



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Ainda bem que tenho Medo!?



Vivendo nós uma época onde tudo o que tínhamos como seguro e estável quase desaparece, onde as rotinas se alteram e onde os hábitos têm de ser substituídos. Vivendo nós um período que não contempla previsões e que nos obriga à vivência do provisório, sem data de retorno ao definitivo, é muito normal que nos inunde a angústia do que não chega, a ansiedade do que não passa e o medo do que pode vir. Este medo, sendo pouco simpático de sentir, traz-nos importantes mensagens, acautelando-nos a proteção necessária e não nos deixando aventurar em riscos com custos elevados. O medo que hoje sentimos é saudável e protetor, cuidando de nós e da nossa sobrevivência. É ele que nos ajuda a parar e pensar, a pensar antes de agir, a agir sem arriscar, protegendo a nós e a quem conosco convive. E para gerir este medo saudável, para apaziguar o seu desconforto, devemos respeitá-lo, aceitá-lo e perguntar-lhe: “-Em que posso eu ajudar?”. Seguindo o conselho do nosso medo, restar-nos-á o conforto do dever cumprido e a serenidade de ter feito o que está certo.

Ajudado pelo seu medo: Fique bem, pela sua saúde e de todos os açorianos!

Um conselho da Delegação Regional da Ordem dos Psicólogos Portugueses

*Célia Barreto Carvalho
Presidente da Assembleia da Delegação Regional*

