

# AFIRMAR A PSICOLOGIA NOS AÇORES

TEXTOS PUBLICADOS  
NA COMUNICAÇÃO  
SOCIAL EM **2024**

# ÍNDICE

---

## 04 NOTA INTRODUTÓRIA

05 RESOLUÇÕES: FÁCEIS DE FAZER, DIFÍCEIS DE MANTER?

06 QUANDO É QUE O STRESS DEIXA DE SER SAUDÁVEL?

08 ANSIEDADE: EQUIPAMENTO DE SÉRIE OU ACESSÓRIO TUNING?

10 REFUGIADOS E REQUERENTES DE ASILO

11 FEMINISMO E PSICOLOGIA

13 PORQUE TODOS OS DIAS SÃO DIAS DOS DIREITOS DA CRIANÇA

15 O BURNOUT NA MATERNIDADE

17 TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO

18 FOME EMOCIONAL – COMER AS EMOÇÕES

19 PORQUE O TRABALHO PODE SER A NOSSA SEGUNDA CASA!

20 A PSICOLOGIA, LINGUAGEM INCLUSIVA E SEUS OBSTÁCULOS

22 FALEMOS DE AMOR E DO SEU PODER TRANSFORMADOR...

23 LOMBROSO, SAPOLSKY, SKINNER, DURKHEIM E GAGE ENTRAM NUM BAR...

25 O SONO E A SAÚDE

27 SAÚDE MENTAL E PAPEIS DE GÉNERO TRADICIONALISTAS

29 REFUGIADOS DA UCRÂNIA NOS AÇORES

30 VIVER MAIS ANOS E COM QUALIDADE

31 UM BEM MAIOR DO QUE A SOMA DAS PARTES: O NOSSO BEM-ESTAR

32 3 EXERCÍCIOS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

34 PERFECCIONISMO OU A DIFICULDADE EM ENCONTRAR O TEMPERO CERTO

36 OLHAR PARA ALÉM DA DOENÇA

38 COMO EXERCITAR O CÉREBRO?

40 TRAUMA COMPLEXO?

41 DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA – FORÇAS FAMILIARES

43 QUANDO O ÓPTIMO É INIMIGO DO BOM – UM OLHAR SOBRE O PERFECCIONISMO!

45 A PRESUNÇÃO DA IGNORÂNCIA

47 SEJAMOS SOLIDÁRIOS, PELA NOSSA SAÚDE

48 SABER RECOMEÇAR!

50 VERÃO E SAÚDE...

51 NÃO LUTE COM O LUTO

52 BRINCAR É COISA SÉRIA

- 53** PORQUE OS JOVENS SÃO O FUTURO...
- 54** LUTO – O QUE PODEMOS FAZER?
- 56** ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO E SAÚDE PSICOLÓGICA
- 58** SER VOLUNTÁRIO É...
- 60** CIBERDEPENDÊNCIA: UM PROBLEMA EMERGENTE!
- 62** PESSOAS E ORGANIZAÇÕES – O PAPEL DE UM PSICÓLOGO
  
- 64** BODY SHAMING, REDES SOCIAIS, VERÃO E AUTOESTIMA?
- 65** POBREZA E FÉRIAS NÃO COMBINAM?
- 67** A TEMPESTADE EMOCIONAL DA CRISE CLIMÁTICA
- 68** COMPREENDER MAIS UM BOCADINHO SOBRE O CÉREBRO
- 69** ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO E SAÚDE PSICOLÓGICA
  
- 71** O PAPEL DAS CPCJ NA GARANTIA DO DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DAS CRIANÇAS E JOVENS
- 73** DIA NACIONAL DO PSICÓLOGO
- 74** ALTAS CAPACIDADES: COMO MANTER A CHAMA ACESA?
- 75** A PROFECIA QUE SE AUTO-CUMPRE – SUGESTÕES AOS PAIS
- 77** ANSIEDADE DE DESEMPENHO NO MUNDO MODERNO
- 78** CELEBRAR O DIA NACIONAL DO PSICÓLOGO
- 80** “O PSICÓLOGO RESPONDE: COMO LIDAR COM A RAIVA?”
  
- 82** QUAL A DIFERENÇA ENTRE PSICOLOGIA CLÍNICA E PSICOTERAPIA?
- 84** LIÇÕES SOBRE O PRECONCEITO
- 85** O CONCEITO DE LUTO ANTECIPATÓRIO: EXISTE LUTO ANTES DA MORTE?
- 85** LEANDRA ROCHA REBELO
- 86** A COMUNICAÇÃO COM O FILHO ADOLESCENTE: COMO EVITAR AS LINHAS CRUZADAS!
- 88** DIGNIDADE NA SAÚDE MENTAL
  
- 90** RESILIÊNCIA
- 91** CORAÇÃO VS RAZÃO: QUAL DOS DOIS MAIS PESA NA TOMADA DE DECISÃO?
- 92** QUAL O IMPACTO PSICOLÓGICO DA DESIGUALDADE DE GÊNERO?
- 94** VIOLÊNCIA DE GÊNERO – QUEBRAR O CICLO
- 95** DIREITOS DA CRIANÇA
- 98** “O PSICÓLOGO RESPONDE: COMO LIDAR COM A DEPRESSÃO NA RELAÇÃO CONJUGAL?”
- 101** A SAÚDE, A PSICOLOGIA E OS PSICÓLOGOS DO SRS ENCONTRARAM-SE NA ILHA TERCEIRA
  
- 102** “PEDE DESCULPA, JÁ!”
- 104** DIA DA FAMÍLIA
- 105** QUE PRESENTES VAMOS OFERECER NESTE NATAL?
- 107** MONTRAS DA (IM)PERFEIÇÃO: NATAL, IMAGEM PESSOAL E COMPARAÇÃO SOCIAL
- 108** BEM-ESTAR NESTE NOVO ANO!
  
- 109** AUTORES

# NOTA INTRODUTÓRIA

Diz o adágio que o caminho se faz caminhando, passo a passo. A afirmação da Psicologia, dos/as Psicólogos/as e do seu trabalho junto das pessoas, das instituições e das comunidades tem sido um caminho trilhado a pulso, catalisado pelo labor dos profissionais, de quem os representam e pelo reconhecimento das pessoas dos ganhos que a Psicologia lhes traz.

Abril traz consigo a madrugada que todos esperávamos e o perfume da liberdade que só existe com uma população informada e direito a informação credível. Esta publicação encontra um dos seus propósitos no contributo dos/as psicólogos/as dos Açores para a disseminação de informação relevante sobre a Psicologia, que esta possa trazer maior consciência, maior literacia e maior liberdade a quem a lê.

A Delegação Regional dos Açores (DRA) da Ordem dos Psicólogos Portugueses sempre procurou promover a presença da Psicologia no espaço mediático e na agenda pública, entendendo-a num duplo vector: por um lado, potenciar a afirmação da Psicologia e dos seus profissionais na comunicação social, sublinhando a sua importância crescente no contexto da Região Autónoma dos Açores, e, por outro, concretizar o propósito de incrementar a literacia psicológica, dotando as pessoas de conhecimento credível relacionados com Ciência Psicológica.

Neste contexto, a DRA mantém uma colaboração regular com diversos órgãos de comunicação social regionais, bem como mantém participações em órgãos nacionais e nas publicações editadas pela própria Ordem. Deixamos uma palavra de profundo agradecimento a todos/as colegas que aceitaram o desafio de escrever um texto para as nossas colaborações, bem como frisamos o agradecimento aos órgãos de comunicação social que se têm constituído como parceiros da DRA, em particular o Diário dos Açores, o Açoriano Oriental, o Tribuna das Ilhas e o Diário Insular.

Nesta publicação, agregamos todos os contributos publicados, durante o ano de 2024, pela DRA, em diferentes órgãos de comunicação regionais e nacionais.

Pela DRA, manteremos este compromisso de afirmação da Psicologia, de mobilização dos/as Psicólogos/as e de promoção da literacia psicológica, seja neste vector da presença na comunicação social, seja noutros. Já se trilhou muito caminho mas há muito mais a alcançar. Caminhemos juntos.

---

**Marco Santos**

Presidente da Delegação  
Regional dos Açores da  
Ordem dos Psicólogos  
Portugueses

# RESOLUÇÕES: FÁCEIS DE FAZER, DIFÍCEIS DE MANTER?

Fazer mais exercício físico, deixar de fumar e perder peso, são algumas das resoluções mais comuns do Ano Novo. Se mudar a nossa identidade é uma expectativa irrealista, definir objetivos específicos e alcançáveis ao longo do ano, em vez de uma meta única e esmagadora no dia 1 de janeiro, pode ajudá-lo a alcançar o que pretende.

