

NEWS LETTER

Setembro de 2025

Descobre:

- Artigo.....1
- Projetos.....2
- Entrevista.....3
- Associações do Mês.....5
- Get to Know.....6



Artigo

Setembro Amarelo

Segundo a OP (Ordem dos Psicólogos), em Portugal, estima-se que se suicidam pelo menos 3 pessoas por dia e cerca de 800.000 em todo o mundo anualmente.

Para além disso, o suicídio de adolescentes entre 15 e 29 anos é a quarta principal causa de morte, abaixo apenas de lesões no trânsito, tuberculose e violências interpessoais.

Com a ideia de quebrar tabus, reduzir estigmas, promover a saúde mental e estimular que as pessoas procurem e ofereçam ajuda, surgiu o Setembro Amarelo.

O Setembro Amarelo é uma campanha de sensibilização dedicada à prevenção do suicídio, que foi criada no Brasil, em 2015, e é hoje reconhecida em vários países.

Ao longo do mês de Setembro, vários edifícios e monumentos são iluminados de amarelo — cor que simboliza a vida, a esperança e o acolhimento.

O dia 10 de setembro, assinalado como Dia Mundial da Prevenção do Suicídio, é o ponto alto da campanha.

Todos os anos, o Centro de Valorização da Vida (CVV) apresenta a campanha do Setembro Amarelo com um tema diferente. O deste ano é “Conversar pode mudar vidas”, de modo a reforçar que o diálogo é uma ferramenta poderosa para acolher quem sofre em silêncio.

Falar sobre saúde mental é essencial. Escutar sem julgamentos, apoiar e incentivar o acompanhamento profissional são gestos simples que podem salvar vidas.

Assim, o Setembro Amarelo lembra-nos que ninguém deve enfrentar a dor em silêncio.



Projetos

Foi assim o nosso último ano . . .



... prepara-te para o que aí vem e dá MAIS de ti!



Entrevista

Catarina Candeias

Sobre

Catarina Candeias, tem 21 anos e está atualmente no último ano da licenciatura em Management. Entrou na MAIS logo no primeiro ano da faculdade, integrando o departamento comercial (anteriormente denominado de departamento administrativo), onde permaneceu durante dois anos. Posteriormente, assumiu o cargo de Vice-Presidente e, hoje, desempenha a função de Presidente da associação.



Entrevistador: “Como é que conhecestes a MAIS e o que te fez candidatar?”

Entrevistado: “Conheci na Feira das Associações no meu primeiro ano, como gostava da parte de solidariedade e sustentabilidade fui à parte da MAIS. Estavam lá o Guilherme Lopes e a Inês Amorim e como não veio mais ninguém para recrutamento, basicamente estive o tempo todo a falar com eles. Senti que foi um momento pessoal e descontraído. No final, comentei com eles que não sabia como fazer o CV e precisava dele para me candidatar, o Guilherme não hesitou em dizer “não te preocupes, vamos deixar-te ali na banca com mais pessoas da MAIS e eles ajudam-te a fazer”. Eles foram tão simpáticos que senti realmente que era algo que eu ia gostar. Candidatei-me logo.”

Entrevistador: “Quais foram os momentos que mais te marcaram na associação?”

Entrevistado: “No início do meu segundo ano, tanto da MAIS como da faculdade, tinham saído imensas pessoas do meu departamento, só tinha sobrado eu, como membro, e a Beatriz Costa, como coordenadora, que tinha entrado no ano anterior comigo. Estávamos as duas um bocado perdidas e cheias de trabalho durante o primeiro mês até ao recrutamento. Supostamente até seria só eu a fazer todos os contactos, mas a Beatriz foi incansável e ajudou-me como se fosse um membro. Marcou-me porque senti que foi difícil, mas que cresci com isso.”



Entrevista

Catarina Candeias

Entrevistador: “Qual é a tua maior motivação, não só a continuar na MAIS, como a continuar a subir de posição e por sua vez de responsabilidade?”

Entrevistado: “A minha maior motivação são as pessoas que vieram antes.

