SOS voz amiga

Ligue. Nós escutamos.

Newsletter

julho 2021

Editorial

Era uma madrugada de inverno fria e chuvosa.

O vento soprava com rajadas fortes e paragens momentâneas, como se quisesse observar os efeitos da sua intensidade e nada acontecendo, voltava a rodear as formas cruas e negras dos edifícios, fazendo estremecer as vidraças.

Três da manhã.

O telefone está silencioso faz algum tempo.

A última chamada tinha sido tranquila.

Alguém que não conseguia dormir e partilhou a sua insónia comigo, durante alguns momentos.

Três horas e dez minutos e o telefone volta a tocar.

Este retinir (estávamos no final do século passado e não existiam celulares com toques mp3 como agora), juntamente com o gemido do vento e as bátegas fortes nas janelas, provoca em mim um efeito semelhante à escuta do final estrondoso da nona sinfonia de Beethoven, onde o rufar dos tambores se mistura com as vozes, num andamento de allegro a prestíssimo.

Ironicamente, estes acordes finais, o Ode à Alegria, nada têm a ver com o matizado do cinzento ao negro da noite lá fora, em consonância com o colorido sombrio das mágoas que nos chegam através deste aparelho inventado pelo senhor Bell.

Atendo com a habitual mensagem de acolhimento:

-SOS Voz Amiga, boa noite. Em que posso ajudar?

Editorial

Do outro lado chega apenas uma respiração pesada.

Estamos habituados a estes silêncios e não pressiono.

Aguardo algum tempo e digo:

Quando se sentir confortável para conversarmos, estarei disponível, não vou desligar!

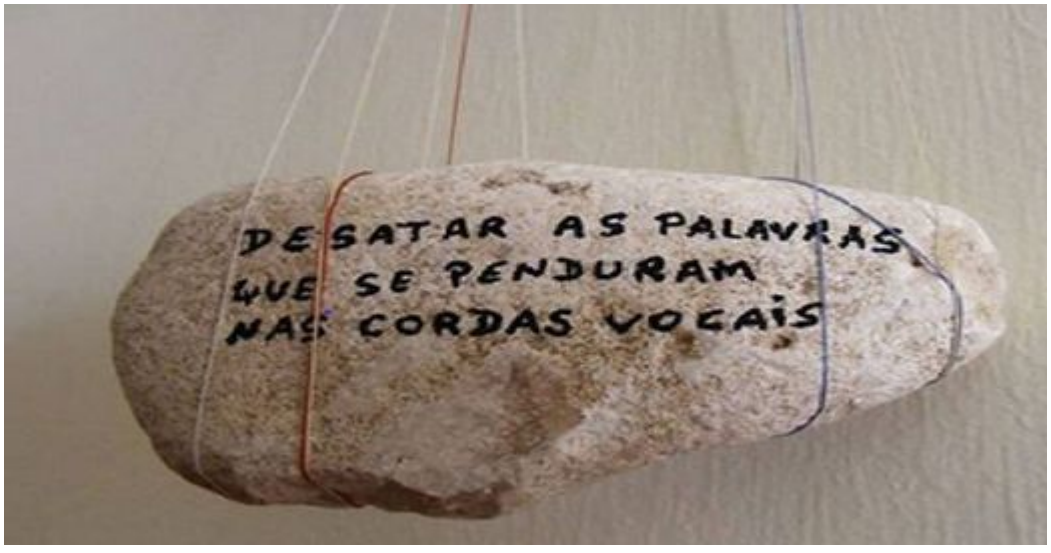
Passaram mais alguns segundos e surge uma voz masculina, com um cerrado sotaque insular:

-Não sei o que dizer!

-Então se concordar, eu vou fazendo perguntas!

-Está bem!

-Como teve conhecimento do nosso serviço de apoio?



Heduardo Kiesse

Editorial

-O senhor padre pôs um papel na igreja, para quando temos problemas que não queremos contar a ele nem a mais ninguém conhecido e traz lá este número de telefone.