Se criar resoluções realistas, terá maior probabilidade de as manter ao longo do ano, incorporando comportamentos saudáveis no seu dia a dia. Aqui estão algumas dicas baseadas em evidências da Ciência Psicológica para manter estas resoluções:

- Cultive o apoio social. Partilhar as nossas metas com colegas de trabalho, amigos ou familiares pode aumentar a motivação, sensação de apoio e probabilidade de sucesso.

- Acompanhe o seu progresso registando da sua mudança de comportamento. Esta automonitorização aumenta a probabilidade de manter a resolução.

- Recompense os seus sucessos. Reforce-se positivamente a cada passo realizado. Pode criar um contrato de recompensa com uma pessoa próxima de si.

- Crie um comportamento que contrarie o seu problema. Por exemplo, aprenda a ser assertivo se a sua resolução for ser menos passivo, ou aprenda a relaxar se tiver decidido diminuir o stresse.

- Organize o seu ambiente para ajudá-lo, em vez de atrapalhá-lo. Limite a exposição a situações de alto risco. Se quer limitar o consumo de doces, não fique na pastelaria.

- Espere deslizes ocasionais nas suas resoluções. A maioria das pessoas bem-sucedidas nas suas resoluções falha em janeiro. Um desequilíbrio não precisa ser uma queda, recomponha-se e comprometa-se novamente com a sua resolução após um deslize. Não deixe que uma aula de exercícios perdida termine o programa de exercícios. Evite culpar-se após um deslize.

A Ordem dos Psicólogos Portugueses disponibiliza mais informação sobre esta temática no sítio: [www.eusinto.me](http://www.eusinto.me).

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

---

## CÉSAR DUARTE SOARES

PSICÓLOGO, ESPECIALISTA EM  
PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E  
EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA  
SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 07.01.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# QUANDO É QUE O STRESS DEIXA DE SER SAUDÁVEL?

O stress é inerente a estarmos vivos e afeta todas as pessoas. Pode ser potenciado pelo contexto profissional, familiar, comunitário e social. A perceção e importância que cada pessoa tem de determinada circunstância afeta os níveis de stress associados à mesma. Todos temos padrões automáticos de resposta ao stress, baseados na nossa história de vida.

A resposta fisiológica do stress causa a libertação de hormonas como a adrenalina e o cortisol, potenciando um estado de alerta, recrutando emoções desagradáveis, focadas em possíveis ameaças, como por exemplo a ansiedade, a raiva, inveja, tristeza. A utilização de estratégias e comportamentos defensivos como o evitamento, a imobilização, a fuga e ou a ocultação, tanto da situação como das emoções resultantes, dificulta a regulação do stress e intensifica-o.

O stress prolongado instigado pelas divergências contínuas e excessivamente intensas em algum dos contextos de vida, causa um sentimento de exaustão, podendo mesmo resultar num impacto negativo na saúde e na qualidade de vida da pessoa.

No entanto, a exposição a situações de stress não constitui um mal em si mesmo, nem implica efeitos necessariamente negativos. Pode ser benéfica e útil, impulsionando a pessoa a resolver problemas, mobilizando-a para a realização profissional e pessoal e capacitando-a para a gestão de situações futuras adversas. O stress pode ser um aliado da energia e da motivação.

Quando algo de negativo acontece o foco da nossa atenção, o estado fisiológico, o padrão de pensamentos e o comportamento tende a eliminar emoções positivas e a desqualificar coisas positivas que acontecem. Ter consciência deste nosso funcionamento dá-lhe a possibilidade de direcionar o foco da atenção para o que é mais útil, e que realmente é importante e com significado na sua vida.

Algumas sugestões:

- Identificar sinais de stress contínuo, por exemplo, dificuldade de concentração, falta de apetite ou sensação de fadiga, irritação, agitação constantes;
- Estabelecer limites importantes para o seu bem-estar;
- Procurar reduzir (em vez de eliminar) o stress, aprendendo a aceitá-lo em vez de lutar contra ele;
- Adotar hábitos saudáveis de sono, alimentação e atividade física;
- Explorar atividades de relaxamento;

---

## CARLA ROCHA

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 14.01.2024

- Partilhar sentimentos com pessoas de confiança;
  - Se mesmo assim continuar a sentir-se em exaustão procure a ajuda de apoio clínico especializado. Falar com um/a Psicólogo/a pode ajudar-nos a pensar e encontrar uma solução.
- Fique bem, pela sua saúde e a de todos os Açorianos!

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# ANSIEDADE: EQUIPAMENTO DE SÉRIE OU ACESSÓRIO TUNING?

Quem já adquiriu um automóvel condenou-se a ponderar uma multiplicidade de opções. A marca do veículo, se cabe no bolso de cada um ou se tem maior ou menor número de equipamentos e extras. Quando compramos a viatura, compramos uma série de equipamentos de série, aqueles que virão sempre com o veículo, independentemente do saldo bancário ou das motivações de cada um, ou podemos adquirir acessórios extra, que, no limite, poderão ser simples equipamentos decorativos que tornem o veículo mais personalizado.

As nossas emoções equivalem ao volante ou às rodas do automóvel. Trazemo-las connosco, fazem parte de nós e, por muito que nos possam complicar alguns momentos de vida, humanizam-nos e enriquecem-nos.

A ansiedade é uma das nossas emoções, uma das rodas. Mesmo que, em muitos momentos ou mesmo numa lógica generalizada, possa rolar com menos ar do que o desejável ou, no limite, interromper a marcha, quando somos surpreendidos com um inconveniente furo, daqueles mais lentos ou dos outros, mais chatos e problemáticos, de natureza súbita e inesperada.

Todos já nos sentimos ansiosos. A capacidade de nos sentirmos ansiosos deve ser lida no contexto da evolução humana, enquanto aquisição evolutiva, com um misto de reconhecimento e humildade. Reconhecimento por tudo aquilo que ela nos permite (sim, a ansiedade, mesmo que possa não parecer, tem uma função protectora) e humildade pela forma como nos obriga a reconhecer o quanto nos falta evoluir enquanto espécie (sim, a forma como evoluímos não encontrou paralelo na forma como dominamos, sempre, a nossa ansiedade). Se é certo que todos já nos sentimos ansiosos ou preocupados com alguma coisa, importa diferenciar as situações ou os estados em que nos sentimos ansiosos a maioria do tempo ou repetidamente em pânico, naquilo que podem ser sintomas sugestivos de uma patologia ansiosa (como, por exemplo, a perturbação de pânico, a fobia social ou a perturbação de ansiedade generalizada).

Ao contrário do que muitos pensam, a ansiedade não está “só na cabeça”. É uma resposta que altera a forma como o nosso corpo reage, como as emoções se manifestam, como pensamos e, também, a forma como interagimos com os outros e com os contextos em que habitamos.

Enfrentar a ansiedade é o caminho para quebrar o ciclo de

---

## FILIPE FERNANDES

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA  
SAÚDE E VOGAL DA DIRECÇÃO  
DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 21.01.2024

medo e insegurança, em que a forma como funcionamos pode levar ao reforço das manifestações ansiosas.

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# REFUGIADOS E REQUERENTES DE ASILO

Vivemos tempos bélicos e é cada vez mais uma realidade do nosso país, e da nossa região, a presença de pessoas refugiadas ou requerentes de asilo. Não só vêm para trabalhar, fogem de guerras que não escolheram travar. Atendendo às especificidades desta população, a Ordem dos Psicólogos Portugueses considerou necessário disponibilizar Linhas de Orientação para a Prática Profissional que possam auxiliar estes profissionais no exercício das suas funções com uma população tão heterogénea, quanto necessitada.

No referido documento, disponível gratuitamente no site da OPP, destaca-se a importância de compreender diversas formas de expressão e que requerem da parte do profissional, sensibilidade e competência cultural. A primeira refere-se à consciência e respeito pelos valores, normas, crenças e características de determinado grupo e cultura, acompanhada da disponibilidade para adaptar comportamentos e práticas em função das características do grupo ou pessoa em causa; a segunda, competência cultural, diz respeito a um conjunto de conhecimentos e habilidades, que permitem atuar adequadamente em contextos culturais diversos.

Com total respeito pelos valores éticos e epistemológicos, deve ter-se em conta que os processos migratórios destas populações não só comportam inúmeras perdas (dos laços familiares e grupais, das referências culturais, bem como processos de luto migratório), experiências traumáticas e outras problemáticas, como a Síndrome de Ulisses ou as dificuldades que se organizam à volta da adaptação ao país de acolhimento.

Para finalizar, destacar as inevitáveis expectativas sobre o futuro. Nunca sabemos quando uma guerra vai acabar, em que estado ficará o país, como se reconstruem pessoas, comunidades e culturas ou a extensão do impacto da insanidade que traz uma guerra. Portanto, sem fazer promessas, foquemos em fazer o que está ao nosso alcance, aqui e agora, o melhor que podemos. Cada um no seu papel, uns enquanto profissionais, outros como colegas ou vizinhos, cuidemos de contribuir para o atenuar dos desafios inerentes à população refugiada, para o encaminhar destas pessoas para serviços de apoio competentes, revelando a dualidade da humanidade, que também sabe ser generosa, colaborativa e respeitadora.

