SOS voz amiga

Ligue. Nós escutamos.

# *Newsletter*

janeiro 2021

# Editorial

"A expressão voz amiga é uma feliz fórmula de consagrar alguém. O outro é o amigo, esse que ouvimos sem ver e só sentimos porque expressando-se nos "vê". É uma diafanização da fraternidade humana muito para lá das línguas em que ela se pronuncia. Dizemo-la por interjeições, metáforas, expressões, fonemas, risos, choros, e por fim, por deleitoso e infindável abraço, aquele que escusa todas as outras formas e nos consente o calor simples e pleno da alegria.

Pudera dizer uma frase, uma palavra, um som que fosse que salvasse um outro, e, sim, sentir-me-ia então digna da minha humanidade! Mas não sei. Frente ao incompreensível da dor o bloqueio instala-se-me e tudo me induz a pensar que aquele sábio persa foi o único que teve razão, ao pronunciar: " Não me perguntes como evitar tamanha dor. Aprende a suportá-la. É tudo." Vindo de onde vem, esperava um Abracadabra, um puro recurso mágico…! Mas, também não deixa de ser mágica a forma como nos atira para os braços de nós mesmos onde recursos insuspeitos poderão sem dúvida surpreender-nos. É bom estarmos num mundo que sustém a ilusão de poder salvar a outrem, que sabe não adiar um apelo, e, mais importante, que pressente os silêncios mais perigosos. É triste saber que outros homens morrem sós. Mas é perturbador morrer acompanhado, pois que ele há certos acontecimentos que só devem ser realizados na penumbra ou na companhia de um ente muito amado. Morrer é certamente um acto litúrgico onde está presente o dom das lágrimas e o silêncio inerente a todas as iniciações."

"Mas antes que a derradeira forma nos visite, temos voz para chamar, pedir socorro, sentindo o apelo de prosseguir. Sentir o transe mais profundo de uma grande dor sagra-nos divinos, transfigura-nos, e, paradoxalmente liberta-nos de todas as coisas inúteis. A primeira das coisas inúteis após uma grande dor é a artificialidade do propósito alheio para nos reabilitar.

# Editorial

Quem não ouviu ainda: é preciso andar para a frente (a frente de quê?); tem de reagir; mantenha as rotinas; vá aos sítios, vista-se, arranje-se, dispa-se, faça isto, faça aquilo, como se alguém, apenas humano, pudesse reagir assim perante toneladas de castigo incomensuravelmente maiores do que a sua pálida estrutura permite. Como se isso fosse possível à luz destes dogmas do auto-controlo e das receitas pré-fabricadas do bem-estar fácil, exigido, incentivado sem nenhum contexto, sem apelos, sem agravos, começar de imediato tais formalidades.

Assim mesmo! De seguida! Esta é a primeira medida a tomar após uma grande dor. Não ouvir jamais estas instruções. Fugir. Preferir as lágrimas mais amargas a este estado de coisas. Afinal, tudo o que não somos é coisas e por isso mesmo sofremos. O direito à dor, o respeito inviolável por quem sofre devia ser um mandamento. Talvez que a única forma seja estar por perto, velando, acariciando, ouvindo, amparando, sempre que a vítima o solicitar e deixarmo-nos de moralismos nessas horas sombrias onde a luz se fará sentir por outras intervenções. Com o tempo, a própria dor ensina que o bom-senso castiga, a moral oprime, o correcto é vil e nós os protagonistas de um insípido filme de marionetas."

"Uma voz, um convite, uma visitação, um abrigo mesmo de subtis presenças que sussurrem amorosamente ao ouvido de quem sofre. O Amor, o único que sabe levar a cada ser a oferenda necessária, mas para isso será preciso um amplo campo de receptividade e de compaixão, uma sincera perplexidade e insubmissa vontade de agir. E nunca esquecer que somos visitados também pelo anjo da relva verde que sussurra baixinho no seu caule: " Cresce, cresce, este é o teu destino". Por tudo isto, apenas me curvo respeitosamente perante qualquer homem visitado pela dor. E espero que um dia tudo se reverta numa felicidade, até agora, para todos, insuspeita."

**Texto oferecido à SOS Voz Amiga, por Amélia Vieira em 2009.**

# Os Ajudadores também precisam de Ajuda!

Dentro de algumas semanas, se os confinamentos o permitirem, teremos mais dezassete voluntários disponíveis para "escutar" e tentar amenizar o sofrimento de quem nos procura pedindo ajuda. Entre pausas, abandonos e entradas, ficaremos com um grupo de cinquenta voluntários. A todos eles, mais antigos e recém-chegados, um enorme obrigado pela disponibilidade, generosidade e sentido humanista, que em si só, já engloba aquelas excelentes qualidades! O ano de 2020 foi pleno de desafios para todos nós, mas em especial para aqueles que já vinham sofrendo de algum problema emocional e ficaram mais ansiosos ou os trabalhadores de áreas mais afetadas, que de repente se viram no desemprego, com todas as consequências e sofrimento que a situação acarreta.

Os voluntários da SOS Voz Amiga estiveram presentes durante os 366 dias do ano e pretendem continuar a fazer parte da frente de batalha, tentando minimizar os estragos emocionais, que esta pandemia tem causado. Entre Técnicos de Saúde Mental, Voluntários e Direção, não existe propriamente uma hierarquia no seu aspeto mais formal, existe sim uma repartição de tarefas e de responsabilidades, mas com o único objetivo de ajudar os outros.