-Fez muito bem em ligar. Pode ficar tranquilo que nós aqui também mantemos todas as conversas confidenciais. O que me disser fica só entre nós dois!

-Qual é o assunto que gostaria de conversar comigo?

-Não sei explicar muito bem, só sei que é uma dor muito grande, que me faz pensar em coisas que o Senhor Santo Cristo não gosta que a gente faça…

Fiz-me desentendido e questionei se sofria de alguma doença grave.

-Olhe senhor, eu não sei explicar mas não é dor do corpo. São coisas na minha cabeça!

-E há quanto tempo é que tem essa sensação que está a fazê-lo sofrer?

Vô-lhe contar!

Quando casei e eu gostava muito da rapariga, prometi a mim mesmo que a nossa vida nunca havia de ser como foi na minha casa.

Eu e os meus irmãos, éramos oito, fomos todos criados à força de pancada!

E a minha mãe coitadita também apanhava, mas ela desculpava sempre o meu pai, dizendo que era a bebida que o tornava assim tão mau.

Editorial

Durante os primeiros anos depois de casar, ia correndo tudo bem, mas depois fiquei desempregado, só de vez em quando é que arranjo uns trabalhitos lá na Lota, mas comecei a beber e estou tal e qual o meu pai, que o senhor Santo Cristo lhe perdoe, que já lá está!

Não sei o que se passa comigo, quando chego a casa e a mulher me ralha porque cheiro a vinho, entra-me uma zanga e o senhor sabe como é…acabo por lhe bater e os dois moços fogem para o quarto, se não apanham também.

Depois quando me passa a bebedeira, dá-me vontade de chorar e veem-me estas ideias más de acabar com tudo. O senhor pode ajudar-me, perguntou soluçando!?

Fiquei emocionado com a esperança que esta pobre alma insular depositava em mim.

Lá fora o vento tinha amainado e a chuva estava mais branda.

Olhei para a janela e era como se as lágrimas deste apelante deslizassem pelo vidro abaixo.

Respondi-lhe que ia tentar e a conversa longa que se prolongou pela madrugada fora, não a vou aqui reproduzir por pudor e respeito pelo desejo desesperado de uma criatura que só queria ser diferente do pai, mas sozinho não conseguia.

Uns meses largos após esta chamada, uma colega partilhou na reunião semanal, que um senhor dos açores tinha ligado para agradecer a um voluntário que o tinha ajudado a “endireitar a vida”.

Editorial

Não me manifestei, sorri para dentro e por outros pormenores deixados soube quem era.

Tinha conseguido ajudar alguém a desatar as palavras…e isso fez com que conseguisse desemaranhar os nós traumatizantes em que estava enleado!

Francisco (na altura voluntário)

Finais da década de 90, século passado.

Como o tempo passa…

Saúde mental dos adolescentes

A adolescência (10 a 19 anos) é um momento único, que molda as pessoas para a vida adulta. Enquanto a maioria dos adolescentes tem uma boa saúde mental, múltiplas mudanças físicas, emocionais e sociais, incluindo a exposição à pobreza, abuso ou violência, podem tornar os adolescentes vulneráveis a condições de saúde mental. Promover o bem-estar psicológico e protegê-los de experiências adversas e fatores de risco que possam afetar seu potencial de prosperar não são apenas fundamentais para seu bem-estar, mas também para sua saúde física e mental na vida adulta.

Principais fatos

- Uma em cada seis pessoas tem entre 10 e 19 anos.
- As condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos.
- Metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detetada nem tratada.
- Em todo o mundo, a depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes.
- O suicídio é a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos.
- As consequências de não abordar as condições de saúde mental dos adolescentes se estendem à idade adulta, prejudicando a saúde física e mental e limitando futuras oportunidades.A promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos são fundamentais para ajudar adolescentes a prosperar.

Determinantes de saúde mental

A adolescência é um período crucial para o desenvolvimento e manutenção de hábitos sociais e emocionais importantes para o bem-estar mental.