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

---

## JOANA AMEN

PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE, PSICOTERAPEUTA E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores no dia 28.01.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# FEMINISMO E PSICOLOGIA

NÃO SER FEMINISTA SIGNIFICA DISCORDAR DA UNIVERSALIDADE DOS DIREITOS HUMANOS

Desde o séc. XIX que a Psicologia tem ocupado um importante papel na sociedade, com ação direta na construção do mundo e das pessoas que somos hoje. O impacto desta ciência é visível nas concepções de normalidade e doença, no cuidado às crianças e às famílias, na educação, na saúde, no marketing, na gestão de pessoas, grupos e comunidades. Um dos seus objetivos primordiais tem sido compreender o comportamento humano para favorecer o bem-estar, e neste sentido, importa refletir sobre o lugar da psicologia na luta feminista. Digo luta porque há quem trabalhe arduamente para chegarmos lá e tantas são as dificuldades e obstáculos. Um deles é a ignorância. Quando ouço pessoas informadas a dizer que não são feministas, só posso entender que há um desconhecimento generalizado sobre o tema. O nome feminismo pode sugerir ser o antónimo de machismo, mas não é. O oposto de machismo chama-se feminismo. Segundo o dicionário, feminismo é a “doutrina que preconiza a defesa dos direitos das mulheres e a igualdade de direitos e de oportunidades entre os sexos”. Portanto, não ser feminista significa que se é contra a igualdade de direitos e oportunidades entre mulheres e homens, significa discórdia com Artigo 1.º da Declaração Universal dos Direitos Humanos que preconiza que “Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos.”.

Ainda não há igualdade e muito são os indicadores que o revelam: em 2023, 82% das vítimas de violência doméstica em Portugal foram mulheres e nunca foi ao contrário. Elas continuam a ter a cargo 3 vezes mais tarefas domésticas do que eles. No concelho de Ponta Delgada, os homens recebem em média mais 22,3% de remuneração laboral do que as mulheres. Em 2021, nas quase 40 mil empresas criadas em Portugal, apenas 27% tinham liderança feminina e se somos metade da força de trabalho e temos mais habilitações, porque é que em Portugal apenas ocupamos 31% dos lugares nos conselhos de administração? Porque é que apenas 6% dos cargos de CEO, no nosso país, são ocupados por mulheres? No poder local, regional ou nacional estamos sempre em minoria. Este é um problema social grave ao qual a Psicologia deve responder, pois não só tem ferramentas para o entendimento destas disparidades, como o dever científico e ético de informar e combater algo que dificulta o principal objetivo desta ciência - o bem-estar das pessoas.

O Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses

---

## JOANA AMEN

PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE, PSICOTERAPEUTA E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Açoriano Oriental, Tribuna das Ilhas e Diário Insular 01.2024

orienta para que todas/os as/os psicólogas/os, trabalhem dentro do mais integral respeito pelos Direitos Humanos, sob os princípios da igualdade, justiça e da não discriminação (Princípio A. Respeito pela dignidade e direitos da pessoa e Princípio D. Integridade). O papel da Psicologia junto de indivíduos, grupos e comunidades vulneráveis, estigmatizadas e discriminadas, como é o caso de muitas mulheres, deve envolver não só uma postura de respeito, mas também de valorização, promoção da sua afirmação, advocacy e empowerment, que permitam a colaboração para o seu bem-estar e qualidade de vida (Princípio de Beneficência).

O sistema atual atribui comportamentos e atitudes estereotipadas que impactam negativamente a todos, pois até os homens estão a ser prejudicados pelo modelo vigente. É importante compreender que a dificuldade de muitos homens em falar sobre sentimentos e pedir ajuda, é um problema social com consequências individuais, como o menor acesso a cuidados de saúde mental, mais comportamentos de risco e taxas de suicídio mais elevadas, comparativamente ao sexo feminino.

É urgente que as/os psicólogas/os considerarem os desafios decorrentes da desigualdade de género e tenham em consideração a forma como as suas atitudes e conhecimentos sobre o feminismo podem interferir no seu trabalho. Devem estar informadas/os, colaborar na desconstrução de estereótipos e papéis de género, valorizar a diversidade, defender a educação sexual, que apesar de legislada fica tão aquém das necessidades, usar linguagem inclusiva e visibilizar o problema, pois não se combate o que não se vê.

Por fim, saliento que todos crescemos neste paradigma e, portanto, este não é um problema dos homens, é de todas as pessoas, pois também as mulheres colaboram para a sua manutenção. Falar sobre o assunto e agir de acordo é fundamental para promover a mudança social que todos precisamos.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# PORQUE TODOS OS DIAS SÃO DIAS DOS DIREITOS DA CRIANÇA

A 20 de novembro comemorou-se o aniversário da proclamação da Declaração Universal dos Direitos da Criança (1959) e da adoção da Convenção sobre os Direitos da Criança (1989) pela Assembleia Geral das Nações Unidas, data que pretende alertar e sensibilizar para os direitos das crianças de todo o mundo.

Com efeito, a criança é hoje reconhecida como titular dos direitos humanos, resultantes da sua condição de criança (ser humano em processo de crescimento e desenvolvimento), incluindo o direito à vida, à saúde, à educação, à proteção contra todas as formas de violência e à participação na tomada de decisões sobre questões que lhe dizem respeito.

Assente nessa premissa, em Portugal, o sistema de promoção e proteção das crianças corresponsabiliza todos e cada um de nós, desde a família aos tribunais, passando pelas entidades com competência em matéria de infância e juventude e pelas comissões de proteção de crianças e jovens, na promoção desses direitos e na proteção das crianças em situação de perigo.

De facto, somos todos convocados a garantir a concretização dos direitos das mesmas. É com este sentido de missão que a Mundos de Vida desenvolve, desde 2012, diversas iniciativas de sensibilização para o direito da criança a crescer numa família, de entre as quais se destaca o Dia Nacional do Pijama, que visa promover o acolhimento familiar e reduzir o número de crianças acolhidas em casas de acolhimento.

Para que cresçam saudáveis e se desenvolvam harmoniosamente, as crianças precisam de uma família, que lhes garanta o estabelecimento de relações afetivas estruturantes, significativas e seguras. Tais relações implicam a satisfação de necessidades básicas, a transmissão de conhecimentos, saberes, valores e princípios e a negociação de regras e limites. É também nestas relações que se aceitam características e especificidades, se superam vulnerabilidades e fragilidades, se fortalecem potencialidades e talentos e se celebram conquistas e sucessos. É ainda nestas relações que se criam oportunidades e desafios, se protege dos riscos e dos perigos, se definem redes de segurança e suporte, se desconstroem medos e mitos, se compreendem dúvidas e receios, se apoiam decisões e escolhas e se perdoam falhas e erros. E é nestas relações que se vão regulando emoções e comportamentos, promovendo autonomia, independência e responsabilidade e integrando cidadãos ativos e participativos na sociedade.

---

## MÓNICA DOMINGUES

PSICÓLOGA, ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores no dia 04.02.2024

Que todas as crianças possam crescer felizes num ambiente familiar com amor! Porque o melhor do mundo é ser amado e amar!

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

A maternidade é a forma como as mães ou cuidadoras cuidam dos seus filhos. O apego e a forma como se cuida não depende só do relacionamento genético, mas sim do vínculo emocional que a criança tem com o seu cuidador.

O conceito de cuidador é que essa pessoa tem que cuidar, proteger e educar, abdicar da sua vida para viver em função dos filhos. As responsabilidades e a dificuldade na maternidade aumentam, criar uma criança exige tempo e dedicação e muitas vezes ausência de autocuidado, que pode dar origem ao stress rotineiro e causar esgotamento físico e emocional.

A exaustão, física e psicológica, associada à tarefa de criar os nossos filhos, é cada vez mais comum. É necessário estar atento aos sinais e evitar graves consequências. O acumular desses sintomas podem mesmo levar à distância entre progenitora e filho, à insatisfação de desempenhar adequadamente aquela função.

A maternidade nos nossos dias, tornou-se mais exigente, competitiva e desafiadora. É importante termos em consideração que nos dias de hoje, conciliar os filhos com trabalho a tempo inteiro e com as diversas responsabilidades de gerir um lar, é das tarefas mais difíceis de concretizar e são estes fatores responsáveis por sobrecarga e esgotamento.

A exaustão emocional e o esgotamento, associados à tarefa de criar os nossos filhos, é cada vez mais comum. Quando não identificados a tempo podem originar alterações emocionais, tais como raiva, tristeza, agressão física e verbal, distanciamento entre progenitor e filho e mesmo insatisfação de desempenhar adequadamente aquela função.

