Técnicas, num alegre convívio, onde tivemos direito a poesia, música e intervenções sobre o mote sugerido pela Coordenação:

-Sobre a nudez crua da dor, o manto diáfano da felicidade!

Foram quase duas horas de partilha saudável, que queremos repetir na primeira oportunidade.

Obrigado à Coordenação pela organização e a todos os demais pela sua presença e contributos.

Francisco

A ajuda do "Como é que o Bicho Mexe" para a SOS Voz Amiga

No dia 27 de janeiro deste ano, o humorista Bruno Nogueira decidiu reverter donativos a favor da SOS Voz Amiga no direto do Instagram enquanto transmitia o seu fenómeno das redes sociais: "Como é que o Bicho Mexe".

Criado a partir de março de 2020, no início da pandemia, este fenómeno cultural das redes sociais foi pensado como um desabafo do humorista sobre a quarentena e sobre o assunto COVID-19. Durante 2 meses, das 23 horas à 1 hora da madrugada, Bruno Nogueira e Nuno Markl partilhavam as suas histórias e convidaram diversas figuras para se juntarem ao "bicho", personalidades como Cristiano Ronaldo, Bruno Fernandes, Mariana Cabral (Bumba na Fofinha), entre outros.

Este espetáculo culminou no Coliseu dos Recreios, em maio, juntando as diversas personalidades envolvidas e batendo o recorde de visualizações em tempo real nas redes sociais portuguesas, com 175 mil pessoas a assistirem ao projeto.

Contudo, com a evolução da pandemia, o confinamento foi prolongado e, por isso, muitas mensagens chegaram a Bruno Nogueira com pedidos para retomar o "Como é que o Bicho Mexe". Assim, para além do habitual espetáculo, o humorista angariou donativos para diferentes associações, sendo que a SOS Voz Amiga foi uma das escolhidas.

Deste modo, queremos, mais uma vez, agradecer ao Bruno Nogueira, a todos os que contribuíram, aos que contribuem e aos que ainda vão contribuir. Toda a ajuda é preciosa considerando os tempos difíceis em que vivemos.

.

Sentir & Saber:

A caminho da consciência

de António Damásio

Editor: Temas e Debates

Em 1994, António Damásio escreve o livro que o lançou aos olhos do grande público, *O Erro de Descartes*, onde nos fala sobre a relação entre mente e corpo e como a ausência de emoções pode prejudicar a racionalidade. Num confronto com a Teoria da Dualidade mente-corpo de René Descartes - visão de que mente e corpo são dissociáveis e distintos – apresenta pela primeira vez a sua tese de que corpo e mente funcionam como aliados e, por isso, não podem ser estudados isoladamente.

Vinte e seis anos depois, desafiado por Dan Frank, o seu editor da Pantheon, o neurocientista volta a presentear-nos com um novo e sucinto livro dedicado à consciência, *Sentir & Saber – A caminho da consciência*. Reflete sobre quem somos, de onde viemos e para onde caminhamos enquanto espécie humana, começando por recuar até há 4 mil milhões de anos. A ideia é explicar a influência do processo evolutivo na mente consciente humana, terminando com um capítulo dedicado ao futuro da IA e da robótica. Em tempos de guerra invisível entre a Humanidade e o vírus SARS-CoV-2, Damásio dedica um capítulo da sua obra à inteligência não explícita destes seres, e alerta-nos para o facto de não devermos subestimar as suas capacidades para lutarem pelas suas próprias vidas.

Numa obra motivada pelo significado de "estar consciente" é através de sentir e, sobretudo, de saber que se está a sentir, que a vida vai florescendo. Sobre o "sentir", analogias como "A dor da vergonha social é comparável à de um cancro terminal, a traição pode ser tão dolorosa como uma ferida aberta, e os prazeres resultantes da admiração social, quer queiramos quer não, podem revelar-se orgásticos.", levam-nos a refletir sobre como, efetivamente, corpo e mente são aliados e não podem ser separados. Quanto a "saber", o autor, sempre apoiado por factos e evidências científicas, defende que um indivíduo só tem a capacidade de se reconhecer enquanto proprietário da sua mente e dono dos seus pensamentos e delírios graças à sua consciência.

Em breves capítulos e de forma muito clara, o autor apresenta uma investigação sobre a consciência e expõe a importância da mesma para a criação de indivíduos singulares dotados de conhecimentos, memórias e experiências só suas. Damásio conclui que "sem consciência nada se pode saber". Um trabalho de investigação que une descobertas da Neurobiologia, da Psicologia e da Filosofia em busca de decifrar o mistério da consciência.