Saúde mental dos adolescentes

Estes incluem: a adoção de padrões de sono saudáveis; exercícios regulares; desenvolvimento de enfrentamento, resolução de problemas e habilidades interpessoais; e aprender a administrar emoções. Ambientes de apoio na família, na escola e na comunidade em geral também são importantes.

Múltiplos fatores determinam a saúde mental de um adolescente. Quanto mais expostos aos fatores de risco, maior o potencial impacto na saúde mental de adolescentes. Entre os fatores que contribuem para o estresse durante esse momento da vida, estão o desejo de uma maior autonomia, pressão para se conformar com pares, exploração da identidade sexual e maior acesso e uso de tecnologias.

A influência da mídia e as normas de gênero podem exacerbar a disparidade entre a realidade vivida por um adolescente e suas perceções ou aspirações para o futuro. Outros determinantes importantes para a saúde mental dos adolescentes são a qualidade de vida em casa e suas relações com seus pares. Violência (incluindo pais severos e bullying) e problemas socioeconômicos são reconhecidos riscos à saúde mental. Crianças e adolescentes são especialmente vulneráveis à violência sexual, que tem uma associação clara com a saúde mental prejudicada.

Alguns adolescentes estão em maior risco de problemas de saúde mental devido às suas condições de vida, estigma, discriminação ou exclusão, além de falta de acesso a serviços e apoio de qualidade. Estes incluem adolescentes que vivem em ambientes frágeis e com crises humanitárias; adolescentes com doenças crônicas, transtorno do espectro autista, incapacidade intelectual ou outra condição neurológica; adolescentes grávidas, pais adolescentes ou aqueles em casamentos precoces e/ou forçados; órfãos; e adolescentes que fazem parte de minorias étnicas ou sexuais ou outros grupos discriminados.

Saúde mental dos adolescentes

Os adolescentes com condições de saúde mental são, por sua vez, particularmente vulneráveis à exclusão social, discriminação, estigma (afetando a prontidão para procurar ajuda), dificuldades no aprendizado, comportamentos de risco, problemas de saúde física e violações dos direitos humanos.

Promoção e prevenção

Intervenções para promover a saúde mental dos adolescentes visam fortalecer os fatores de proteção e melhorar as alternativas aos comportamentos de risco. A promoção da saúde mental e do bem-estar ajuda esse grupo a construir resiliência para que possam lidar bem com situações difíceis ou adversidades. Programas de promoção da saúde mental para todos os adolescentes e programas de prevenção em risco dessas condições exigem uma abordagem multinível com plataformas de distribuição variadas – por exemplo, mídias digitais, ambientes de saúde ou assistência social, escolas ou comunidade.

Exemplos de atividades de promoção e prevenção:

- intervenções psicológicas individuais online, em grupo ou autoguiadas;
- intervenções focadas na família, como treinamento de habilidades do cuidador, incluindo intervenções que abordam as necessidades dos cuidadores;
- intervenções nas escolas, como:
    - - mudanças organizacionais para um ambiente psicológico seguro e positivo;
    - - ensino sobre saúde mental e habilidades para a vida;
    - - treinamento de pessoal para a deteção e manejo básico do risco de suicídio; e
    - - programas escolares de prevenção para adolescentes vulneráveis a condições de saúde mental;

Saúde mental dos adolescentes

- Intervenções baseadas na comunidade, como liderança de pares ou programas de orientação;
- Programas de prevenção dirigidos a adolescentes em situação de vulnerabilidade, como aqueles afetados por ambientes humanitários frágeis e grupos minoritários ou discriminados;
- Programas para prevenir e administrar os efeitos da violência sexual em adolescentes;
- Programas multissetoriais de prevenção ao suicídio;
- intervenções multiníveis para prevenir o abuso de álcool e substâncias;
- Educação sexual integral para ajudar a prevenir comportamentos sexuais de risco; e
- Programas de prevenção à saúde.

Deteção precoce e tratamento

É crucial atender às necessidades de adolescentes com condições de saúde mental definidas. Evitar a institucionalização e a medicalização excessiva, priorizar abordagens não farmacológicas e respeitar os direitos das crianças, de acordo com a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança e outros instrumentos de direitos humanos, são fundamentais para os adolescentes.