Embora o burnout na maternidade não seja muito valorizado, está presente diariamente na vida de muitas progenitoras e pode causar graves impactos negativos na saúde mental. É importante sabermos reconhecer os sinais que o corpo nos dá, conhecer as nossas capacidades e saber pedir ajuda. Quem cuida erra. Na maternidade não existe perfeição, existe amor, segurança, consolo.

Procurar ajuda junto de profissionais de saúde é fundamental para descobrir a causa do burnout, saber gerir essas emoções e melhor compreender o desenvolvimento da criança. Um psicólogo pode ajudar na recuperação da saúde mental e da qualidade de vida, criando ferramentas para a melhoria das dificuldades desse processo.

---

**FABIANA AMARAL**

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 11.02.2024

Converse e partilhe o que sente com outras pessoas, descanse, tire férias e pratique exercício físico. É importante cuidar de si para que possa cuidar do outro.

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO

Na Psicologia Clínica observam-se variados tipos e modalidades terapêuticas. Recentemente e com a ajuda do meu próprio processo terapêutico descobri a Terapia Focada na Compaixão (TFC). É um modelo enquadrado nas Terapias Cognitivo-Comportamentais de terceira geração com uma abordagem inovadora, na qual a Compaixão assume um papel central, nas suas várias vertentes: o dar compaixão, o receber compaixão e a autocompaixão.

A compaixão define-se como a sensibilidade ao sofrimento aliada a uma atitude de compromisso para atenuar esse mesmo sofrimento. Socorrendo-se de ferramentas fundamentadas no conhecimento acerca do funcionamento da mente, a TFC visa dotar as pessoas do conhecimento e competências que permitam compreender o funcionamento da mente e atenuar o sofrimento emocional.

O trabalho realizado em consulta baseia-se nas competências individuais que a pessoa já detém e na promoção de competências de mindfulness, aceitação e compaixão. Há que destacar o papel fundamental dado à promoção da harmonia e flexibilidade entre os três sistemas de regulação do afeto: sistema de defesa-ameaça, sistema de procura e o sistema de tranquilização, altamente influenciados por fatores genéticos e ambientais.

A autocrítica surge muitas vezes como um dos maiores “inimigos” do eu. Assim, o desenvolvimento de um “Eu” mais compassivo, bondoso e gentil, especialmente consigo próprio, que vive a vida momento a momento, são sem dúvida valiosos ganhos advindos desta modalidade terapêutica.

Numa atitude compassiva, aproveito para lhe deixar um desafio, caro leitor. O que poderá fazer para cuidar de si, ainda hoje?

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

---

## TIAGO MEDEIROS

PSICÓLOGO

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 18.02.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# FOME EMOCIONAL – COMER AS EMOÇÕES

Quantas vezes atacamos o frigorífico ou o armário numa busca incessante de comer algo que sacie e acalme as nossas emoções. Quantas vezes o nosso dia não correu bem e parece que aquele chocolate ou aquelas batatas fritas aliviam a alma e nos dão colo.

Pois é, muitas vezes certos alimentos são utilizados como um alívio instantâneo, como um penso rápido, numa busca de apaziguar e reprimir os sentimentos negativos ou numa procura de conforto, prazer ou recompensa. Enquanto que a fome fisiológica atende às necessidades energéticas e nutricionais do nosso corpo, a fome emocional é motivada pelas nossas emoções e sentimentos, tais como a tristeza, a alegria, a angústia, a ansiedade, a raiva. Desta forma, se comer é a nossa principal forma de gerir as nossas emoções, esta estratégia poderá trazer repercussões muito negativas à nossa saúde física e psicológica.

Então como lidar com a fome emocional?

É importante reconhecer a diferença entre fome fisiológica e fome emocional; perceber quais são os nossos gatilhos emocionais e o que desencadeia a fome emocional; reconhecer e expressar as nossas emoções; evitar dietas demasiado restritivas; ter um sono reparador; praticar exercício físico, relaxamento e meditação, entre outras estratégias de autocuidado que promovam a regulação emocional.

Se ainda assim, a fome emocional está a ter impacto negativo na sua vida, procure ajuda profissional de um psicólogo, ele poderá ajudá-lo a adotar estratégias mais adaptativas para gerir e não comer as suas emoções.

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

---

## CARMEN INFANTE

PSICÓLOGA, ESPECIALISTA  
EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA  
SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 25.02.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# PORQUE O TRABALHO PODE SER A NOSSA SEGUNDA CASA!

Quantas vezes, nós, leitores, nos referimos ao nosso trabalho como a nossa segunda casa, quer pelo tempo que passamos nos nossos postos de trabalho, quer pelas relações que vamos construindo com os colegas com quem convivemos durante grande parte dos dias?

Nesse seguimento, a construção de locais de trabalho saudáveis é fundamental para a promoção da saúde mental dos colaboradores, potenciando não só o seu bem-estar, mas também a sua motivação, satisfação e produtividade. E, ainda que o desafio dos locais de trabalho saudáveis reflita preocupações cada vez mais frequentes dos empregadores, gestores e governadores, também nós, colaboradores, assumimos um papel crucial neste âmbito. Os resultados nem sempre serão os desejados, até porque os dias não são sempre iguais, os contextos mudam e a nossa disposição e produtividade também variam em função dos mesmos. Não obstante, reconhecamos que se todos fizermos a nossa parte, a probabilidade de termos um bom ambiente de trabalho é significativamente maior.

Tenhamos, então, presente, o que podemos fazer enquanto colaboradores:

- Cuidemos da nossa saúde mental. Se estivermos bem, as relações com os outros, nomeadamente colegas e chefias, serão melhor conduzidas;
- Potenciemos a saúde física. Fazer exercício físico, manter uma alimentação equilibrada e cuidar do sono potencia o nosso bem-estar e conseqüentemente a disposição para o trabalho e para o desenvolvimento de relações interpessoais;
- Sejamos justos connosco próprios e com os outros. Procuremos dar o nosso melhor, identificando oportunidades de melhoria e potenciando os nossos pontos fortes, ao mesmo tempo que aceitamos as nossas falhas;
- Respeitemos as nossas necessidades e as dos outros, revelando sensibilidade para nos apoiarmos mutuamente;
- Aceitemos a nossa responsabilidade na promoção de um ambiente encorajador e promotor do nosso desenvolvimento e bem-estar.
- Lembremo-nos que passos pequenos podem construir grandes caminhos!

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

---

## PAULA DOMINGUES

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 03.03.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# A PSICOLOGIA, LINGUAGEM INCLUSIVA E SEUS OBSTÁCULOS

À Psicologia, enquanto ciência do comportamento, compete olhar todas as questões relacionadas com o comportamento humano, assim como detetar necessidades de inovação e mudança social. Assim, a ciência psicológica reconhecendo o impacto da linguagem nos comportamentos e na promoção da equidade, valoriza a promoção de linguagem inclusiva. Além de um direito, esta assume-se como fulcral na revolução de atitudes e comportamentos, necessários à construção de uma sociedade onde todas as pessoas se sintam representadas e acolhidas.

Concordando com a importância do uso de linguagem inclusiva, vários grupos e organizações têm reunido esforços para emitir guias e orientações neste sentido, como o Parlamento Europeu, a Administração Pública Portuguesa, a Ordem dos Psicólogos Portugueses e muitos outros.

A linguagem inclusiva usa do potencial transformador da língua para, progressivamente, detetar expressões que possam ser consideradas discriminatórias e estigmatizantes para com pessoas ou grupos socialmente sub-representados e mais vulneráveis, como por exemplo as mulheres, pessoas que se identificam como LGBTQIA+ ou pessoas diagnosticadas com doença física e/ou psicológica.

Porém toda a mudança implica resistência e requer tempo, não podendo ser rígida nem absoluta em todos os contextos. Neste sentido, já foi apontada a necessidade da implementação de um órgão informado e especializado nas questões da linguagem e igualdade de género para garantir que a mudança surja como política integrada e não como ação esporádica, ao sabor da vontade individual e sem continuidade.

É importante que estejamos conscientes dos obstáculos que frequentemente vêm da sensação de segurança que os hábitos antigos, ainda que discriminatórios, têm. Considerar este assunto de pouca importância, acreditar e partilhar a ideia de que a igualdade de género já existe, associar as mudanças necessárias na linguagem a limitações da liberdade de expressão, repúdio aos neologismos, mesmo quando se afirmam como formas de ativismo, e difundir a ideia de que o masculino por defeito é um tipo de linguagem neutra, são comportamentos de resistência a uma mudança necessária.

Sabia que depois de ler um texto com uma redação inclusiva, quem lê tende a utilizar também formas mais inclusivas de comunicação?

---

## JOANA AMEN

PSICÓLOGA CLÍNICA,  
PSICOTERAPEUTA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 10.03.2024

A OPP afirma-se como parceiro ativo na promoção da literacia nesta área, de modo a sensibilizar para a utilização de um discurso livre de estereótipos e discriminações em todos os contextos, e, desta forma, valorizar a diversidade e promover a igualdade e a equidade.