Somos um grupo unido e disponível, mas "esquecidos" pelas entidades oficiais precisamos do apoio da sociedade civil, para continuarmos a dizer "Presente" em cada dia de calendário. Esta ajuda, felizmente já existe em vários aspetos de funcionalidade, mas na parte financeira e pela incerteza e inexistência de apoios, precisamos de garantir os nossos compromissos. Para tal, se puder contribua para esta causa, onde somos todos voluntários com excepção das Técnicas de Saúde Mental:

SOS Voz Amiga - Como fazer:
http://www.sosvozamiga.org/pt/donativos/como-fazer/

**Francisco**
**Presidente da Associação SOS Voz Amiga**

# Apelo para 2021

Em 2021, o desejo da Equipa SOS Voz Amiga, para todos vós, é de que consigamos recuperar a tranquilidade que nos foi retirada, sem aviso prévio, no ano que passou. Para tal, devemos permanecer unidos e, desta vez, fazê-lo através de atos individuais - para cuidarmos de toda a Comunidade.

Pela sua saúde e pela saúde de quem mais gosta, continue a cumprir com todas as regras de segurança e a ser um agente moralmente responsável.

Todos os anos fazemos Resoluções de Ano Novo, e quando não as cumprimos, ficamos desiludidos connosco próprios. No lugar das resoluções, experimente as “Práticas de Ano Novo” e tenha um ano inteiro para praticar e melhorar. E se falhar? Falhar é o que acontece quando se pratica. Seja gentil e, sem pressa, pratique tornar-se naquilo que deseja. Um bom 2021!

# "A Crise é de saúde mental, mas já está a haver uma parte económica"

No passado dia 27 de novembro de 2020, o Diretor da SOS Voz Amiga, Francisco Paulino, deu uma entrevista à **Comunidade, Cultura e Arte** sobre os tempos que foram e os tempos que virão - para além da Crise de saúde mental, "**existe um número cada vez maior de contactos de pessoas que estão a passar fome e que têm vergonha ou não sabem onde pedir ajuda."**

Na entrevista, Francisco falou sobre o seu percurso ao longo dos seus 23 anos na Associação, e respondeu a questões, como:

- Ao longo destes 20 anos, acha que existem diferenças sobre a forma como as pessoas vão percepcionando a sua própria saúde mental?
- Acha que é importante tocarmos na ferida repetidamente?
- Durante estes últimos meses, que calculo que tenham sido rigorosos ao nível da saúde mental, precisamente pelos problemas económicos que surgem, de que forma é SOS Voz Amiga consegue dar resposta?

Leia aqui o artigo completo e fique a par de toda a informação partilhada pelo nosso Diretor à *Comunidade, Cultura e Arte*.

.

Francisco Paulino, Presidente da SOS Voz Amiga



Fonte: Comunidade, Cultura e Arte

# A Nossa Doença:

## Lições sobre liberdade a partir de um diário hospitalar

***de Timothy Snyder***

**Editor: Edições 70**

Em Dezembro de 2019 Timothy Snyder é acometido de dores abdominais e ingressa sucessivamente em hospitais Europeus, mais concretamente em Munique, e posteriormente já nos EUA, primeiro na Flórida e depois em New Haven onde é submetido, em estado crítico, a uma operação ao fígado no dia 29 de Dezembro. Durante o seu longo internamento e convalescença redigiu um conjunto de textos que posteriormente, e com certeza que motivado pelo contexto mundial, e muito em especial pela realidade norte americana, uma nação sem sistema nacional de saúde e onde as desigualdades parecem ter sido não só ampliadas como mesmo reveladas pela pandemia, transforma essas notas numa reflexão sobre a solidão, o desamparo e a impotência dos que, sozinhos, sem saúde, se vêem privados dos seus desejos e das suas vontades ou, se quiserdes e numa só palavra da sua liberdade. Num momento em que nos debatemos com uma pandemia que, embora esperada, parece contudo ter apanhado todos, profissionais de saúde, governos, organizações supra-governamentais, simples cidadãos, de Pequim a Lisboa, ou de Oslo a Nova Iorque, desprevenidos, a "saúde" ou a sua ausência, tornou-se o tema predominante das agendas pública, mediática e política. Em Setembro do ano passado, surge, editado pela Crown, este pequeno livro, quase um opúsculo, subordinado ao título *On Malady: Lessons in Liberty from a Hospital Diary*. A tradução portuguesa da obra lançada pelas Edições 70, pode ser agora encontrada nos nossos escaparates, o que muito nos apraz. Não podemos contudo deixar de referir que a tradução de "malady" por "doença" retira alguma força e complexidade - que o título original deixa entrever - a este belíssimo texto que nos confronta com algo que está muito para além de uma doença e que se aproxima mais de um "mal", de um mal civilizacional, uma enfermidade da nossa contemporaneidade, onde a economia de mercado parece ditar as regras seja no acesso à informação, seja no acesso à saúde. Snyder oferece-nos uma reflexão profunda, que excede em muito o seu contexto, a realidade Norte Americana, sobre esse direito humano a tantos negado, que é o acesso a cuidados de saúde. Entender os cuidados de saúde como um direito humano é de forma breve a síntese deste seu trabalho onde encontramos expressa de forma magnífica a ideia de que se é verdade que a liberdade diz respeito a cada um de nós, nenhum de nós é livre sem a ajuda de outrem, sem o esforço conjunto de todos.



**Uma sugestão de Leitura da Equipa de Comunicação Institucional**

# 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**

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 16h às 24h

www.sosvozamiga.org