



voz amiga

Ligue-nos. Nós ligamos.

Newsletter

Junho 2019

Editorial

Disse-me um homem de Deus que as vidas de todos nós se desenrolam numa espiral desde que nascemos, até ao Céu. Entramos nessa espiral ao nascer e já os nossos avós, pais e irmãos a percorrem, alguns elos acima, mas no mesmo instante e nas mesmas rotinas da família. Cadências que se unem nessa espiral ascendente, criadora!

Quando alguém chega ao Céu, continua a viver assim, no mesmo instante das suas famílias, só que em voltas já envoltas nas nuvens da Eternidade, dançadas (passe a expressão!) com os que lhe precederam na Passagem. A união permanece entre as gerações, as pessoas tocam-se em pontos de uma mesma reta que perpassa cada instante de cada um, é a cadência dessa espiral do tempo, essa espiral de experiência de vida, a espiral da vida. Uns nas voltas mais abaixo, outros nas voltas mais acima, mais carregados de vivências.

Uma imagem lindíssima e expressiva, que gosto muito de partilhar, explorar e conversar. Como agora e aqui, que a transmito a si, que nos lê. E que me interpela quando as estatísticas do nosso serviço nos dizem que, hoje – mais do que há uns meses atrás – cada vez mais raparigas e rapazes, muito jovens, procuram a nossa linha de apoio emocional. Como harmonizar esta espiral?

Mafalda Pedra Soares

(Vice-Presidente da SOS Voz Amiga)

A Diferença

A Banda **ATO A** lançou o single “Diferença” que pertence ao novo álbum “Sem Medos”.

O tema escolhido passa uma **forte mensagem de esperança** para todos aqueles que sofrem ou já sofreram de doenças do foro mental, causa que diz tanto à SOS Voz Amiga. Com esta música, a banda pretende **fazer a diferença** na vida de quem os ouve e, por essa razão, identificou a SOS Voz Amiga na descrição do vídeo no *youtube* (disponível [aqui](#)).

*“Eu bati no fundo, senti que era o fim.
Eu quis acabar com tudo e fugir daqui.
Todos os dias era eu próprio contra mim,
até ter aparecido alguém p'ra me tirar dali.
Eu sei tu pensas em desistir da vida,
mantém a cabeça fria, não deixes abrir a ferida.
Um dia vais ser tu aqui p'ra levantar quem cair
e fazer por alguém o que já fizeram por mim.”*

ATO A

Como estão a evoluir as chamadas da SOS Voz Amiga?

No ano de 2019, a SOS Voz Amiga tem vindo a observar um **aumento das chamadas efetuadas por jovens com menos de 35 anos**, tendo o mês de **maio** apresentado um **aumento em 78,1%** relativamente ao mês anterior.

Destas estatísticas, é possível verificar que:

- No mês de maio, as chamadas efetuadas **por jovens com menos de 35 anos**, representaram **25% do total de chamadas recebidas**.
- Do total de 120 chamadas efetuadas por **jovens entre os 18 e os 35 anos** recebidas em maio, **30% foram do sexo feminino e 70% do sexo masculino**. Este resultado inverte, de algum modo, as percentagens apuradas no todo, uma vez que são, normalmente, as mulheres quem mais efetua chamadas.
- No que diz respeito às chamadas efetuadas por **jovens com menos de 18 anos**, nos meses de abril e maio estas foram na sua quase totalidade feitas por pessoas do **sexo feminino**.
- Os assuntos mais colocados no mês de maio foram **problemas afetivos, solidão, depressão, doenças psíquicas e ideia de morte**. Muitos destes assuntos são expostos na mesma chamada, uma vez que podem estar associados – as situações de ideia de morte, por exemplo, são normalmente despoletadas pela depressão e por doenças psíquicas.

Troque MEOS por Intervenção Social

Agora é mais fácil contribuir para a ação da SOS Voz Amiga! Basta ter um telemóvel MEO para poder 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 organizações de intervenção social.

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

€ = MEOS

A Linha Verde tem o apoio da Fundação PT/Altice.

IRS 2019

Se ainda não preencheu o seu IRS, ainda tem até ao final do mês para fazer a diferença ao contribuir, sem qualquer custo, com 0,5% para a SOS Voz amiga.

Junte a sua voz à nossa. Dê voz à saúde mental.

Junte a sua voz à nossa. Dê voz à saúde mental.

SOS voz amiga
Ligue-nos. Nós ligamos.

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

213 544 545 / 912 802 669 / 963 524 660
Diariamente, das 16h às 24h
Linha Verde gratuita: 800 209 899 / Entre as 21h e as 24h
www.sosvozamiga.org

Formação de Voluntários

Em fevereiro deste ano demos início a mais uma formação de voluntários, com um total de vinte candidatos.

Neste momento, podemos contar com mais dezasseis elementos no nosso grupo, somando um total confortável de 34 voluntários no ativo, o que nos garante a presença diária nos dois turnos de atendimento, entre as 16h e as 24h.

Parabéns a todos, formadores e formandos, e votos de que este projeto se vá mantendo, graças à generosidade destas mulheres e homens, que de uma forma anónima, ao longo de mais de 40 anos, têm ajudado milhares de pessoas em sofrimento.

Como presidente deste serviço de apoio, sinto-me orgulhoso destes resultados.

Francisco Paulino



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 ligamos.

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

Linha Verde gratuita: 800 209 899 / Entre as 21h e as 24h

www.sosvozamiga.org