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# FALEMOS DE AMOR E DO SEU PODER TRANSFORMADOR...

O amor, e todas as suas incidências, é um dos nossos temas de vida. Precipita a criação, inspirando artistas e poetas, enriquece o nosso mapa emocional (inquietando-nos, nem sempre da forma mais tranquila, contudo) e, também, estimula os cientistas a procurarem uma visão sobre esse fenómeno tão apaixonante, como confuso, como singularizante da nossa condição humana. Nos diferentes tipos de amor, sendo que todos “iluminam” o cérebro, são relevantes os conceitos de vinculação, de atracção e de prazer. No caso do amor romântico, o conceito de desejo sexual é importante, para a sua compreensão.

A Psicologia e as Neurociências ensinam-nos muito sobre o amor, assim como, diria que felizmente, nos dizem que há muito que não sabemos explicar sobre ele. O Gonçalo M. Tavares tem um poema genial que concretiza esta ideia, quando nos diz que “Repara são dois mundos, Não é possível atirar água, À Matemática”. Procurar explicar o amor é, também, reconhecer que não há margem para as Ciências Exactas e que não controlamos inteiramente o que sentimos!

Ao contrário do que possamos pensar, o ser humano nasce programado para o amor, desde a nascença, enquanto ser gregário, na busca do estabelecimento de relações de vinculação. Nascemos preparados para reagir a estímulos com respostas agressivas ou com sentimentos de ódio mas a nossa programação é para o amor. É parte do equipamento de série da nossa máquina, sendo inato e não aprendido.

E parece que o amor faz bem à saúde, como demonstram alguns estudos, por exemplo, em sobreviventes a circunstâncias traumáticas. As relações amorosas seguras, de diferentes naturezas, demonstraram ser um factor de aceleração da recuperação. O amor ajuda, igualmente, a desactivar os trilhos cerebrais para as emoções negativas, tornando-as menos automáticas e ajudando a que fiquemos menos reactivos. O amor ajuda-nos a crescer e não só a sobreviver. E, na sua complexidade fisiológica, anatómica, sentimental e humana, o amor justifica uma reflexão, neste contexto em que somos hiperestimulados por tudo o que é coisa.

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

---

## FILIFE FERNANDES

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores no dia 17.03.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

## LOMBROSO, SAPOLSKY, SKINNER, DURKHEIM E GAGE ENTRAM NUM BAR...

Cesare Lombroso desenvolveu trabalho no séc. XIX que seria amplamente descredibilizado no século XX. Proeminente criminologista, aprofundou a teoria do determinismo biológico e escreveu o livro “O homem delinquente”. O livro desenvolve a teoria de que os criminosos apresentam características inatas, algumas delas denunciadas por particularidades físicas observáveis (fenótipo), que os levam a uma inexorável vida de crime. Partindo de interpretação licenciosa das teorias darwinistas, extrapolou com bastante pseudociência (frenologia) e concluiu que as penas de prisão perpétua e de morte deveriam ser mais aplicadas, estando o ser humano condenado a um atavismo genético sem hipótese de redenção.

Émile Durkheim, por sua vez, falava de uma constrição social que permitia aos humanos elaborar a sua humanidade e a vida em sociedade. Constrição impelidora do exercício da reciprocidade e empatia, abrindo espaço a uma colaboração profícua.

Em posições aparentemente antagónicas, os dois intelectuais foram adaptando os seus constructos de tal forma que as obras de ambos se foram aproximando em subseqüentes reedições, integrando contributos das duas visões.

De facto, as duas visões têm um ponto em comum bastante evidente: o indivíduo é um mero veículo das suas teorias. Para Lombroso a pessoa é um veículo de determinismo biológico, para Durkheim o homem é o veículo pelo qual a sociedade se constrói.

Um cientista hodierno, o neuro endocrinologista Robert Sapolsky, sustentando-se em trabalho científico, acaba por concertar estas duas visões, de uma forma mais consistente do ponto de vista científico e também puramente racional. Isto é, havendo especulações na perspetiva de Sapolsky, estas não se baseiam em pseudociência ou fortes convicções. Concerta as visões optando pela valorização do determinismo, ainda que se trate de um determinismo difuso. Para ele, analisando as evidências recolhidas ao longo de extremamente válido trabalho científico, a estrutura biológica é comandada por um cérebro com características neurobiológicas determinadas que são, por sua vez, moldadas por hormonas, infância, vivências, ambiente e circunstâncias em geral. Conclui assim que o indivíduo não consegue expressar verdadeiramente a sua vontade na vida que lhe calhou. Numa das suas entrevistas a que podemos ter acesso na maravilhosa internet, refere o caso de Phineas Gage:

---

**PEDRO PEREIRA**

PSICÓLOGO

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 24.03.2024

um operário americano que, no século XIX, ao sofrer um acidente na construção de um caminho de ferro, teve a parte frontal do crânio trespassada por uma barra de ferro. Sobrevivendo, passou a ter um comportamento completamente diferente ao que tivera durante toda a vida (mais errático e agressivo). Apesar da polémica interpretativa que este caso acarreta (António Damásio também escreveu sobre ele) o facto ajuda a corroborar a ideia de Sapolsky acerca das influências, alheias à volição do indivíduo, no comportamento humano: neste caso, o próprio cérebro e as circunstâncias (o acidente de trabalho que envolve uma complexidade de acontecimentos que o levaram ao momento em que a barra trespassa o crânio).

Burrus Skinner, psicólogo com extenso trabalho científico desenvolvido no séc. XX, também nos apresentou esta ideia de que o determinismo não deve ser questionado, mas antes estudado. Com sucesso apresentou sustentadas teorias acerca do condicionamento do comportamento humano por estímulos que a estrutura neurobiológica humana elabora a todo o momento, sem contar com a vontade consciente do invólucro do sistema nervoso central.

Além de demonstrar que o conhecimento se faz em caminhos nem sempre cronologicamente lineares, provando a existência de uma dimensão kairológica do Saber, Skinner fundamenta o edifício teórico-prático que a Psicologia continua a construir com o objetivo de proporcionar ao ser humano uma consciência real e saudável da sua existência, possibilitando a moldagem do destino de cada um. Um arbítrio condicionado em que a Psicologia nos ajuda a sermos ativos no nosso próprio condicionamento.

Decidir pensar sobre o arbítrio. Uma boa ideia para este Domingo!

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os açorianos.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

Um sono de qualidade é fundamental para garantir uma boa saúde e o bem-estar geral.

Dormir mal está associado a problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, deficiências imunitárias, depressão e ansiedade.

O número de horas de sono recomendado para pessoas adultas e saudáveis pode variar entre as 7 a 9 horas de sono, por dia. Já os bebés, crianças e adolescentes precisam de mais horas de sono. Ter um padrão de sono adequado na infância é um alicerce que favorece a continuação de um sono de boa qualidade na idade adulta. Infelizmente, na minha prática profissional, constato cada vez mais crianças com perturbações no sono.

A redução do tempo de sono pode ter como consequência a diminuição da capacidade de atenção, dificuldades na memória e aprendizagem, comportamento hiperativo e/ou agressivo, irritabilidade (birras), humor variável, sonolência e comportamentos de risco nos adolescentes. A obesidade tem também sido relacionada com a diminuição da quantidade de sono.

Para ter um padrão de sono saudável, devemos ter uma boa higiene do sono. Evitar fazer sestas (não devem ultrapassar os 20 a 30 minutos), comer e beber em grandes quantidades ao final do dia, bem como o consumir cafeína (a partir do final da tarde) e nicotina (uma a duas horas antes de ir para a cama).

É particularmente importante estabelecer uma rotina de deitar, baixar a luminosidade ou ativar o modo noturno nos ecrãs e evitá-los uma hora antes de deitar, não trabalhar no quarto e evitar atividades estimulantes que impliquem forte atividade cerebral. O exercício físico é benéfico, mas longe da hora de dormir.

Estes hábitos devem ser seguidos por todos para promover um bom padrão de sono, mas quando se instalada a insónia (dificuldade em adormecer, manter o sono durante a noite ou por despertar precocemente), não são suficientes. Nestes casos, as recomendações internacionais, indicam que devemos consultar um especialista em terapia cognitivo-comportamental para a insónia, que em conjunto com a pessoa, delineará um plano de intervenção para restaurar o padrão de sono e combater a insónia.

