



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS  
DELEGAÇÃO REGIONAL  
DOS AÇORES

## Como Lidar com uma Situação de Isolamento?



Passamos a vida a queixar-nos que não temos tempo para nada, mas o que fazer quando, de um dia para o outro, nos dão *todo* o tempo do mundo? E o que fazer se nos delegam *toda* a responsabilidade de zelarmos pela nossa saúde e dos nossos?

Efectivamente, o isolamento contribui para conter a propagação do vírus e mantermos os Açores e os açorianos na máxima segurança possível.

Por isso, se está a experienciar uma *situação de isolamento*, saiba que é normal poder sentir-se ansioso, com medo, preocupado ou até mesmo zangado.

O isolamento também nos pode fazer sentir sozinhos, por estarmos afastados de quem gostamos, e também frustrados e aborrecidos por não podermos realizar as *nossas rotinas* e atividades habituais.

Saiba que é importante *cuidar de si próprio*: manter horários de trabalho, descanso, sono, fazer uma alimentação equilibrada e fazer exercício físico.

Diariamente, dar-lhe-emos dicas de como gerir o trabalho, falar com os seus filhos ou manter a sua *Saúde Psicológica*.

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*



ID: 85478643

18-03-2020



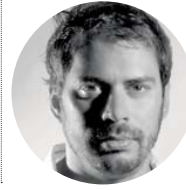
**Osvaldo Cabral**  
**MAIS GOVERNAÇÃO E MENOS POLÍTICA**

OPINIÃO/PÁG. 7



**Nuno Domingues**  
**AS GUERRAS GANHAM-SE COM DISCIPLINA**

OPINIÃO/PÁG. 6



**Filipe Tavares**  
**SR. PRESIDENTE, POR FAVOR, ISOLAMENTO JÁ!**

OPINIÃO/PÁG. 14

0,80 € Fundado em 1870 por M. A. Tavares de Resende  
Director Paulo Hugo Viveiros | Director Executivo Osvaldo Cabral  
Quarta-feira, 18 de Março de 2020 | Ano 151 | N.º 42.127

# Diário Ano 151º dos Açores

O quotidiano mais antigo dos Açores

## Grupo Bensaude oferece 14 ventiladores aos hospitais da Região

REGIONAL/PÁG. 5

### Estivadores dizem que não há condições para serviços mínimos

# “ESTADO TEM A OBRIGAÇÃO DE CUMPRIR A LEI”



“Precisamos de medidas rápidas para a crise económica, que vai ser dramática”

**RODRIGO RODRIGUES, PRESIDENTE DA CÂMARA DO COMÉRCIO DE ANGRA**

REGIONAL/PÁG. 3



### Director Regional da Ciência sobre o fecho dos aeroportos

# “Decisão da República é incompreensível, esquizofrénica e irresponsável”

REGIONAL/PÁG. 2

**MARCA DA QUINZENA**

**Santa Catarina**  
S. Jorge - Açores

De 12/03 a 25/03

O QUE REINDE É R. NO CONTINENTE

**Ordem dos Psicólogos dá-lhe conselhos todos os dias no Diário dos Açores**

REGIONAL/PÁG. 20

**Tia Maria faz serviço público sobre a crise**

OPINIÃO/PÁG. 20

**abOURO**

COMPRO 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

962 505 090

ABOURO@SAP0.PT

RUA MACHADO DOS SANTOS N.º 2, PONTA DELGADA

**ERA IMOBILIÁRIA**

<p><b>BAIXA PREÇO</b></p> <p><b>PICO DA PEDRA</b></p> <p>APARTAMENTO / 093190453 €129.000,00</p>	<p><b>BAIXA PREÇO</b></p> <p><b>FAJÁ DE CIMA</b></p> <p>MORADIA / 093200025 €170.000,00</p>	<p><b>BAIXA PREÇO</b></p> <p><b>CAPELAS</b></p> <p>MORADIA / 093190428 €220.000,00</p>	<p><b>BAIXA PREÇO</b></p> <p><b>SÃO VICENTE FERREIRA</b></p> <p>MORADIA / 093190122 €260.000,00</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

Associação, S.R.L., Lda, nº4 575. Casa própria e comércio a retalho independente.