António Damásio é Professor de Neurociência, Psicologia e Filosofia, e Diretor do Instituto do Cérebro e da Criatividade na *University of Southern California*, em Los Angeles. Autor do best-seller *O Erro de Descartes*, já foi distinguido com a "Medalha Freud" e com numerosos prémios, entre os quais o "Prémio Pessoa". Participou no primeiro episódio da série documental "Deus Cérebro", disponível na RTP Play.

Uma sugestão de Leitura da Equipa de Comunicação Institucional

.

Vídeo “As palavras salvam vidas”

. No passado dia 21 de janeiro, a SOS Voz Amiga, recebeu um vídeo da autoria de Tiago Oliveira, que remete para todas as palavras que em momentos de angústia queremos que nos sejam ditas.

Palavras como "não estás só", "não te julgo", "tu és forte" completam um vídeo que não só se encontra extremamente bem feito, como promete tocar o coração de todos nós, acerca de um assunto que é muito importante, sobre estarmos atentos aos nossos mais próximos, estarmos com eles. A SOS Voz Amiga está com todos vocês que se sentem sós e sem apoio. As palavras salvam vidas. E salvam mesmo.

Aconselhamos a todos, vivamente, que vejam o vídeo. É apenas 1 minuto e meio do vosso tempo, que prometemos que irá ser muito bem gasto.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=Cq1_88m_AHw&t=6s

Por fim queremos, mais uma vez, agradecer ao Tiago por esta iniciativa magnífica, a todos os que ajudaram, aos que ainda ajudam e aos que ainda vão ajudar.

Obrigado.

Chamadas em 2020

A Linha SOS Voz Amiga atendeu mais de 10 000 chamadas no ano de 2020. Um valor muito superior ao ano de 2019, onde não se atingiu as 7 000 chamadas.

Intervenção Social MEOS

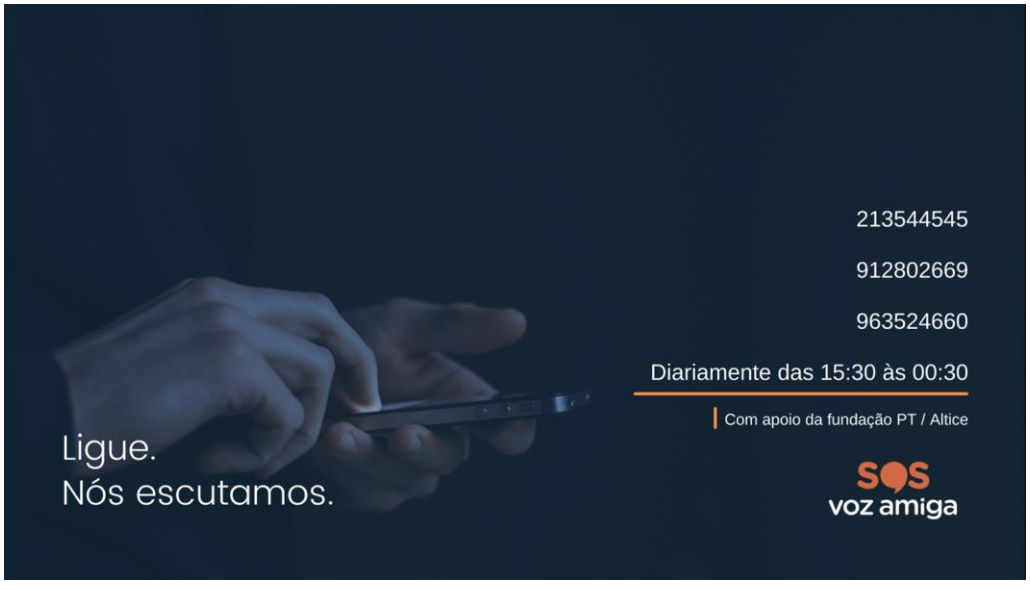
No passado dia 4 de março, a SOS Voz Amiga esteve presente na cerimónia da campanha de Pontos Meo onde o presidente da Altice, Alexandre Fonseca, fez a entrega simbólica do valor angariado no ano de 2020.

A Linha SOS Voz Amiga foi uma das novas instituições envolvidas na campanha, recebendo um total de cerca de 2000 euros.

Clique aqui e aqui para saber mais sobre esta iniciativa.

Novo horário da Linha SOS Voz Amiga

A Linha SOS Voz Amiga tem um novo horário e passa a estar disponível diariamente das 15h30 às 00h30, nos números apresentados abaixo.



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 / direccaolphm@gmail.com

213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

Diariamente das 16h às 24h

www.sosvozamiga.org