Este já é o meu quarto ano, já estive com várias coordenações e várias presidências, vi a dedicação de todos e o quanto gostavam da MAIS. Esta associação já me deu tanto a mim e dá tanto aos estudantes e à Comunidade, que gosto de poder dar a minha parte.”

Entrevistador: “Que conselho darias a uma pessoa que está a entrar agora no ISEG?”

Entrevistado: “A tua vida na faculdade vai ser muito mais do que as tuas notas.

As notas servem para entrar no mestrado se quiseres, mas pouco mais.

Faz outras coisas, faz amigos que te vão durar para a vida toda, arranja pessoas que realmente te vão acrescentar na vida, bons mentores que sabes que te vão ajudar quando precisares. Conhece as associações. Sê presente e procura ter algum impacto que vá para além de só ir às aulas, só ir aos exames e só fazer as cadeiras todas no tempo certo.

Há muito mais para além disso. Se tiveres um 10, se tiveres um 8, ou até um 2, não há problema, porque isso é momentâneo e há coisas que são muito mais duradouras.”

Entrevistador: “Tens alguma sugestão para quem está interessado em candidatar-se a alguma associação?”

Entrevistado: “Vão com as intenções corretas, não vão só com a ideia de querer pôr no currículo, vão com a ideia de querer ter um impacto. Pode ser um impacto social ou simplesmente vontade de aprender.

Ir com esse mindset de querer ouvir, querer saber como as coisas funcionam, querer crescer e não apenas “vou pôr no meu currículo”.”



Associações do Mês



SOS Voz Amiga

A SOS Voz Amiga apoia pessoas em momentos de solidão, ansiedade ou desespero, estando disponível todos os dias através de uma linha telefónica gratuita e anónima. A sua missão é ouvir sem julgar, oferecendo conforto e esperança a quem mais precisa. Desde 1978, conta com voluntários que, com empatia e confidencialidade, ajudam a salvar vidas. A associação atua em todo o país e constitui um pilar essencial na prevenção do suicídio e na promoção da saúde mental.

O voluntariado na SOS Voz Amiga é cuidadosamente preparado e desempenha um papel fundamental no fortalecimento da rede de apoio emocional em Portugal.



Quercus

A Quercus, fundada em 1985, é uma das mais ativas associações ambientais em Portugal, dedicada à proteção da natureza e à promoção da sustentabilidade. A sua missão é defender ecossistemas, preservar a biodiversidade e sensibilizar a sociedade para práticas mais responsáveis. A associação atua em todo o território nacional através de projetos de reflorestação, programas de educação ambiental e campanhas pela qualidade do ar, da água e contra a poluição.

O voluntariado na Quercus enquadra-se em diferentes áreas de intervenção, possibilitando a participação em ações de conservação da natureza, iniciativas de sensibilização e projetos de sustentabilidade ambiental.



Get to Know

Nome: Mafalda Ventura

Idade: 19 anos

Departamento: Operacional

Ano e Curso: 2º ano, Gestão



Que 3 palavras é que te descrevem?

Sou proativa, sensível e resiliente.

Uma frase que te motive.

“Mesmo quando não podes mudar o vento, podes ajustar as velas.”

Quais os teus Hobbies favoritos?

Dançar, ler e escrever.

Qual seria o título do filme ou série da tua vida universitária?

“E foi assim que conheci uma francesa...”

Quais as tuas atividades com a MAIS preferidas?

A aula de “Puppy Yoga”, o projeto “Serve the Love” e o Workshop de “Defesa Pessoal”.

Que conselho darias a um novo membro da MAIS?

Vive a MAIS! Deixa-te levar pela experiência, envolve-te de corpo e alma, cria laços que se tornam família e memórias que se transformam em histórias.

Dar MAIS de MIM é... colocar o coração em cada gesto.

Sugestões do Membro:

1. **Documentário:** “Simone Biles Rising”
2. **Secret Spot:** Jardim do Rio em Almada
3. **Atividade low cost:** Workshop “Pintar um Azulejo” no Museu do Azulejo



OBRIGADO!

Ficaste com interesse em algum destes temas?
Descobre MAIS sobre...

- O Artigo: Setembro Amarelo
- Os Projetos: isegmais
- As Associações do Mês: SOS Voz Amiga; Quercus