Poderá encontrar mais informação sobre este tema no site da Ordem dos Psicólogos Portugueses: <https://eusinto.me/bem->

---

## CÉSAR DUARTE SOARES

PSICÓLOGO, ESPECIALISTA EM  
PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E  
EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA  
SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 31.03.2024

estar-e-saude-psicologica/estilos-de-vida-saudaveis/sono-bem-  
estar-e-saude-psicologica/

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os açorianos.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# SAÚDE MENTAL E PAPEIS DE GÉNERO TRADICIONALISTAS

AUTOESTIGMA E SAÚDE MENTAL NA DEPRESSÃO: IMPACTO DOS PAPÉIS DE GÉNERO TRADICIONALISTAS EM HOMENS

O debate em torno dos papéis de género emerge como uma questão central nas discussões nacionais e internacionais, especialmente quando se aborda a interseção com a saúde mental. Quando me foi feito este convite decidi concentrar-me na análise da influência dos papéis de género tradicionalistas, com um foco específico na população masculina. Para que tal aconteça peço ao leitor que se desprenda por momentos dos seus ideais sociopolíticos e culturais, e que faça esta exploração guiada na forma como as normas de género apresentam impacto na saúde mental, através do estigma associada e da relutância que os homens manifestam em procurar ajuda.

A discussão dos papeis de género é de grande interesse nas áreas da psicologia clínica e social, abordando questões como a saúde mental, a noção de autoestigma e a procura de ajuda para a intervenção primária na saúde mental. Exploro com o leitor uma breve análise destes fatores na população masculina, procurando descobrir o porquê de os homens serem o grupo com mais dificuldades em pedir ajuda quando surgem problemas de saúde mental.

Na pesquisa de informações referentes a esta temática, considero relevante partilhar com o leitor alguns dados referentes à população portuguesa. Segundo os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) referentes a 2021, a taxa de mortalidade por lesões autoprovocadas intencionalmente (suicídio) por 100 000 habitantes era no sexo feminino de 3.8 e no sexo masculino de 14.6.

A questão que se coloca perante estes dados é uma muito simples, qual o motivo desta disparidade?

Segundo alguns estudos publicados em revistas científicas os homens apresentam uma maior dificuldade em procurar ajuda para a resolução de problemas associados à sua saúde mental. Por norma o género masculino é conceptualizado com base em fatores como “dependência de si próprio” sendo a segunda noção partilhada a de “controlo das emoções” conceitos estes que acabam por ser prejudiciais à capacidade de reconhecer a própria dor emocional e saber quando e como pedir ajuda.

Outro princípio partilhado na literatura científica fundamenta que os homens rejeitam com maior frequência a procura de apoio como método de reforçar a sua masculinidade, tendo por base fatores como a autossuficiência e resistência ao sofrimento, evitando que a apresentação de sintomas associados a

---

**JOÃO PEDRO LOPES**

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE E NEUROPSICÓLOGO

Publicado no Açoriano Oriental, Tribuna das Ilhas e Diário Insular 03.2024

depressão e ansiedade sejam percebidos como fraquezas, por serem percecionados como problemáticas mais comuns no sexo feminino.

Os conceitos anteriormente partilhados são complementados pela noção de autoestigmatização que é definida como “a redução da autoestima ou autovalor de um indivíduo causada pelo próprio, rotulando a si mesmo como alguém socialmente inaceitável”. Esta definição revela como o autoestigma pode afetar a autoestima de qualquer pessoa, levando-a a internalizar crenças negativas sobre si mesma com base em normas sociais prejudiciais.

A verdade é que não existe uma representação factual de dados estatísticos sobre a relação entre a autoestigmatização e a procura diminuída de ajuda em situações de saúde mental, existindo, contudo, no panorama internacional uma genuína preocupação em analisar esta temática.

Apesar de não existirem dados nacionais referentes a este assunto, é relevante considerar que a população portuguesa, e em específica a população masculina, apresenta um registo de papéis de género tradicionalistas e que validam as características previamente mencionadas como a autossuficiência e resistência ao sofrimento na medida de corresponderem aos já mencionados estereótipos masculinos, muitas vezes desajustados e prejudiciais, os quais podem estar correlacionadas com a manifestação de uma maior taxa de mortalidade por lesões autoprovocadas, quando comparada com a do sexo feminino.

Combater o autoestigma requer uma abordagem holística, envolvendo mudanças na sociedade, na educação, na promoção da saúde mental e nos serviços de saúde mental. Ao criar um ambiente que valoriza a procura de ajuda e promove uma visão positiva da expressão emocional, podemos incentivar mais pessoas, incluindo os homens, a superar o autoestigma e buscar apoio psicológico quando necessário.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# REFUGIADOS DA UCRÂNIA NOS AÇORES

Desde que começou a guerra, os Açores receberam cerca de 200 ucranianos, alguns dos quais com grande necessidade de acompanhamento psicológico. Enquanto psicóloga repentinamente chamada para responder a esta necessidade, encontrei na Ordem dos Psicólogos Portugueses o curso Intervenção Psicológica em Situações de Catástrofe e as Linhas de Orientação para a Prática Profissional com Pessoas Refugiadas e Requerentes de Asilo, meios que me permitiram iniciar tão nobres funções.

Além da barreira linguística e da instabilidade psicossocial foi essencial compreender que os processos migratórios destas populações não só comportavam inúmeras perdas (laços familiares e grupais, bens materiais, empregos, referências culturais, etc.) como vinham acrescidos de experiências traumáticas e outras problemáticas, como a Síndrome de Ulisses ou as dificuldades inerentes à adaptação a um país diferente.

Sem sabermos quando a guerra vai acabar, em que estado ficará o país, como se reconstruem pessoas, comunidades e culturas ou a extensão do impacto da insanidade de uma guerra, juntamente com outros profissionais, focámos em fazer o que estava ao nosso alcance percebendo que não estávamos sozinhos. Uns enquanto profissionais, outros como colegas ou vizinhos, cuidámos de contribuir para o atenuar dos desafios, encaminhar para serviços de apoio e revelar à população refugiada a dualidade da humanidade, que também sabe ser generosa, colaborativa e respeitadora.

Dois anos depois, muitos escolhem ficar, alguns permanecem em acompanhamento psicológico e duas crianças nasceram. Com eles, os Açores ficaram mais ricos.

---

## JOANA AMEN

PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE, PSICOTERAPEUTA E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado na Revista PSIS21  
03.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

Alguns dos nossos comportamentos são vitais para vivermos mais anos e com qualidade. O dia 6 de abril marca o Dia Mundial da Atividade Física e logo no dia 7 de abril o Dia Mundial da Saúde. Assinalar estes dias remete-nos para assuntos relevantes para a nossa existência, promovendo uma maior consciencialização sobre os mesmos.

Fazer atividade física não significa entrar numa competição, passar horas num ginásio ou fazer um desporto de grupo. Mexer-mo-nos e usar os músculos através de uma caminhada, subir as escadas ou dançar é atividade física. Um compromisso com a nossa saúde e com a nossa autonomia, enquanto valores que orientam a nossa vida, ajuda-nos a perseguir objetivos ligados ao nosso bem-estar.

As escolhas que fazemos resultam da direção de vida que queremos tomar. Esse caminho/direção é um processo contínuo de dar sentido e significado à vida. O que realmente é importante para mim? O que quero ter na minha vida? Que vida quero ter? O que está no meu controle e o que não está?

A tomada de consciência não se relaciona somente com a informação que possuímos sobre determinado assunto. É um processo influenciado pela capacidade de focarmos a atenção no presente (aqui e agora), e tomar uma perspetiva mais ampla dos problemas ou dificuldades. No decorrer da vida surgem barreiras, que podem ser físicas, emocionais, sociais que dificultam, e até impedem, as pessoas de fazerem aquilo que querem e que realmente lhes importa. Ter consciência implica ser capaz de identificar as próprias necessidades, assumindo responsabilidade sobre a sua satisfação e sobre o próprio desenvolvimento pessoal.

Crie espaço e disponibilidade no seu dia-a-dia para cuidar de si. A chave para uma vida longa e saudável está na combinação do cuidar da saúde física e mental.

Saiba mais sobre estilos de vida saudáveis no portal da Ordem dos Psicólogos Portugueses: <https://eusinto.me/>

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

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

---

### CARLA ROCHA

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 07.04.2024

VOLTAR AO ÍNDICE

# UM BEM MAIOR DO QUE A SOMA DAS PARTES: O NOSSO BEM-ESTAR

Atualmente, temas como o bem-estar, a felicidade e os locais de trabalho saudáveis estão cada vez mais presentes nas nossas conversas, nos estudos científicos e até nas políticas governamentais. Não obstante, o nosso bem-estar é maior do que a soma de todas essas partes. Apostemos, então, na parte que nos cabe.

Consideremos, por exemplo, o potencial associado aos nossos neurotransmissores, substâncias libertadas pelas transmissões dos neurónios (células cerebrais) que asseguram a comunicação entre diferentes tecidos do sistema nervoso. Alterações destas substâncias podem provocar desequilíbrios na regulação emocional, na qualidade do sono ou na resposta adaptativa ao stress, afetando negativamente o nosso bem-estar.

