



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Viver num clima de incerteza



O conhecimento público de uma nova pessoa infetada pela COVID-19 nos Açores, no passado dia 10 de junho, veio de certa forma ativar o sentimento de insegurança junto de muitos que após um interregno de vários dias sem registos já viam o regresso à normalidade como algo de adquirido e de consolidado. Esta notícia, de certa forma veio relembrar que a pandemia é ainda uma realidade presente, inevitavelmente imprevisível, o que naturalmente conduz a sentimentos de incerteza em relação a diversas e diferentes dimensões na nossa vida.

A incerteza ganha novamente protagonismo. Em situações de crise prolongada como a que vivemos, em que muitas perguntas estão ainda por responder, os sentimentos perante esta perceção de ameaça podem ser particularmente difíceis de gerir, podem comprometer a nossa ação, ou até paralisar-nos.

Perante esta realidade, torna-se importante refletir sobre o que todos nós já sabemos mas nem sempre consciencializamos, que todos os dias lidamos e “sobrevivemos” à incerteza. Esquecemo-nos que apesar da incerteza ser, talvez, um dos denominadores mais comuns na vida de um ser humano, não costuma (nem pode) impedir-nos de conduzir a nossa vida para a frente.

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

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

M. Luz Melo

Presidente da Direção da Delegação Regional dos Açores

