

Ligue-nos. Nós escutamos.

*Newsletter*Fevereiro 2020

Newsletter Fevereiro 2020



Editorial

A Tristeza nos Jovens

A adolescência/juventude, pode e devia ser uma das fases mais interessantes da vida, pois existe todo um universo de descobertas e experiências por explorar, mas também e devido a uma cada vez maior pressão e "exigências" da sociedade, pode transformar-se num tormento para quem ainda não está preparado para tais desafios.

É uma fase da vida marcada por transformações físicas, hormonais e psicológicas, que podem gerar ansiedade e uma sensação de insegurança.

A tristeza quando originada por uma perda emocional significativa ou um luto, é uma reação natural no ser humano e que permite aprender a lidar com situações traumatizantes.

Por outro lado, se a tristeza surge sem razão ou motivo aparentes e se prolonga no tempo, há que estar atento aos sinais, pois podemos estar perante um quadro depressivo:

- · Sentimentos de baixa auto estima
- · Isolamento
- · Dificuldade em se concentrar
- · Falta de motivação/desleixo
- · Distúrbios do sono
- · Consumo de álcool ou drogas
- · Pensamentos de morte ou ideação suicida



Newsletter Fevereiro 2020

Ser negligenciado ou demasiado controlado pelos pais, sofrer pressões no ambiente escolar tipo *bullyng*, ter excessiva preocupação com a aparência para "poder" ser aceite, a perda de uma relação amorosa ou ser vítima de abuso sexual, são situações que potenciam a tristeza.

Pais, educadores e jovens em geral, não desvalorizem os comportamentos indiciadores de tristeza/depressão.

O sofrimento causado por estas vivências, só poderá ser atenuado se partilhado com alguém da confiança e a procura de ajuda profissional.

Por vezes não conseguimos partilhar as nossas dores com os mais próximos.

A Linha de apoio emocional SOS Voz Amiga está disponível diariamente entre as 16.00 e as 24.00 horas, para escutar em confidencialidade e duplo anonimato.

Têm todo o direito a ser felizes!

Francisco Paulino (Presidente da SOS Voz Amiga)



SOS Voz Amiga deu voz à saúde mental no Programa da Cristina

No passado dia 20 de janeiro, a Associação SOS Voz Amiga esteve no Programa da Cristina e deu voz à saúde mental, reforçando a sua importância.

Mostrando como é estar do outro lado da linha, uma das voluntárias teve a oportunidade de dar o seu testemunho. Num momento intenso, partilhou algumas das suas experiências como voluntária, sem nunca deixar de reforçar a ideia de que as doenças de foro mental são transversais a todos, independentemente da idade ou do sexo.

Também o Presidente da Associação, Francisco Paulino, deu voz ao papel que a Associação pode ter na vida das pessoas. As chamadas devem funcionar como um sítio seguro onde as pessoas podem falar de igual para igual e, acima de tudo, onde as pessoas podem ser escutadas, com um anonimato que é crucial e "salva vidas".

Clique para aceder à reportagem na íntegra







Campanha SOS Voz Amiga

No mês de dezembro, a SOS Voz Amiga juntou-se à agência Coming Soon e, em conjunto com a produção da Little Big Family, lançaram um vídeo que tem por base o lema "Um telefonema pode salvar mais que a própria vida".

Um vídeo que dá voz à Associação e ao seu papel na vida de milhares pessoas. Um vídeo que dá voz à saúde mental.



Um reconhecimento do Diário de Notícias

A SOS Voz Amiga deu no mês no janeiro uma entrevista ao Diário de Notícias onde foi reforçado o aumento de chamadas em 2019 e foi partilhado por Francisco Paulino, presidente da direção da SOS Voz Amiga, um pouco da realidade das chamadas telefónicas que decorrem na nossa linha telefónica.

Saiba mais através do link: -https://www.dn.pt/edicao-do-dia/28-jan-2020/da-prevencao-de-suicidio-a-um-simples-boa-noit

e-sos-voz-amiga-nunca-recebeu-tantas-chamadas--11741399.html?target=conteudo_fechado&f



Formação de Voluntários

No dia 17 de fevereiro, dá-se início a uma nova formação de voluntários, com 17 candidatos.

Com este reforço e após o término desta jornada formativa, contamos poder disponibilizar à população, mais um turno de atendimento, entre as 12.00 e as 16.00 horas.

Total de chamadas recebidas em 2019

No ano 2019 o total de chamadas (6270), quase duplicou em relação a 2017.

Este aumento de chamadas ficou a dever-se ao facto dos nossos voluntários terem garantido uma resposta de praticamente 100% nos turnos diários entre as 16 e as 24.00 horas e também a uma melhor divulgação junto dos jovens, através das redes sociais, da responsabilidade do grupo de trabalho da Escola Superior de Comunicação Social.

A principal situação geradora de sofrimento continua a ser a solidão, seguida de transtornos mentais como a depressão e ansiedade. Os problemas afetivos e familiares vêm logo a seguir.

Não sofra sozinho, se não tiver ninguém com quem desabafar, Ligue-nos, Nós Escutamos!