Estimulemos, então, a produção dos nossos neurotransmissores:

Para a dopamina, promotora da nossa vitalidade, disposição e motivação, é crucial estabelecermos metas e darmos passos para a sua concretização. Note-se que em causa podem estar desafios como ir para a cama uma hora antes do habitual ou cumprir um compromisso profissional desafiante. A cada passo, a sensação de recompensa por estarmos mais perto do nosso objetivo potenciará o nosso bem-estar.

No que respeita à ocitocina, é importante promovermos, em qualquer contexto, um ambiente agradável, propício à criação de relações de confiança.

Relativamente à serotonina, com impacto significativo no nosso humor, realizar atividades que promovam o contacto com a natureza, o relaxamento e a meditação incrementará o nossa disposição e conseqüente bem-estar.

Quanto à endorfina, que atua ao nível do stress, do medo e da dor, praticar exercício físico, proporcionar momentos de descontração e realizar ações de teambuilding em contexto empresarial, por exemplo, contribui para a sua estimulação.

E porque, passo a passo, podemos potenciar o nosso bem-estar, façamos também a nossa parte.

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

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

---

## PAULA DOMINGUES

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 14.04.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

## 3 EXERCÍCIOS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

A ansiedade é a reação do nosso corpo a uma situação de perigo ou incerteza. Os seus efeitos, embora desagradáveis, estão a preparar-nos para lutar ou fugir desse perigo. Um nível moderado de ansiedade pode ser útil para o nosso desempenho, porém, à medida que a ansiedade excede um nível ideal, pode afetar-nos negativamente. Por exemplo, se tenho um exame amanhã e não estou preparada, ajuda perder o sono e ficar mais vigilante para me aplicar no que tenho de estudar. Mas se for em demasia, pode impedir-me de comparecer ao próprio exame.

Embora existam várias formas de lidar com a preocupação e a ansiedade, o comportamento excessivamente cauteloso, o perfeccionismo e a elevada exigência pessoal, podem aumentar a pressão que colocamos em nós e evoluir para uma perturbação de ansiedade, um dos problemas de saúde mental mais frequentes em Portugal. Dentro deste tipo de perturbações, podemos diferenciar várias: Fobia Específica, Fobia Social, Perturbação de Pânico e Perturbação de Ansiedade Generalizada, entre outras.

Costuma dizer-se que ansiedade é a doença da mente que vive no futuro, isto porque é frequentemente uma reação aos meus pensamentos sobre o que pode vir acontecer. Assim, deixo-lhe três sugestões para lidar com níveis moderados de ansiedade:

1. Identifique o gatilho da ansiedade e pergunte-se: Isto é perigoso ou desagradável? Se a sua cabeça compreender que não há perigo, o corpo já não necessita de se preparar e a sintomatologia diminui;
2. Tente focar-se no momento presente através da respiração: procure acalmar-se inspirando e expirando lentamente. Deixe o problema e a sua resolução por algum tempo e traga a sua atenção para o “aqui e agora” e para a forma como está a respirar. O distanciamento pode trazer uma maior clareza de pensamento;
3. Experimente a técnica de grounding, que consiste em identificar:
  - 5 coisas que vejo (mesa, cadeira, etc.).
  - 4 coisas que toco (cabelo, mesa, camisola).
  - 3 coisas que ouço (som dos carros, do ar condicionado, de pessoas)
  - 2 coisas que cheiro (o cheiro do seu animal de estimação ou do seu perfume)
  - 1 paladar (o gosto da sua boca ou de um rebuçado)

No final, veja como se sente. Se considera que a sua ansiedade

---

### JOANA AMEN

PSICÓLOGA CLÍNICA,  
PSICOTERAPEUTA E VOGAL  
DA DIRECÇÃO DA DELEGAÇÃO  
REGIONAL DOS AÇORES DA OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 21.04.2024

vai além do que é normal procure ajuda junto de um/a psicólogo/a pois este problema é tratável.

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

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# PERFECCIONISMO OU A DIFICULDADE EM ENCONTRAR O TEMPERO CERTO

O perfeccionismo é um conceito multidimensional, relacionando-se com vários aspectos do ser humano, e implica a existência de padrões de funcionamento e de exigência que vão além da razão e que são, por conseguinte, inalcançáveis. Os perfeccionistas buscam compulsivamente, e de forma inquestionável, objectivos impossíveis, ancorando o seu sentimento de valor pessoal em função dos seus níveis de desempenho, gerindo o seu quotidiano, de uma forma marcada pela pressão, por um padrão constante de crítica e por uma constante e invasiva insatisfação que, paradoxalmente, acaba por se constituir como um obstáculo para aquilo que a pessoa, normalmente, pensaria, faria e sentiria.

Importa não perder de vista que o ótimo é inimigo do bom, como diz, e bem, a sabedoria popular. Tal como numa receita, podemos pensar na importância do tempero e usá-la como metáfora para aquilo que acontece com as nossas tendências perfeccionistas. Na medida certa, o tempero torna a refeição saborosa, mas se for a menos ou a mais, ela fica sem sabor ou estragada, tal a intensidade daquilo que, supostamente, lhe daria sabor.

Querermos ser melhores pode ter o seu lado positivo, numa lógica alicerçada na ideia que o esforço compensa e que a exigência (balizada...) nos pode conduzir à excelência funcionam como ingredientes de uma receita para a realização pessoal, no rendimento escolar, nas atividades extracurriculares, na vida social e profissional. Contudo, quando a mínima falha se torna assustadora e catastrófica, o perfeccionismo conduz a uma espiral destrutiva que gera pressão que se avoluma para cumprir um ideal inatingível. O perfeccionismo é uma armadilha, uma espécie de jogo das escondidas em que jogamos sozinhos, procurando algo que nunca vamos conseguir encontrar.

Tal como a criança que procura algo que não está lá, entrando num jogo condenado à partida, o perfeccionista condena a sua satisfação e realização na perseguição obstinada de um padrão desempenho que não admite nada menos que a perfeição, nada menos que a ausência de toda e qualquer imperfeição ou aspecto menos positivo, procurando, no fundo, algo que não existe (até porque o seu “radar” para a imperfeição é extraordinariamente sensível...).

Por isso... tempere bem o seu radar perfeccionista com menos comparação e mais aceitação, com menos crítica destrutiva e mais compaixão (na relação connosco e com os outros). A

---

## FILIFE FERNANDES

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores no dia 28.04.2024

“refeição” será bem mais saborosa!

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# OLHAR PARA ALÉM DA DOENÇA

O CONTRIBUTO DA CIÊNCIA PSICOLÓGICA NO BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS COM CANCRO

No passado dia 4 de fevereiro assinalou-se o Dia Mundial da Luta Contra o Cancro. Mais do que o celebrar de uma data simbólica, o dia 4 remete-nos não só para a contínua necessidade de consciencializar e educar a comunidade para os desafios associados à doença oncológica, mas também para a cada vez maior urgência de compromisso social para com todas as pessoas que, de forma mais ou menos direta, vivem condicionadas pela doença.

Nas últimas décadas, fruto do incessante trabalho de investigação desenvolvido por inúmeras equipas multidisciplinares na área da oncologia, do avanço das tecnologias de diagnóstico e tratamento e pela crescente afirmação e valorização da ciência psicológica na área da saúde, podemos assistir a uma mudança no paradigma de resposta aos doentes com cancro, isto é, uma maior ênfase nas necessidades pessoais e interpessoais dos doentes e familiares, contrariando o foco estrito na patologia.

Após um diagnóstico de quadro oncológico é normativo emergirem um conjunto de problemas transversais à maioria dos doentes, onde se destacam: O sentimento de incerteza relativamente ao prognóstico da doença e perante o futuro; maior volatilidade emocional como a tristeza, raiva, culpa e medo; alterações ao nível da aparência física; sentimento de perda de identidade pessoal; dor crónica e dificuldades de mobilidade ou ainda questões relacionadas com o estigma social. De acordo com recentes dados epidemiológicos disponibilizados pela OPP, a prevalência de perturbações psicológicas associadas ao stress, ansiedade e depressão chegam a afetar cerca de 50% dos doentes com cancro, o dobro em comparação com os valores médios para a restante população.

Concomitantemente, tendo em conta o estudo realizado pela Liga Portuguesa contra o cancro “Cancro e Sofrimento Emocional”, 9 em cada 10 doentes acompanhados pelas unidades de psico-oncologia apresentam níveis elevados de sofrimento emocional e psicológico.

