



# COVID-19

INFORMAÇÕES E MATERIAIS DE APOIO - [ORDEMDOSPSICOLOGOS.PT/COVID19](https://ordemdospsicologos.pt/COVID19)



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS  
DELEGAÇÃO REGIONAL  
DOS AÇORES

## *Vou andar sempre nervoso e stressado?*



É expectável que tal como aconteceu com a situação de isolamento, o desconfinamento também traga sentimentos de ansiedade, medo e preocupação. É natural que se confronte com muitas questões e receios nesta fase.

Nos primeiros tempos do regresso ao trabalho presencial, é expectável que estejamos hipervigilantes e isso ajudar-nos-á a seguirmos à risca todas as recomendações. No entanto, à medida que os dias forem passando e nos sentirmos mais adaptados à nova realidade, a ansiedade e o medo tenderão a diminuir, o que poderá fazer com que tenhamos menos cuidado aos comportamentos de auto e hétero-proteção. Devemos manter um nível de alerta moderado, que nos recorde a necessidade de adotarmos comportamentos de proteção.

Os sentimentos de ansiedade, face a um período que continua a ser de grande desafio e incerteza, é natural que se mantenham e até que, nalguns momentos, se intensifiquem.

Os responsáveis das organizações e os trabalhadores devem cuidar da sua Saúde Psicológica e encontrar formas de lidar saudavelmente com a ansiedade.

Se os sentimentos de ansiedade, medo e falta de controlo forem muito intensos, duradouros e/ou se tiverem impacto na forma como gere o seu dia-a-dia, peça ajuda junto de um Psicólogo ([https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/o\\_que\\_devo\\_ter\\_em\\_atena\\_a\\_o\\_se\\_procurar\\_ajuda\\_de\\_um\\_psica\\_logo.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/o_que_devo_ter_em_atena_a_o_se_procurar_ajuda_de_um_psica_logo.pdf)).

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

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

*Francisco Faria*  
Vogal da Delegação Regional dos Açores