



O que devo ter em atenção se procurar ajuda de um psicólogo?



Os Psicólogos procuram compreender e melhorar a forma como as pessoas funcionam no seu dia-a-dia (os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos), com o objetivo de melhorar o bem-estar e a saúde psicológica.

Um Psicólogo pode ajudá-lo a lidar com as dificuldades provocadas pela COVID-19:

- no lidar com o diagnóstico de doença;
- na definição de estratégias para lidar com o isolamento;
- na redefinição de rotinas e objetivos durante este período;

nas e objetivos durante este período;

- na gestão da ansiedade;
- no lidar com experiências ou sentimentos difíceis;
- na gestão das relações familiares;
- no lidar com a sobrecarga emocional que pode implicar cuidar de um familiar com a doença.

Neste momento, e de acordo com as recomendações da DGS e com as restrições impostas aos cidadãos, os Psicólogos realizam maioritariamente intervenções psicológicas recorrendo a meios de comunicação à distância (por exemplo, a videochamada).

A intervenção psicológica, presencial ou à distância, é sempre baseada na evidência científica e no cumprimento do Código Deontológico dos Psicólogos.

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

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

Francisco Faria
Vogal da Delegação Regional dos Açores

0,80 € Fundado em 1870 por M. A. Tavares de Resende
 Director Paulo Hugo Viveiros | Director Executivo Osvaldo Cabral
 Sexta-feira, 29 de Maio de 2020 | Ano 151 | N.º 42.187

Diário dos Açores

O quotidiano mais antigo dos Açores



Mário Freitas

A IMUNIDADE DE GRUPO

OPINIÃO/PÁG. 10



Mário Fortuna

A BAZUCA AÇORIANA

OPINIÃO/PÁG. 7



João Gago da Câmara

AÇORES, PÂNDEMIA E CONSTITUIÇÃO

OPINIÃO/PÁG. 8



12 praias e piscinas de S. Miguel recebem galardão "Qualidade de Ouro"

REGIONAL/PÁG. 7



Portugueses incluem os Açores como destino de férias para este Verão

REGIONAL/PÁG. 3

Alojamento Local dos Açores com quebras de receitas de 27 milhões de euros

REGIONAL/PÁG. 2

Açores quase "Covid Free" Restam 2 casos positivos em S. Miguel

REGIONAL/PÁG. 6

Pub

À pensar em si, criamos um site de entregas ao domicílio

Comprar em casa

CONTINENTE well's

Zonas de entrega
Lagoa | Ponta Delgada | Ribeira Grande | Angra do Heroísmo

www.compraremcasa.pt | Ligue 296 248 760

Ajuda de um psicólogo
FRANCISCO FARIA, PSICÓLOGO/PÁG. 19

"Dor de cotovelo"
ANTÓNIO RAPOSO, MÉDICO FISIATRA/PÁG. 19

2 fatias de bacon
CRISTINA VALVERDE, ESTUDANTE DE ENFERMAGEM/PÁG. 19

Pub

MAIOR subida na avaliação da habitação foi nos Açores

REGIONAL/PÁG. 2

Pub

ab OURO
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 VENDE O SEU OURO SEM NÓS CONSULTAR

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

ERA IMOBILIÁRIA

<p>FAJA DE BAIXO</p> <p>2 2 1 113.36 48.285 MORADIA / 095200090 €214.000,00</p>	<p>SANTA CRUZ</p> <p>4 2 4 157.47 510 MORADIA / 095190478 €240.000,00</p>	<p>SÃO VICENTE FERREIRA</p> <p>960 TERRENO RÚSTICO / 093180594 €12.500,00</p>	<p>SÃO SEBASTIÃO</p> <p>6 1 0 243.45 220 MORADIA / 095201018 €400.000,00</p>
--	--	--	---

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

Açorians SPA, Lda, 49481570, Cota agência e portada e financiamento independentes.