



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS  
DELEGAÇÃO REGIONAL  
DOS AÇORES

## *Como lidar com a nova dinâmica em “tempo de ecrãs”?*

Decorridos estes dias de contenção devido à situação atual e anulado o impacto que terá o não-verbal da pessoa com quem comunicamos (pois nem sempre a vemos), qual foi o impacto das mensagens? É importante mantermos os padrões da boa comunicação, mesmo que à distância.

Vejam numa pura frase que escrevemos: fomos simples e claros? Preocupamo-nos em ser compreendidos ou simplesmente em escrever?

- Faça este exercício: interaja, por escrito, com alguém que esteja próximo, desenvolva algumas frases e decorrido algum tempo, verifique como foram entendidas as palavras, vírgulas, os pontos e os emojis e como foi percebido o seu estado de humor.

- Procure ser compreendido, dando pausas nas mensagens, leia com calma e não tenha pressa em escrever. No caso de desvios, recentre o assunto.

- Tenha atenção ao que o outro escreve e exercite em não fazer julgamentos (tão frequentes e por vezes condicionantes).

- Alguém que vos transmita alguma ansiedade ou qualquer outro sentimento, transmita-lhe segurança e empatia de que estão ali para os “ler” ou ouvir, pois só isso é mais significativo do que tentar “dourar” a situação. Evite frases começadas por “pelo menos tens...” (simpatia).

Fundamentemos esta consciência do outro e passemos-la aos nossos filhos! Experimente, flexibilize e desafie-se a si próprio!

Afinal de contas, parámos e restringimo-nos, mas perante esta nova situação repensemos as nossas práticas!

É já sabe, fique bem, cuide-se, pela sua saúde e a de todos os Açorianos!

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

*Marco Santos*

*Vogal da Delegação Regional dos Açores*





João G. Câmara

**AQUI OS SINOS DOBRAM**

OPINIÃO//PÁG. 11



Alexandra Manes

**A DEMOCRACIA NÃO ESTÁ SUSPENSA**

OPINIÃO//PÁG. 11



António Raposo

**EXERCÍCIOS, SOL E CÁLCIO**

OPINIÃO//PÁG. 13

0,80 € Fundado em 1870 por M. A. Tavares de Resende  
 Director Paulo Hugo Viveiros | Director Executivo Osvaldo Cabral  
 Sexta-feira, 27 de Março de 2020 | Ano 151 | N.º 42.135

# Diário Ano 151 dos Açores

O quotidiano mais antigo dos Açores

**Corrida aos medicamentos acalmou**  
 Farmácias dos Açores continuam sem máscaras à venda



REGIONAL//PÁG. 6

## QUEM CHEGA AOS AÇORES FARÁ QUARENTENA OBRIGATÓRIA NUM HOTEL

- Hospital de P. Delgada já faz testes
- Apoios a pais e isenção de rendas e mensalidades
- Trabalhadores em casa a cuidar dos filhos recebem 66%
- Adiantamento reembolsável para salários
- "Lay-off" ainda mais simplificado

REGIONAL//PÁGS. 2, 4, 5, 20

**Movimento Todos Pelos Açores já conseguiu**  
 11 ventiladores e 11 monitores de sinais vitais

ENTREVISTA//PÁG. 3



Arnaldo Ourique, especialista em Direito Constitucional  
**"Governo Regional tardou nos apoios"**

ENTREVISTA//PÁG. 2

**OBIGADO A QUEM FICA AFASTADO, PARA NOS MANTERMOS UNIDOS.**

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

**CONTINENTE**

**Autarquias reforçam apoios a empresas e famílias com novas medidas**

REGIONAL//PÁG. 8

**Como lidar em "tempo de ecrãs"?**

MARCO SANTOS, ORDEM DOS PSICÓLOGOS

**Os sapatos em casa**

C. VALVERDE, ESTUDANTE DE ENFERMAGEM

OPINIÃO//PÁG. 13

**ab OURO**  
 COMPRA 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

NÃO VENHA O SEU ORO SEM NÓS CONSULTAR

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

**ERA IMOBILIÁRIA**

<p><b>FURNAS</b>                  MORADIA / 093190225                  €175.000,00</p>	<p><b>REVA</b>                  MORADIA / 093200088                  €265.000,00</p>	<p><b>SÃO PEDRO</b>                  APARTAMENTO / 093200069                  €155.000,00</p>	<p><b>SÃO SEBASTIÃO</b>                  APARTAMENTO / 093200065                  €210.000,00</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 ERA, Lda, 4ª STª, Casa própria à venda e financiamento independente.