



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGACÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Em teletrabalho? Aprenda a “desligar-se”, pela sua saúde

Nestes tempos de Covid-19, há muitas pessoas que estão a experimentar pela primeira vez o teletrabalho. Nesta nova realidade, o trabalho tende a misturar-se com o lazer, os deveres domésticos, a vida pessoal e familiar. Para garantir o bem-estar emocional e o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal é essencial aprender a “desligar-se” do trabalho.

Mas como consegui-lo para quem, nesta realidade, vive no escritório?

Se possível, **identifique um espaço em exclusivo para o trabalho**. Evite trabalhar no quarto, no sofá e noutras zonas de lazer.

Estabeleça horários bem definidos. Em casa, torna-se muito fácil o trabalho ser interrompido por atividades pessoais (reduzindo a produtividade) e o trabalho invadir o tempo pessoal (reduzindo a qualidade do descanso).

Programe e cumpra as suas pausas ao longo do dia. Aproveite esses momentos para sair do “escritório” e tomar um café, chá, beber água ou simplesmente socializar com os outros membros da família ou amigos.

Mas acima de tudo, **aprenda a desligar-se** ao fim do dia. Encerre o computador, saia do escritório e “vá para casa”. Não caia na tentação de deixar o computador ligado até à hora de deitar e ir espreitando a caixa de e-mail. Aprenda a dar o dia de trabalho como concluído.

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

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

*André Medeiros
Psicólogo*



0,80 € Fundado em 1870 por M. A. Tavares de Resende
Director Paulo Hugo Viveiros | Director Executivo Osvaldo Cabral
Quarta-feira, 22 de Abril de 2020 | Ano 151 | N.º 42.156

Diário dos Açores

O quotidiano mais antigo dos Açores



Osvaldo Cabral
DOIS MUNDOS

OPINIÃO//PÁG. 8



Nuno Domingues
E DEPOIS DOS MILHÕES INJECTADOS NA ECONOMIA PRIVADA?

OPINIÃO//PÁG. 12



Creusa Raposo
NOVOS RUMOS DO PODER LOCAL

REGIONAL//PÁG. 12

Mais erros graves e preocupantes
Ministério da Justiça não colaborou, reclusos infectados circularam em S. Miguel e foram recolhidos por um carro da PSP

REGIONAL//PÁGS. 4 E 5

Jorge Rita escreve aos eurodeputados
“Se não houver apoios antecipados, muitos produtores vão falir”

REGIONAL//PÁG. 3

Nas grandes superfícies comerciais dos Açores Açambarcamento em Março aumentou vendas em mais de 10%

REGIONAL//PÁG. 2

Carne da raça Wagyu vai ser produzida no Pico

REGIONAL//PÁG. 2

Venda de cimento continua em queda

REGIONAL//PÁG. 2

OBRIGADO A QUEM FICA AFASTADO, PARA NOS MANTERMOS UNIDOS.

PARA O BEM DE TODOS, O MELHOR DE CADA UM.

CONTINENTE

Em teletrabalho?
ANDRÉ MEDEIROS, PSICÓLOGO//PÁG. 13

A suspensão de prazos judiciais
MARIA MARTINS, ADVOGADA//PÁG. 9

Tendinite do joelho
ANTÓNIO RAPOSO, MÉDICO FISIATRA//PÁG. 13

Tia Maria e a polémica sobre o 25 de Abril

OPINIÃO//ÚLTIMA PÁG.

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

NÃO VENHA O SEU OURO SEM NOS CONSULTAR

962 505 090
ABOURO@SAP0.PT
RUAMACHADO DOS SANTOS N.º 52, PONTA DELGADA

ERA IMOBILIÁRIA

SANTA CRUZ TERRENO / 09320092 €110.000,00	PICO DA PEDRA MORADIA / 093190454 3 2 1 215.58 687 €260.000,00	ARRIFES MORADIA / 093190411 4 4 2 2 220 676 €215.000,00	SÃO SEBASTIÃO APARTAMENTO / 093190400 2 2 1 74 74 €137.500,00
--	--	---	---

ERA PONTA DELGADA
pontadelgada@era.pt
era.pt/pontadelgada
t. 296 650 240

ERA PORTAS DA CIDADE
portascidade@era.pt
era.pt/portascidade
t. 296 247 100

Acções: SA, LSA, SMI, STS, Cota agência e portada e financiamento independentes.