Intervenções para adolescentes devem considerar:

- A importância da deteção precoce e fornecimento de intervenções baseadas em evidências para transtornos mentais e uso de substâncias. O programa de saúde mental da OMS – Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) – fornece diretrizes baseadas em evidências para não especialistas, permitindo que identifiquem e apoiem melhor as condições de saúde mental prioritárias em ambientes com poucos recursos.
- Intervenções diagnósticas – aquelas, por exemplo, que visam múltiplos problemas de saúde mental.

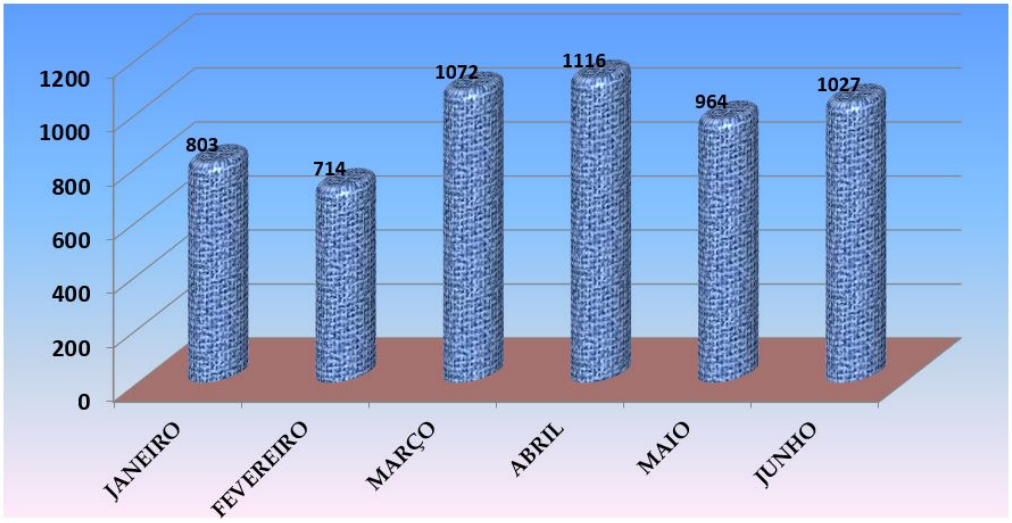
Saúde mental dos adolescentes

- Serviços prestados por equipe supervisionada e treinada para o manejo de necessidades específicas de adolescentes.
- Engajar e capacitar cuidadores, quando apropriado, e explorar as preferências dos adolescentes.
- Métodos de autoajuda, incluindo intervenções eletrônicas de saúde mental. Devido ao estigma ou à viabilidade de acesso aos serviços, a autoajuda não guiada pode ser adequada para adolescentes.
- A medicação psicotrópica deve ser usada com grande cautela e só deve ser oferecida a adolescentes com condições de saúde mental moderada a grave, quando as intervenções psicossociais se mostrarem ineficazes e quando clinicamente indicado e com consentimento informado. Os tratamentos devem ser realizados sob a supervisão de um especialista e com acompanhamento clínico rigoroso de potenciais efeitos adversos.

