



voz amiga

Ligue-nos. Nós escutamos.

Newsletter
setembro 2020

Editorial

Gerir Stress e Ansiedade

Vivemos uma normalidade diferente daquela a que estávamos habituados e novas situações de ansiedade e stress surgiram ou vieram agravar as já existentes.

Ansiedade é um mecanismo de auto defesa perante situações que o nosso cérebro identifica como perigosas ou difíceis de concretizar.

Não devemos contrariar as nossas emoções, mas sim tentar compreendê-las e enfrentá-las.

Da mesma forma que a ansiedade, o stress é também uma resposta do nosso organismo a um cenário de pressão, que não conseguimos gerir, causando amiúde um sentimento de enorme frustração.

O nosso corpo está preparado para lidar com algum stress ou ansiedade, em situações pontuais que surgem naturalmente nas nossas vidas.

Quando passam a fazer parte da realidade diária, provocam perda de capacidade de resposta do nosso organismo, podendo daí resultar um conjunto de problemas de saúde física e mental, que convém combater atempadamente.

Editorial

De uma forma mais simplista podemos dizer que o stress é ter demasiado assunto e pouco tempo, enquanto que a ansiedade é preocupar-se com o assunto antes de tempo. Da nossa larga experiência de mais de 41 anos, sabemos que falar, desabafar, faz bem!

Todo o tipo de sofrimento emocional quando não é partilhado, tem tendência a aumentar.

Devemos procurar um familiar ou um amigo com quem nos sintamos à vontade para conversar sobre os nossos problemas.

Existe por vezes algum constrangimento em admitir as nossas dificuldades junto dos mais próximos.

Serviços de apoio emocional como a nossa Linha (SOS Voz Amiga – www.sosvozamiga.org), podem perfeitamente substituir a ausência ou dificuldade em procurar ajuda próxima.

Francisco

Presidente da SOS Voz Amiga



Balanço das chamadas do primeiro semestre

Os pedidos de ajuda à SOS Voz Amiga aumentaram neste ano de 2020, muito devido à pandemia de Covid-19. Contudo, devido ao desgaste emocional provocado que impede uma mais assídua presença nos turnos, **os nossos voluntários não conseguem atender a totalidade das chamadas que chegam à nossa Linha.**

Nos meses de **janeiro, fevereiro e março**, prévios ao confinamento, os números mensais de **chamadas atendidas rondavam os 700 por mês**. Em **abril**, no **pico da pandemia** as chamadas atendidas subiram para os **1000**. Em **maio e junho** apesar de o número de chamadas ainda ser grande, apenas foram atendidas **896 e 795** chamadas, respectivamente.

Cerca de **38% das chamadas atendidas** são **telefonemas de apelantes habituais** que ligam 2 a 3 vezes por semana. Isto demonstra que estas pessoas são incapazes de enfrentar os seus problemas e de seguir em frente, uma vez que trazem sempre o mesmo assunto e vivem presos a algo dramático que aconteceu no passado.

É importante referir que **54% das chamadas atendidas foram efetuadas por mulheres** e as restantes **46% por homens**. Para além disso, este ano **36% das chamadas foram de pessoas que ligaram pela primeira vez à SOS Voz Amiga** e outros **19%** foram **chamadas onde quem ligou apenas se manteve em silêncio.**

Por último, os problemas mais mencionadas desde o início do ano foram a **depressão, a solidão e problemas afetivos ou familiares.**

Novos Voluntários

No mês de agosto, **entraram para a SOS Voz Amiga 12 novos voluntários**, fruto da formação que teve início no primeiro trimestre deste ano.

Atualmente a **associação é composta por uma equipa de 41 voluntários** e pretende crescer ainda mais para conseguir dar resposta ao aumento de chamadas que ocorreu este ano.

Perante esta necessidade a SOS Voz Amiga **iniciou nova formação no dia 21 de setembro** que passará por várias etapas. Reuniões de informação para esclarecimento de dúvidas acerca do trabalho dos voluntários. De seguida uma parte dos candidatos a voluntários passará para a fase da entrevista, onde será avaliado o seu perfil e situação emocional. Por último, dependendo dos recursos existentes na altura na associação serão selecionados os candidatos a voluntários.

Em suma, a SOS Voz Amiga pretende **continuar a aumentar a sua equipa de forma a poder escutar todos os dias aqueles que mais precisam.**



Setembro Amarelo

Em 1994, nos Estados Unidos, um jovem de 17 anos tirou a sua própria vida enquanto conduzia o seu Mustang 68 amarelo. No dia do velório, os seus familiares e amigos distribuíram cartões com fitas amarelas e mensagens de apoio para pessoas que estivessem a enfrentar os mesmos problemas emocionais que o jovem. Esta ação acabou por dar origem a um movimento hoje conhecido como **“Setembro Amarelo” - uma campanha internacional de consciencialização sobre o suicídio**

Hoje, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que **por ano cerca de 800 mil pessoas percam a sua vida através do suicídio**, sendo cada vez mais importante que existam campanhas que divulguem a importância da saúde mental e transmitam que os problemas do foro mental são reais.

Reforço de chamadas

Com o objetivo de assinalar o **Dia Mundial de Prevenção do Suicídio**, a SOS Voz Amiga **reforçou a sua equipa de atendimento nos dias 10, 11 e 12 de setembro**, no seu horário habitual, entre as 16 e as 24 horas.

Durante este período, o número de voluntários a atender as chamadas foi superior ao habitual o que permitiu que a equipa **conseguisse atender 3 vezes mais pedidos de ajuda do que é usual**.

São ações como estas que permitem que a Associação continue a crescer e a divulgar a importância de continuar todos os dias a Dar Voz À Saúde Mental.

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

Campanha de Pontos MEO



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.

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-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 / direccaolphm@gmail.com

213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

Diariamente das 16h às 24h

www.sosvozamiga.org