



ID: 90702731

17-01-2021



Catarina Cordeiro\*

# O inesperado não acontece só aos outros...



Quando ouvimos falar em crise, tendencialmente pensamos em grandes crises humanitárias ou grandes catástrofes naturais. Nem sempre nos apercebemos que estas também existem no nosso dia-a-dia.

*Uma crise psicológica não é mais do que o desequilíbrio psicológico provocado pela vivência de um acontecimento inesperado ou de uma situação exigente (por exemplo: uma doença, uma morte ou mesmo um acidente), nos quais os mecanismos normais de resolução não têm êxito, resultando na diminuição do funcionamento adaptativo.*

Numa situação de crise é normal ao nível emocional: sentir medo, tristeza, choque, pânico, culpa, raiva, irritabilidade, desespero, vulnerabilidade. Ao nível físico: taquicardia, dificuldades respiratórias, fadiga,

náuseas, hiper-alerta. Ao nível cognitivo: Dificuldade na tomada de decisão, atenção dispersa, negação, alteração de memória, confusão, distorção, preocupação. Ao nível comportamental: Luta ou fuga, obediência automática, alienação, agitação, desconfiança.

Como podemos enfrentar:

-Ser resiliente. Enfrentar a situação recorrendo a ferramentas da personalidade (como por exemplo: capacidade de adaptação, confiança em mim), aprendizagens anteriores, sucesso em outros acontecimentos; obtenção de informação adequada; existência e disponibilidade de suporte social;

- Fortalecer a sensação de segurança, de esperança e de auto-eficácia;

-Confiar nas minhas capacidades e nas dos outros.

Talvez o maior desafio quando estamos a enfrentar uma situação de crise é confiar. Assumir que eu não possuo o controlo da situação e conseguir gerir as emoções que isso me provoca. Importa perceber, naquele momento, a que posso recorrer para sentir algum controlo, que pode ser desde o suporte social à procura de informação;

-Não ser resistente e aceitar ajuda;

O inesperado não acontece só aos outros, importa estar preparado!

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

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

\*Psicóloga



ID: 90702731

17-01-2021

0,80 € Fundado em 1870 por M. A. Tavares de Resende  
Director Paulo Hugo Viveiros | Director Executivo Osvaldo Cabral  
Domingo, 17 de Janeiro de 2021 | Ano 151 | N.º 42.379

# Diário dos Açores



O quotidiano mais antigo dos Açores

**Momentos Felizes SENIOR CARE**  
A nossa especialidade é fazê-lo Feliz!

geral@momentosfelizes.pt | 966 420 377 | momentosfelizes.pt

**CAMPANHA ABERTURA**

- Residência Assistida Mensalidade Desde **1.275€**
- Centro de Dia Mensalidade Desde **225€**



REPORTAGEM // PÁG. 6

### Protestos contra encerramento de ginásios

## “NÃO FAZ SENTIDO PORQUE NÃO HÁ HISTORIAL DE TRANSMISSÃO DO VÍRUS”



### Poeta Eduíno de Jesus completa 93 anos

#### Escrevem nesta edição em homenagem ao escritor



Onésimo Almeida



Urbano Bettencourt



Vamberto Freitas



João Pedro Porto



Lélia Nunes

REGIONAL // PÁGS. 4 E 5

### Escrevem nesta edição



Rubens Pavão



Andreia Cardoso



Catarina Cordeiro



João Luís de Medeiros

**feira do BEBÉ**  
TUDO QUE OS PAIS PRECISAM SABER SOBRE O BEBÉ

CONTINENTE

QR CODE

## Pois Alevá!

OPINIÃO//PÁG. 19

**afetos**  
Pastoral Juvenil • Diocese de Angra

RELIGIÃO//PÁGS. 10 E 11

**abouro**  
COMPRO JOIAS | OURO | PRATA  
MEMO PEÇAS PARTIDAS

**PAGO A DINHEIRO NA HORA**  
SIGILO, HONESTIDADE E PRIVACIDADE

AVALIADOR DE ARTIGOS COM METAIS PRECIOSOS E DE MATERIAIS GEMOLÓGICOS

862 505 090  
RUA MACHADO DOS SANTOS N.º 52 PONTA DELGADA

**ERA IMOBILIÁRIA**

<p><b>GARANTIA ERA</b></p> <p><b>LAGOA (NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO)</b></p> <p>4 WC 2 176 224</p> <p>MORADIA / 093200285 €235.000,00</p>	<p><b>RIBEIRA GRANDE (CONCEIÇÃO)</b></p> <p>4 WC 2 1 179 298</p> <p>MORADIA / 093200419 €50B CONSULTA</p>	<p><b>COVOADA</b></p> <p>2 WC 1 1 98 374</p> <p>MORADIA / 093200455 €250.000,00</p>	<p><b>NORDESTE</b></p> <p>3 WC 1 1 135 334</p> <p>MORADIA / 093200463 €95.000,00</p>
--	---	---	--

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

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

**ERA RIBEIRA GRANDE**  
ribeiragrande@era.pt/ribeiragrande  
t. 296 096 096

Acoração, SIA, Lda, 418 5715. Cabe Agência e Intermediação Independente.