



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Como lidar com o confinamento social?

Na passada 5ª feira, o Presidente do Governo Regional determinou fixar até ao dia 17 de abril, cercas sanitárias em cada um dos concelhos da ilha de S. Miguel. Em momentos de exceção, de particular exigência e desafiantes como o que atravessamos urge implementar medidas pouco convencionais como esta.

Do ponto de vista psicológico, e embora as pessoas reajam de forma diferente à mesma situação, é expectável que esta decisão possa ter provocado mais ansiedade, medo e preocupação. Efetivamente, perante o agravamento da situação do COVID-19 nos Açores, impõe-se uma maior vigilância sobre o cumprimento das medidas de isolamento e distanciamento social, sendo assim natural que as pessoas sintam dificuldade em lidar com este contexto, de grande exigência emocional e que impõe uma enorme capacidade de adaptação, por ser único e certamente novo para a maioria de nós.

Desde o passado dia 18 de março, a Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses tem partilhado sugestões que visam promover comportamentos pró-sociais/pró-saúde, de forma a reduzir a ansiedade e o stress dos açorianos. Diariamente, deixamos exemplos de atividades que pode realizar a partir da sua casa, a fim de manter (o mais próximo possível) o seu funcionamento quotidiano e o seu bem-estar pessoal. É isto que necessita de (continuar) a fazer. Por mais difícil que tudo isto lhe possa parecer, lembre-se que o isolamento nos protege, que é fundamental para a contenção do vírus e para este efeito **PRECISAMOS DA AJUDA DE TODOS!**

Assuma a sua responsabilidade, assumo o seu dever e descubra que cada um em sua casa, embora separados fisicamente, nunca fomos tão importantes para a comunidade. Atente: somos uma comunidade, proteja-se e proteja-nos.

Fique bem, pela sua saúde e de todos os Açorianos!

Um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses

*Luz Melo, Presidente da Delegação Regional dos Açores
da Ordem dos Psicólogos Portugueses*





ID: 85806577

04-04-2020



José G. Ávila

INICIATIVAS SOLIDÁRIAS

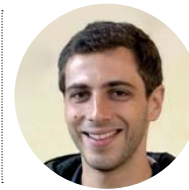
OPINIÃO//PÁG. 8



Victor Rui Dóres

LAMENTOS DE UM POETA PRISIONEIRO NO SEU PRÓPRIO LAR

OPINIÃO//PÁG. 13



Rodrigo Rodrigues

CRÓNICA DE UMA GERAÇÃO AFLITA

OPINIÃO//PÁG. 8

0,80 € Fundado em 1870 por M. A. Tavares de Resende
Director Paulo Hugo Viveiros | Director Executivo Osvaldo Cabral
Sábado, 4 de Abril de 2020 | Ano 151 | N.º 42.142

Diário Ano 151º dos Açores

O quotidiano mais antigo dos Açores

Confusão no primeiro dia da cerca sanitária LONGAS FILAS DE ESPERA E HOUE UM "ROMPIMENTO" NA CERCA ENTRE RIBEIRA GRANDE E PONTA DELGADA

REGIONAL//PÁG. 2



Escrevem nesta edição



Arnaldo Ourique



Hernâni Bettencourt



José Silveira de Brito

66 casos positivos e mais um profissional de saúde infectado

REGIONAL//PÁGS. 4 E 5

Suspeito em S. Jorge estranha ser chamado a testes 18 dias depois

REGIONAL//PÁG. 3

EDA anuncia redução de tarifas da electricidade

REGIONAL//PÁG. 2

CONTINENTE

OBRIGADO A QUEM FICA AFASTADO, PARA NOS MANTERMOS UNIDOS.

PARA O BEM DE TODOS, O MELHOR DE CADA UM.

Como lidar com o confinamento social

LUZ AMARAL, PSICÓLOGA//PÁG. 13

“Lesões” desportivas

ANTÓNIO RAPOSO, MÉDICO FISIATRA//PÁG. 13

Como funcionam as moratórias dos créditos para as famílias

DIANA BOTELHO, ADVOGADA//PÁG. 9

ABOURO

COMPRAR JOIAS | OURO | PRATA

MEMOS PEÇAS PARTIDAS

PAGO A DINHEIRO NA HORA

SIGILO, HONESTIDADE E PRIVACIDADE

AVALIADOR DE ARTIGOS COM METAIS PRECIOSOS E DE MATERIAIS GEMOLÓGICOS

962 505 090

RUA MACHADO DOS SANTOS N.º 52 PONTA DELGADA

ERA IMOBILIÁRIA

<p>FAJÁ DE BAIXO</p> <p>MORADIA / 093200089 €190.000,00</p>	<p>FAJÁ DE BAIXO</p> <p>MORADIA / 093200090 €214.000,00</p>	<p>SÃO PEDRO</p> <p>TERRENO RÚSTICO / 093170165 €55.000,00</p>	<p>SÃO SEBASTIÃO</p> <p>MORADIA / 093200061 €145.000,00</p>
--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

ERA PONTA DELGADA pontadelgada@era.pt era.pt/pontadelgada t. 296 650 240

ERA PORTAS DA CIDADE portasdacidade@era.pt era.pt/portasdacidade t. 296 247 100

Acordada: SPE, Lda, AME 3170. Caixa Aberta e a serviço de financiamento independente.