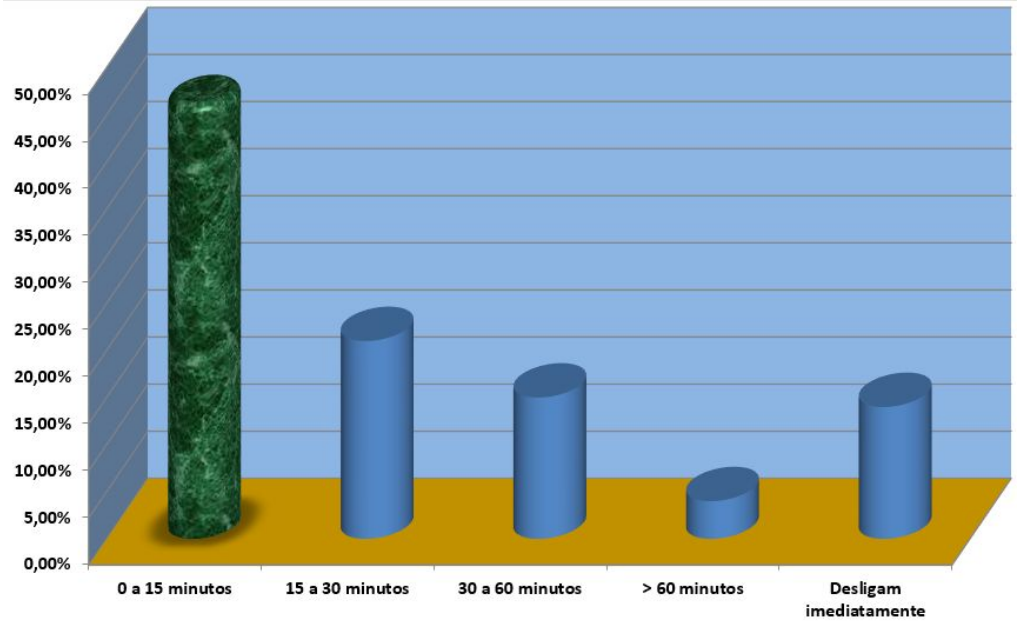
Fonte – Organização Mundial de Saúde

Chamadas entre janeiro e junho

Durante o primeiro semestre de 2021, estes foram os totais de chamadas registadas pela SOS Voz Amiga:

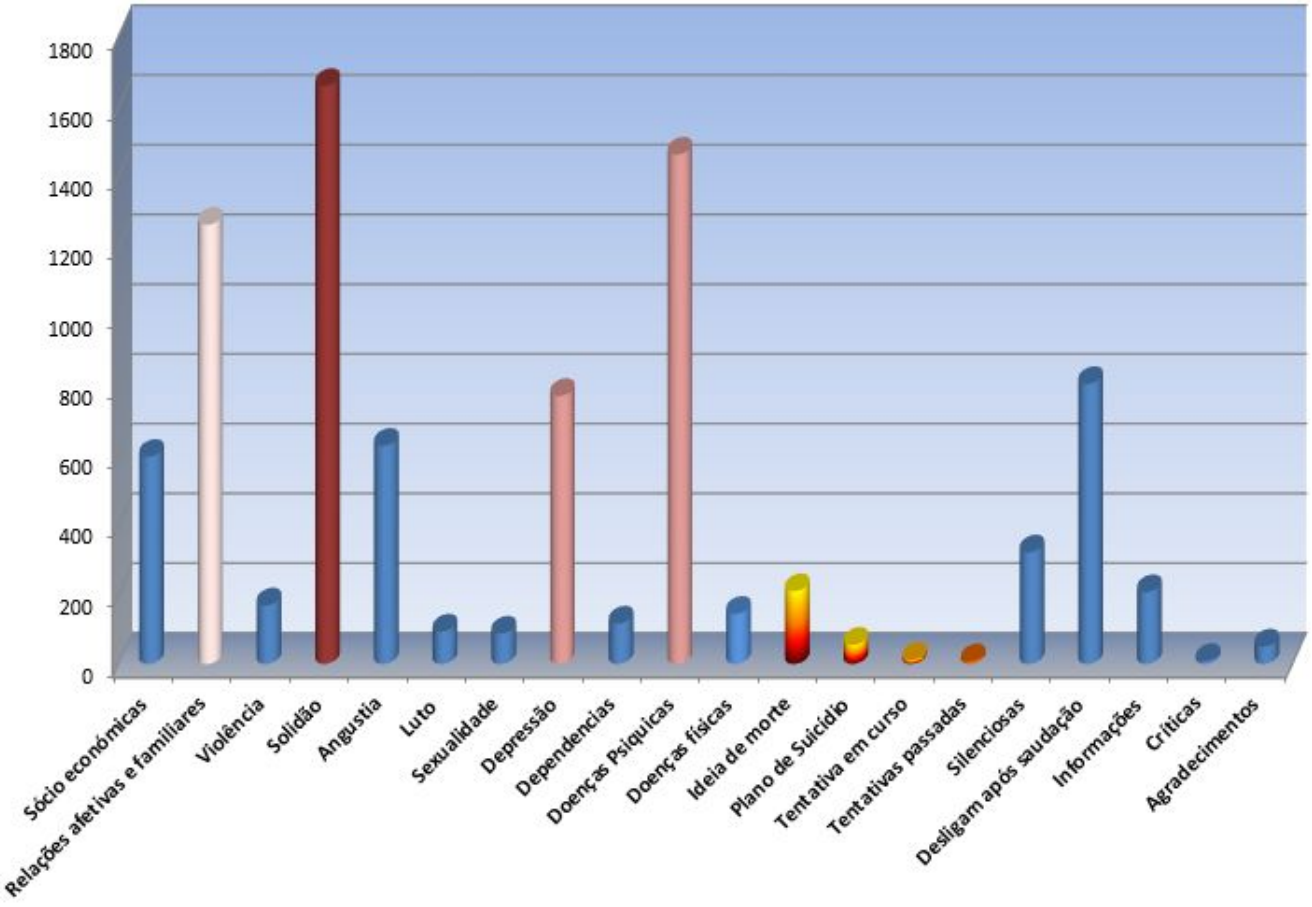


Duração das chamadas no primeiro semestre:



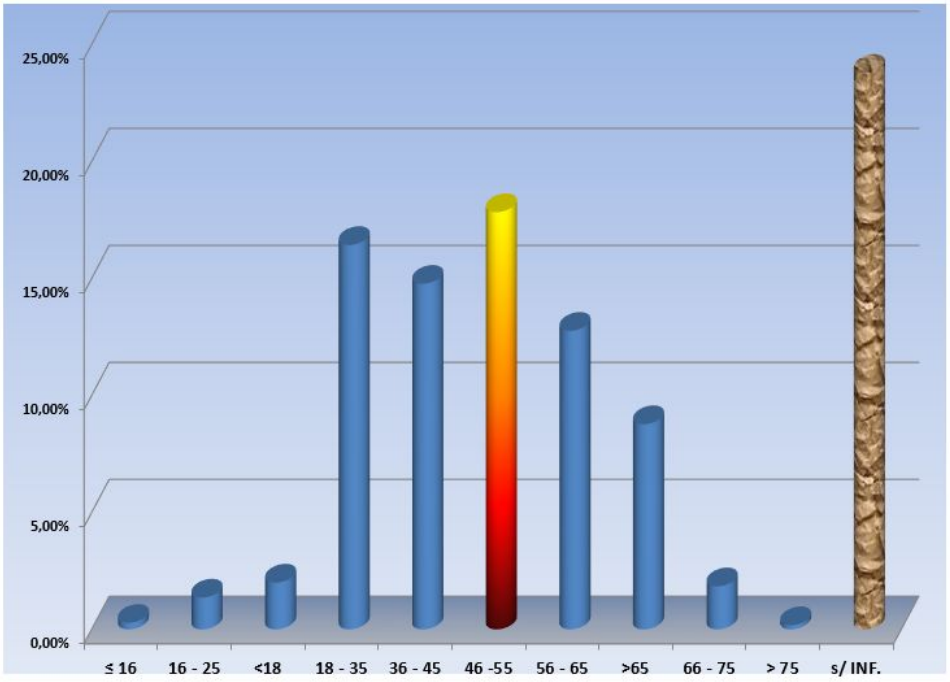
Chamadas entre janeiro e junho

Totais de situações colocadas entre janeiro e junho:

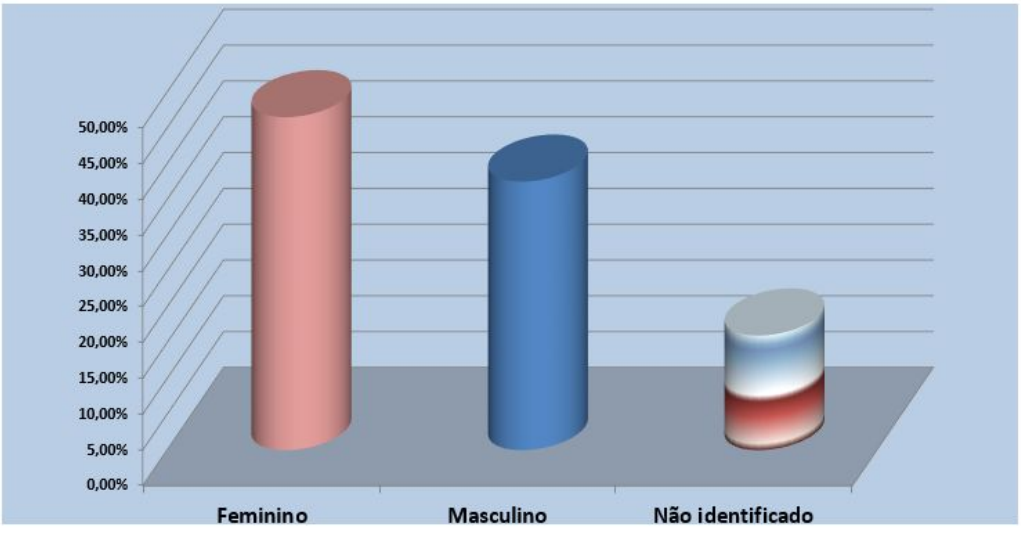


Chamadas entre janeiro e junho

Total de chamadas por idade dos apelantes:



Total de chamadas por género:



Estar Vivo Aleija

de Ricardo Araújo Pereira

Editora: Tinta da China

O livro *Estar Vivo Aleija* de Ricardo Araújo Pereira é uma compilação de crónicas publicadas, entre abril de 2017 e agosto de 2018, no jornal *Folha de São Paulo*. No início da obra, o autor apresenta uma mensagem para o público brasileiro - *"Eu não tenho nada para dizer ao público brasileiro, mas não vale a pena o público brasileiro começar a sentir-se especial porque a verdade é que eu não tenho nada para dizer a ninguém. Sei quase nada sobre quase tudo – circunstância que, felizmente, nunca impediu uma pessoa de escrever nos jornais."*

Ao longo dos capítulos, aborda temas controversos como a crítica ao uso dos telemóveis e das redes sociais, o elogio ao silêncio, a defesa da liberdade de expressão, mas também temas improváveis, como a diferença entre cães e gatos, as batatas, o chulé ou o dilema dos casais que têm de escolher entre ter filhos ou ser felizes para sempre.

Ricardo Araújo Pereira, através do seu talento para dissecar informação dos mais simples assuntos e criticar os problemas da humanidade de forma caricata, apresenta-nos uma sátira de fácil leitura que deixará qualquer um de bom humor. É de realçar a constante utilização de figuras de estilo para descrever a sua crítica aos problemas sociais, uma das características que mais caracterizam a sua escrita.

É um livro de fácil compreensão e para todas as idades. Com 150 páginas e uma centena de crónicas, esta é uma obra que não queremos largar antes de virarmos a última página. É uma leitura viciante - há sempre tempo para ler mais uma - e uma ótima companhia para passar o tempo, principalmente se estiver disposto a dar umas boas gargalhadas.

Ricardo Araújo Pereira (Lisboa, 1974) é licenciado em Comunicação Social pela Universidade Católica, e começou a sua carreira como jornalista no *Jornal de Letras*. É guionista desde 1998. Em 2003 formou o Gato Fedorento. Escreve semanalmente na Visão (Portugal) e na Folha de S. Paulo (Brasil) e é um dos elementos do programa da TSF/SIC Governo Sombra. É autor e apresentador de *Isto É Gozar Com Quem Trabalha* (SIC). Com a Tinta-da-china, publicou seis livros de crónicas e é coordenador da sua coleção de Literatura de Humor (Fonte: Wook.pt).

Uma sugestão de Leitura da Equipa de Comunicação Institucional

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 15h30 às 00h30

www.sosvozamiga.org