



COVID-19

INFORMAÇÕES E MATERIAIS DE APOIO: ORDEM.DOS.PSICOLOGOS.PT/COVID19



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Como enfrentar uma possível perda de rendimentos?



O momento atual poderá deixar marcas económicas em inúmeras famílias. Sentir medo é normal, mas como podemos manter a sanidade mental nesta incerteza?

Não se precipite e analise as suas opções: estamos a viver um evento global, e há apoios a serem anunciados gradualmente. Faça um plano para a eventualidade de perder rendimentos: quando estamos preparados, sentimo-nos mais confiantes. Defina prioridades: é preciso conter um vírus para o qual ainda não há vacina; para tudo o resto, há solução. Lembre-se de um momento em que tenha vivido com poucos rendimentos: utilize essas estratégias. Peça ajuda: é preciso admitir que poderá necessitar de apoio. Perante as atuais incertezas do mercado de trabalho, não deixe de pesquisar as ofertas de emprego ou novas oportunidades de negócio. As crises também podem criar oportunidades. Aprenda coisas novas: se tem tempo, aproveite para valorizar-se. Relaxe: estamos todos no mesmo barco. É nestes momentos extraordinários que a humanidade se supera e realiza feitos incríveis.

Fique bem, pela sua saúde e de todos os açorianos! Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Pedro Almeida Maia
Psicólogo