



Incerteza e dúvidas em fase de pandemia!

A incerteza é um dos maiores desafios psicológicos deste tempo de pandemia. Não há respostas ou certezas inabaláveis numa realidade em constante mudança e desconhecida.

Como podemos então lidar com a incerteza?

- Aceite a incerteza e a imprevisibilidade. Lembre-se que já lida com a

incerteza todos os dias: não sabemos se, quando decidimos trocar de emprego, as coisas irão correr bem; não sabemos como será o desenrolar de uma nova relação amorosa; não sabemos como se irá construindo o futuro dos nossos filhos.

- Pratique a vivência de incerteza. Existem muitas coisas, no nosso quotidiano, que podem resultar e ter sucesso sem conhecermos, à partida, a forma como vão acontecer. Experimente a incerteza em pequenas coisas do dia-a-dia: faça uma receita sem seguir todos os passos ou alterando ingredientes; vá dar um passeio sem definir uma trajetória à partida; escolha um filme para ver sem ter qualquer informação sobre ele.

- Encontre um significado para o que está a acontecer. Atribuir sentido a um momento de adversidade é útil para definir um foco e lidar com as exigências da situação.

- Viva no presente, um dia de cada vez. Lembre-se que não é possível alterar o passado nem antecipar o futuro

- Lembre-se também das suas vivências de incerteza que correram menos bem. Procure identificar nessas situações aspectos que permitiram fazer aprendizagens.

Fiquem bem, pela vossa saúde e de todos os Açorianos!

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

*Raquel Vaz de Medeiros
Vogal da Delegação Regional dos Açores*





0,80 € Fundado em 1870 por M. A. Tavares de Resende
 Director Paulo Hugo Viveiros | Director Executivo Osvaldo Cabral
 Sexta-feira, 5 de Junho de 2020 | Ano 151 | N.º 42191

Diário dos Açores

O quotidiano mais antigo dos Açores



Mário Freitas
APRENDER AS LIÇÕES DO PRESENTE
 OPINIÃO//PÁG. 10



Arnaldo Ourique
VIOLAÇÕES DA LEI
 OPINIÃO//PÁG. 10



João G. Câmara
A BELEZA DOS AÇORES
 OPINIÃO//PÁG. 8

CONTINUAMOS OS ÚLTIMOS DO PAÍS EM DESENVOLVIMENTO REGIONAL

REGIONAL//PÁG. 2

Escolha da European Best Destination

AÇORES
 Um dos destinos mais seguros para férias em época de pandemia

REGIONAL//PÁG. 3



1º trimestre deste ano
 Movimento de mercadorias no porto de P. Delgada aumentou

REGIONAL//PÁG. 3

Apoio a 744 trabalhadores independentes açorianos é pago hoje

REGIONAL//PÁG. 6

Terra Nostra reabre hoje sem acesso ao tanque termal

REGIONAL//PÁG. 6

Pub

A pensar em si, criamos um site de entregas ao domicílio

Comprar em casa
 CONTINENTE well's

Zonas de entrega
 Lagoa | Ponta Delgada | Ribeira Grande | Angra do Heroísmo

www.compraremcasa.pt | Ligue ☎ 296 248 760

Pub

Tia Maria e as contas para pagar

OPINIÃO//ÚLTIMA

Pub

Incertezas e dúvidas
 RAQUEL VAZ DO REGO, PSICÓLOGO//PÁG. 19

Dislalias
 ANTÓNIO RAPOSO, MÉDICO FISIATRA//PÁG. 19

A pandemia dos ignorados
 JOAQUIM BRITES, PRESIDENTE DA APN//PÁG. 14

Pub

abOURO
 COMPRA JOIAS | OURO | PRATA
 MESMO PEÇAS PARTIDAS

PAGO A DINHEIRO NA HORA
 SIGILO, HONESTIDADE E PRIVACIDADE

AVALIADOR DE ARTIGOS COM METAIS PRECIOSOS E DE MATERIAIS GEMOLÓGICOS

NÃO VENHA O SEU OURO SEM NÓS CONSULTAR

962 505 090
 ABOURO@SAPO.PT
 RUA MACHADO DOS SANTOS N.º 52, PONTA DELGADA

ERA IMOBILIÁRIA

<p>SÃO PEDRO APARTAMENTO / 093200069 €145.000,00</p>	<p>SÃO VICENTE FERREIRA LOTE / 093200113 €69.000,00</p>	<p>SÃO PEDRO MORADIA / 09320115 €365.000,00</p>	<p>RELVA MORADIA / 09320117 €320.000,00</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

Acções: SA, Lda, SAH 5176, Cda Agência e Serviços e Financiamento Independente.