A Solidão na Saúde

Na revista Visão, houve espaço para mostrar o impacto que a solidão pode ter na saúde:

- Independentemente do que cada um tem, "se o cérebro não receber sinais da ligação a outros é provável que atrofie, adoeça e perca anos de vida";
- A solidão pode não só agravar problemas de saúde já existentes, como também ter impacto em problemas associados à fraqueza, podendo também aumentar o risco de depressão e de morte prematura;
- São os grupos mais jovens, os milenares, que têm maior tendência a sentir a solidão, uma vez que para a combater é geralmente necessária uma "companhia real", apesar de qualquer pessoa poder sentir-se só nalgum momento;
- A solidão está, geralmente, associada a sentimentos de rejeição e de falta de companhia. Por vezes, existe inclusive contacto social mas não de qualidade, o que pode resultar em sentimentos de solidão;
- Em Portugal, os estudos que apresentam números relativos à solidão, começam a apresentar a zona interior e desertificada do país como tendo uma realidade mais sombria;
- A solidão pode ser um fator de risco para o corpo: pode aumentar os riscos de doenças cardíacas, doenças inflamatórias, perturbações de sono e demência, e pode provocar a redução de imunidade.

Saiba mais sobre a relação que a solidão pode ter com a saúde, através do link: https://visao.sapo.pt/visaosaude/2020-01-12-da-sensacao-de-isolamento-a-doenca-a-solid https://visao.sapo.pt/visaosaude/2020-01-12-da-sensacao-de-isolamento-a-doenca-a-solid https://visao.sapo.pt/visaosaude/2020-01-12-da-sensacao-de-isolamento-a-doenca-a-solid https://wisaosaude/2020-01-12-da-sensacao-de-isolamento-a-doenca-a-solid https://wisaosaude/2020-01-12-da-sensacao-de-isolamento-a-doenca-a-solid https://wisaosaude/2020-01-12-da-sensacao-de-isolamento-a-doenca-a-solid https://wisaosaude/2020-01-12-da-sensacao-de-isolamento-a-doenca-a-solid https://wisaosaude/ao-e-um-teste-essencial/?fbclid=lwAR0OOKoH2j9W4g-5xYDoie843AlleNSKqOcMj <a href="mailto:ao-explicada-e-um-teste-e-um-test



A diferença que faz a diferença

Por que nos focamos na relação? Sabemos, com 60 anos de investigação, que a nossa relação com os nossos filhos faz uma grande diferença para eles a longo prazo.

O mapa do *Círculo de Segurança* (*Circle of Security International*) ajuda-nos a deixar de fazer a pergunta: "O que é que esta criança quer de mim?". Quando fazemos a pergunta assim, pode ser difícil dar sentido a este comportamento, e as coisas começam a parecer aleatórias, sendo difícil perceber o que se passa. Mas se começarmos a usar o mapa, e perguntarmos: "Do que é que precisa o meu filho?", podemos passar de fazer a pergunta para agora ter uma resposta. "Estou a ver o que ele precisa, estou a usar o mapa, é fácil de entender, posso começar a ver que há um padrão que está a emergir". Quando começamos a dar sentido ao comportamento, começamos a ver a necessidade subjacente, fazendo com que pareça seguro e previsível. O *Círculo de Segurança* oferece-nos uma maneira de ver as coisas de forma diferente. Porque a vinculação é tão intuitiva, o *Círculo de Segurança* deu a volta ao mundo. E o interessante é que à medida que o *Círculo* viaja pelo mundo, percebemos que todos temos estas mesmas necessidades. Aprender a ler o mapa é um processo intuitivo, sendo fácil pensar: "Agora entendo o Círculo de Segurança. Mas de que serve um mapa, quando se está no calor da tempestade com o nosso filho? Como é que o Círculo de Segurança lida com problemas como crianças a chorar, com birras e aos gritos?" Precisamos de muito mais do que um mapa para sermos capazes de responder a este tipo de comportamentos difíceis.

A formação sobre o *Círculo de Segurança* é uma forma de fazer com que os cuidadores falem sobre as suas próprias experiências de cuidador e como dão sentido aos conflitos com os seus filhos. Pretende-se oferecer uma experiência de segurança, onde são ouvidos, compreendidos, e que o *Círculo de Segurança* lhes pode oferecer outra opção. Não existe paternidade perfeita. Todos nós vamos lutar às vezes. "Ser bom, é ser bom o suficiente": como é ouvir esta mensagem?





"Pedras Pintadas"

Continua ativo o projeto da Associação SOS Voz Amiga "Pedras Pintadas".

Foi proposto aos voluntários da Associação o desafio de pintar pedras com o logotipo e o contacto da associação, a serem colocadas em vários pontos do país, de forma a divulgar a Associação e, assim, chegar a mais vozes que precisem de um ouvido amigo.

Bookcrossing

Também o projeto Bookcrossing continua. Até ao momento ficaram "esquecidas" 250 obras literárias em vários locais de Lisboa. No entanto, mais 250 obras estão prontas para se perder. Se encontrar um livro perdido procure a identiFicação da SOS Voz Amiga. Leve-o consigo, usufrua da sua companhia e liberte-o num local público para que outro leitor o possa encontrar. Também através dos nossos livros "perdidos" pode ficar a conhecer uma forma de apoiar a nossa Associação: poderá doar-nos 0,5% do seu IRS e ajudar-nos a continuar a ser um ouvido amigo.

Um agradecimento à Altice

É graças à Altice e ao seu apoio que a Associação SOS Voz Amiga continua a poder ser um ouvido diariamente para aqueles que precisam.

A empresa tem um programa de pontos convertíveis em donativos, no qual inclui a Associação. Aceda ao link https://loja.meo.pt/Equipamentos/intervencao-social e converta os seus MEOS num dontativo para a nossa Associação.





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