



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS
DELEGAÇÃO REGIONAL
DOS AÇORES

Como viver o “novo normal”?

Vem aí o “desconfinamento”! Se para uns o regresso à normalidade é há muito desejado e fonte de satisfação, para outros, no entanto, ele gera desconforto, ansiedade e medo, tal como a vivência do próprio estado de emergência o foi. O que viveremos é um “novo normal”. Não será o que tínhamos antes do vírus nem o confinamento que agora vivenciamos. Como em todos os ciclos de mudança, é natural que haja resistências; importa, pois, rever hábitos, atitudes e comportamentos até agora tidos como inofensivos. O caminho que enfrentamos é tão ou mais importante do que o até agora percorrido. Assim, antecipar e preparar o “novo normal” é a melhor forma de o assimilar:

- Perpetuar os hábitos de higiene das mãos e de etiqueta respiratória e fazer uso de máscaras, álcool e luvas;

- Adquirir bens e serviços online; se fomos capazes de o fazer agora, de futuro, elaborar a lista de compras para a semana é uma boa prática, que dever-se-á manter;

- Tomar o café em casa e levar um lanche para o serviço será uma boa prática para reduzir a ida “ao café”, com a vantagem de se promover escolhas mais conscientes para a saúde;

- Utilizar espaços abertos para a prática de exercício físico, evitando as zonas mais procuradas, e fazer percursos a pé ou utilizar as escadas em vez do elevador.

Se o que até agora foi Novo, será daqui em diante o Normal, não deixe para amanhã o que é já uma realidade.

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

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

Ana Albergaria
Psicóloga

