



Isolamento social com filhos adolescentes



A situação de confinamento que vivemos há várias semanas poderá ser particularmente exigente para os adolescentes, justamente pelas características especiais desta fase de desenvolvimento.

A adolescência é um período por excelência de desenvolvimento das relações de grupo e de socialização. Além disso, é também a etapa do desenvolvimento em que, por um lado mais nos sentimos invulneráveis ao perigo e o desafiamos, e por outro lado se verifica um processo de progressiva autonomização. Ora,

no momento atual, o que se pede aos adolescentes é que não se encontrem com os seus amigos, assumam comportamentos de segurança ainda mais rigorosos, avaliem os riscos e aceitem as maiores limitações à sua liberdade.

Aos pais que estão a viver este tempo com filhos adolescentes, procurem mostrar-se disponíveis para os ouvir e amparar nas suas dificuldades e lembrem-se que algumas mudanças de humor, irritabilidade, ansiedade ou tristeza, podem ocorrer de forma transitória e são normais.

Sugerimos ainda que:

- promovam espaços de conversa tranquila acerca de informações fidedignas que os ajudem a compreender melhor a situação atual;
- incentivem a sua autonomia no cumprimento das recomendações de segurança;
- definam conjuntamente novas rotinas e regras que mantenham o respeito por hábitos de sono e alimentação, tempos de estudo e de lazer;
- permitam flexibilidade na utilização das redes sociais e do telefone, como forma de manter o contacto com amigos e contrariar a sensação de isolamento;
- respeitem a necessidade dos vossos filhos de terem tempo a sós, mas proponham também atividades em conjunto.

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

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

*Filipa Duarte
Psicóloga*

0,80 € Fundado em 1870 por M. A. Tavares de Resende
Director Paulo Hugo Viveiros | Director Executivo Osvaldo Cabral
Quinta-feira, 14 de Maio de 2020 | Ano 151 | N.º 42.174

Diário dos Açores

O quotidiano mais antigo dos Açores



Mário Abrantes
DUAS DISCORDÂNCIAS EM CONTEXTO DESCABIDO
OPINIÃO/PÁG. 10



Nuno Costa Santos
A AUTONOMIA É O RESPEITO ENTRE OS AÇORIANOS
OPINIÃO/PÁG. 8



Teresa Nóbrega
QUARENTENAS
OPINIÃO/PÁG. 8

Pandemia vai trazer mais pobreza
Mais 78 açorianos no Rendimento Social em Março
REGIONAL/PÁG. 2



2ª feira é feriado municipal
Apelo à população para não se dirigir ao Campo de S. Francisco
REGIONAL/PÁG. 4

Preocupação com o novo cabo submarino
Madeira antecipa-se à República, enquanto os Açores aguardam
REGIONAL/PÁG. 3



Empresas açorianas com novos apoios para aquisição de equipamentos de protecção
REGIONAL/PÁG. 5

PSD/Açores propõe testes serológicos à população açoriana
REGIONAL/PÁG. 2

Comprar em casa
www.comprarecasa.pt
CONTINENTE wells
Zonas de entrega
Lagoa | Ponta Delgada | Ribeira Grande | Angra do Heroísmo

Isolamento com filhos adolescentes
FILIPA DUARTE, PSICÓLOGA/PÁG. 13

Fraturas de stress
ANTÓNIO RAPOSO, MÉDICO FISIATRA/PÁG. 13

Novas medidas excepcionais
CATARINA OLIVEIRA, ADVOGADA/PÁG. 10

Ideias para o recomeço
POR JOÃO PAIM VIEIRA/PÁG. 11

O PSD/Açores faz hoje 46 anos
POR JOSÉ ANDRADE/PÁG. 7

abOURO
COMPRO JOIAS | OURO | PRATA
MESMO PEGAS PARTIDAS

PAGO A DINHEIRO NA HORA
SIGILO, HONESTIDADE E PRIVACIDADE

AVALIADOR DE ARTIGOS COM METAIS PRECIOSOS E DE MATERIAIS GEMOLÓGICOS

962 505 090
ABOURO@SAPO.PT
RUA MACHADO DOS SANTOS Nº 52, PONTA DELGADA

ERA IMOBILIÁRIA

 FURNAS 2 1 1 47.5 190 NORADIA / 093200084 €59.000,00	 SÃO PEDRO 3 2 105.46 296 MORADIA / 093200115 €365.000,00	 PONTA DELGADA 1440 TERRENO MISTO / 093190476 €150.000,00	 PONTA DELGADA 3 3 3 290 940 NORADIA / 093200114 €390.000,00
--	--	---	---

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

Acordamos SH, Lda, 498.870,00. Cada agência é portadora e financiadora independente.