



**voz amiga**

Ligue. Nós escutamos.

---

***Newsletter***

novembro 2020

## Editorial

---

### ***A Dor dos Outros***

“ (...)

Trabalhar na SOS é aceitar desempenhar de olhos vendados a missão arriscada de tentar ajudar. Toda a realidade que se nos apresenta é o som de uma voz. Enfrentamo-la dispendo apenas um dos cinco sentidos. E, no entanto, hoje penso que não é preciso mais nada. Com o tempo, aprendemos a ler na voz uma infinidade de sinais que julgávamos estarem noutras coisas. Gradualmente, aprendemos a distinguir, nos primeiros momentos, a voz de quem sofre uma crise pontual, da daqueles que arrastam um problema crónico. Pela tonicidade, pela vitalidade. Pelo alento, quer dizer, pelo ânimo, pela alma. Tudo isso numa voz. Com o tempo, passamos a ouvir com os cinco sentidos.

Quando comecei a fazer atendimento, o universo do SOS parecia-me ao mesmo tempo muito estranho e muito familiar, muito diferente e muito igual ao mundo lá de fora. Aqui, o espectro de emoções é bastante mais reduzido. Mas é infinito o número de variações em torno do tema da dor. Encarada de perto, nenhuma pessoa é banal. Com a proximidade o estereótipo desfaz-se e mesmo a futilidade revela-se uma ilusão. Até a vulgaridade da linguagem recua perante o sofrimento. A dor nunca é banal. Ao telefone, surge desacompanhada de elementos distrativos, como o padrão do casaco da pessoa que fala ou o reflexo ou o brilho do seu cabelo.

## Editorial

---

E é essa dor que se nos grava intacta, totalmente contida no som de uma voz.

Mas, o que fazer da dor dos outros?

O que fazer dessa dor pessoal e intransmissível que a cada um pertence, dor em segunda mão quando dos outros, mas que se nos grava e nos acompanha? Horas, dias, semanas, meses. Que passa a fazer parte do nosso elenco de presenças.

O que fazer da nossa dor dos outros? ”

### **Excerto de um testemunho de uma voluntária da SOS Voz Amiga**

Março, 2016



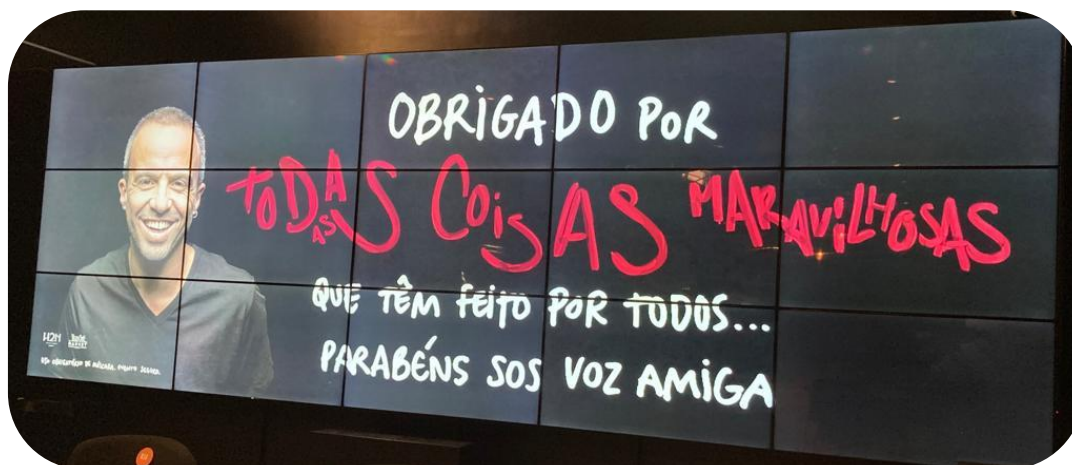
## **SOS Voz Amiga comemorou o seu 42º aniversário**

**Para celebrar o seu 42º aniversário, assinalado a 9 de outubro, a SOS Voz Amiga foi ao teatro.**

No dia 10 de outubro, no Estúdio Time Out, os voluntários da Associação tiveram a oportunidade de assistir ao espetáculo “Todas as Coisas Maravilhosas”, um monólogo escrito por Duncan Macmillan e interpretado pelo ator Ivo Canelas.

Em tempos de pandemia, nos quais se assiste a um aumento da procura por ajuda, a SOS Voz Amiga tem se mantido na linha da frente pela saúde mental. Neste sentido, a peça vem também abordar temas como: a depressão, o suicídio e a saúde mental, e enumerar, tal como o nome da própria indica, as coisas maravilhosas que a vida tem, e que muitas delas vimos ser privadas pela necessidade de distanciamento social.

**A cultura associou-se assim ao trabalho da SOS Voz Amiga no combate ao estigma existente face às doenças do foro mental,** e não houve melhor forma de comemorar mais um ano de existência da Associação e de dar voz à saúde mental.



## Participação em *Webinar* sobre perturbações de ansiedade

No passado dia 29 de outubro de 2020, a SOS Voz Amiga participou no *Webinar* “**Perturbações de Ansiedade em contexto de pandemia - sinais de alerta e estratégias de gestão**”, promovido pela Secção Regional do Centro da Ordem dos Farmacêuticos.

O debate foi moderado pela psicóloga clínica e investigadora, Sara Alburquerque, e teve a participação de Gustavo Jesus, médico psiquiatra, Tânia Costa, psicóloga clínica e Francisco Paulino, Presidente da Associação SOS Voz Amiga.

**Neste debate foi abordado o tema das perturbações de ansiedade** pela voz de profissionais com uma grande experiência e investigação nesta área. Apesar de ser um tema cuja abordagem é delicada, é cada vez mais importante promover a discussão sobre o mesmo visto que as **doenças e perturbações do foro mental, nos últimos anos, têm vindo a tornar-se numa das principais causas mundias de morbilidade.**

Caso não tenha tido a oportunidade de assistir ao *Webinar*, o mesmo ainda se encontra disponível [aqui](#) para visualização.



## Stress e Ansiedade em Tempos de Pandemia

No mês de outubro de 2020, a psicóloga clínica da SOS Voz Amiga, Zita Calhau, falou com a **PME Magazine sobre o stress e ansiedade em tempos de pandemia.**

No artigo, a psicóloga afirmou que, com a **pandemia de Covid-19, os fatores de stress gerador de ansiedade aumentaram de forma significativa**, sugerindo algumas atitudes preventivas que devemos adotar, como:

- Mantermo-nos informados sem estarmos obsessivamente ligados às fontes de informação;
- Criarmos novas formas positivas de nos relacionarmos e convivermos com os nossos familiares e amigos;
- Criarmos ou aproveitarmos para aderir a atividades que sejam gratificantes a um nível pessoal.

Leia [aqui](#) o artigo completo e fique a par de toda a informação partilhada pela nossa psicóloga à PME Magazine.



Zita Calhau, psicóloga clínica da SOS Voz Amiga

## É cliente MEO? Saiba como contribuir

Continua ativa a campanha de pontos da Meo, a favor da SOS Voz Amiga.

É possível ajudar a SOS Voz Amiga com os seus pontos MEOS. Basta ter um telemóvel MEO para que seja possível aderir ao programa de conversão de pontos e, assim, por cada 1€ de carregamentos ou fatura paga, receberá 1 MEOS que pode converter em donativos para a associação.

Clique [aqui](#) ou aceda ao site MEO, secção Programa MEOS, para saber como contribuir.



## Ajude-nos a Continuar a Escutar

A SOS Voz Amiga também conta com a sua ajuda para continuar a escutar.

É possível contribuir para a nossa causa em qualquer ATM da rede multibanco (IBAN PT50 0035 0697 0021 5459 6325 4) em todo o país, a qualquer momento.

Também pode realizar um donativo através das nossas redes sociais através do botão "Faça um Donativo".

Para mais informações clique [aqui](#).



### MULTIBANCO

Transfira o seu Donativo em qualquer caixa de multibanco através do IBAN PT50 0035 0697 0021 5459 6325 4



### BOTÃO DONATIVOS

Realize o seu Donativo através do botão "Faça um Donativo" presente no nosso Instagram e Facebook

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](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

[www.sosvozamiga.org](http://www.sosvozamiga.org)