Com o objetivo de dar resposta a estas mesmas necessidades psicológicas, emocionais e interpessoais não só dos doentes oncológicos, mas também dos seus familiares e dos próprios profissionais de saúde, a ciência psicológica assume um papel preponderante ao longo de todo o processo terapêutico, nomeadamente desde a fase de diagnóstico, até à fase de recuperação. Desta forma, o papel da psico-oncologia assenta,

---

## FRANCISCO SOUSA

PSICÓLOGO CLÍNICO

Publicado no Açoriano Oriental,  
Tribuna das Ilhas e Diário  
Insular 04.2024

essencialmente, em apoiar os doentes e respectivos familiares nas seguintes situações: Diminuir o sofrimento psicológico e emocional associado ao diagnóstico; auxiliar no processo de tomada de decisão em relação ao processo terapêutico; apoiar na gestão da dor e fadiga perante os efeitos secundários dos tratamentos; ajudar a melhorar a comunicação entre doentes, familiares e profissionais de saúde; ajudar na adaptação ao processo de mudança do funcionamento e aparência física; melhorar a autoestima e a qualidade das relações interpessoais e, por último, apoiar na definição de novos objetivos para o futuro.

Importa ainda lembrar o leitor que, embora não existam formas corretas ou erradas de lidar com um diagnóstico de cancro, existe definitivamente um padrão comportamental mais adaptativo e associado a um melhor prognóstico, como por exemplo: Adotar uma atitude proativa relativamente ao plano de tratamento a seguir e manter-se informado sobre o estado da doença; adotar uma rotina de autocuidado, através de um estilo de vida social e fisicamente ativo; adaptar e estabelecer novos objetivos a curto e médio prazo e, ainda, procurar apoio psicológico profissional, sempre que necessário.

Por fim, despeço-me do leitor e, em particular, daqueles que travam de uma forma ou de outra uma batalha contra o cancro, com uma mensagem de coragem e esperança não só para o presente, mas sobretudo para o futuro, porque tal como ouvi um dia alguém dizer - “Se todos os anos, em média, são diagnosticados 50.000 novos casos de cancro em Portugal, existem 50.000 novas razões para continuar a acreditar”.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

## COMO EXERCITAR O CÉREBRO?

Todos sabemos que é importante exercitar o cérebro. Provavelmente já se questionou sobre que exercícios cerebrais pode fazer, como e que estratégias pode utilizar.

É importante perceber que o nosso cérebro é um órgão que pode (e deve) ser trabalhado e treinado, como se de um músculo se tratasse. Existem inúmeros exercícios focados no treino cerebral e várias estratégias que são de fácil acesso e com recurso ao que existe à nossa volta. Vamos colocar esta informação em prática!

Como exercitar o meu cérebro? Pode começar por, ao deitar, recapitular o seu dia, desde o seu momento presente até ao momento em que acordou, ou seja, recordar o dia do final – momento em que está deitado na cama – até ao seu início – quando acordou e abriu os olhos. Outra forma de exercitar o cérebro é através de jogos de resolução de quebra-cabeças, existem imensos que pode fazer.

E que estratégias utilizar? Pode começar pelas listas de compras, isto é, ao ir às compras, em vez de ficar só por seguir a lista, experimente o seguinte: antes de sair de casa, olhe para a sua lista de compras e crie categorias para os produtos que tem na lista (por exemplo se na sua lista tiver ‘gel de duche’ e ‘champô’ então uma categoria poderia ser ‘produtos de higiene’); de seguida, tente memorizar quantas categorias criou, quantos produtos colocou em cada categoria e quais, leia ou escreva as categorias as vezes que forem necessárias e, quando se sentir confiante guarde a lista no bolso e vá às compras. O objetivo é ir colocando os itens no carrinho de compras por categorias, à medida que se for lembrando. No final, veja a lista e confirme se lhe falta algum produto. Outra estratégia para memorizar uma lista de compras pode passar pela criação de uma palavra, ou seja: com a primeira letra de cada produto que precisa de decorar, invente uma palavra (que não precisa de fazer sentido e pode ser engraçada, ajuda a memorizar) e escreva-a; cada letra da palavra criada deve corresponder à inicial de cada produto da lista de compras que quer memorizar; depois, a palavra funciona como pista para se lembrar os produtos, uma vez que as iniciais de cada produto formam a palavra que inventou. O objetivo é ir colocando os itens no carrinho de compras seguindo as letras da palavra inventada.

Estes são apenas alguns exercícios e estratégias que pode utilizar para exercitar o seu cérebro, mas existem muitos! Desafie-

---

**DANIELA VIANA SILVA**

PSICÓLOGA COM FORMAÇÃO  
ESPECIALIZADA EM  
NEUROPSICOLOGIA

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 05.05.2024

se, seja criativo e contribua para a sua saúde!  
Fique bem, pela sua saúde e a de todos os açorianos!

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

## TRAUMA COMPLEXO?

Sabemos que a exposição a experiências ameaçadoras como uma catástrofe natural, ou um terrível acidente, como o recente incêndio que ocorreu no Hospital Divino Espírito Santo, e o consequente estado de calamidade pública, podem aumentar as situações de trauma. Contudo, não é necessário passar por uma situação extraordinariamente traumática para vivenciar o trauma.

Há pessoas que sofrem de um tipo diferente de trauma, com uma origem mais precoce, que por vezes remonta à infância, como é o caso de crianças vítimas de negligência, violência ou abuso. Essas experiências dolorosas podem deixar feridas profundas, moldar a percepção que temos de nós, do mundo e dos outros, influenciando os nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos. As experiências traumáticas de caráter interpessoal, repetitivo e múltiplo, são atualmente designadas de Trauma Complexo, enquanto termo distinto do trauma comum e da Perturbação do Stress Pós-Traumático.

Imagine uma criança que sofre abuso físico ou emocional por parte de um cuidador. Nesse tipo de situação, a sensação de perigo é constante, pois a pessoa que deveria oferecer proteção é a fonte da ameaça. O Trauma Complexo perdura no tempo, afetando o desenvolvimento da vítima.

A exposição a eventos traumáticos está associada a uma série de sintomas psicológicos, incluindo ansiedade, depressão, somatização e distorções cognitivas.

Para compreender se um acontecimento ameaçador é ou não traumático salienta-se o significado que é atribuído por quem o experiencia, que depende das representações internas e dos mecanismos de resposta ao estímulo que a pessoa tem disponíveis.

Uma vez que o Trauma Complexo tem por base as relações interpessoais pouco securizantes na infância, é fundamental que para o prevenir, a sociedade compreenda e invista na qualidade das relações ao longo do desenvolvimento.

O trauma é um grave problema de saúde pública, mas felizmente temos o conhecimento necessário para lhe responder eficazmente.

Superar o trauma é um processo desafiador, mas possível com o apoio profissional adequado. Procurar ajuda de um psicólogo com formação em trauma é fundamental.

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os açorianos.

---

### CÉSAR DUARTE SOARES

PSICÓLOGO, ESPECIALISTA EM  
PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E  
EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA  
SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 12.05.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA - FORÇAS FAMILIARES

O valor da família está diretamente ligado à necessidade de o Ser humano estabelecer relações afetivas estáveis e duradouras, fundamentais para o desenvolvimento psíquico da pessoa. Não existe um conceito de família único e globalizado, mas antes uma diversidade de formas, conceitos e também de significados.

Independentemente das composições familiares, seja família nuclear, família extensa, família monoparental, casais sem filhos, família unipessoal, família homoafetiva, família reconstituída, nesta diversidade o fundamental prende-se com a qualidade destas ligações e a forma como são exercidas as funções dos seus elementos, seja entre adultos ou entre estes e os jovens e crianças. Estas funções devem ser alicerçadas no cuidado, no afeto e no respeito.

As famílias são constantemente desafiadas por crises, que podem ser momentos de mudança próprios do ciclo da vida, como por exemplo a formação do casal, o nascimento de um filho, a entrada das crianças para a escola, a adolescência dos filhos ou a autonomização destes, quer por situações acidentais, como uma situação de desemprego, uma doença, uma mudança de cidade. São também desafiadas diariamente por um mundo altamente tecnológico e globalizado, pelas atuais formas alternativas de comunicação, por um mercado de trabalho muito competitivo, pela dificuldade em definir e gerir os papéis que homem e mulher têm de assumir dentro e fora de casa. Estes desafios, naturais ou acidentais, constituem fontes de stress para a família.

A investigação em saúde psicológica, aponta para “forças familiares” que contribuem para uma maior resiliência e adaptação perante crises e stress, nomeadamente: características familiares internas, como a união (compromisso, colaboração e suporte), espiritualidade (propósito, conexão), padrões de comunicação positiva (clareza e partilha), proximidade familiar (passarem tempo juntos), uma atitude positiva (pensamentos positivos, humor, tempo de lazer, e viver o presente), a flexibilidade e a consistência (rotinas familiares), assim como recursos familiares externos, como a existência de suporte social (ex.: família alargada, amigos, grupos da comunidade). Estas forças favorecem o conforto em momentos de adversidade, tornam os eventos inesperados menos ameaçadores, e promovem a aceitação de situações que não podem ser alteradas. Permitem ainda que um momento de crise familiar possa tornar-se em ocasião de mudança, crescimento e transformação.

---

## CARLA ROCHA

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 19.05.2024

Cuide da sua Família e invista nas suas “forças”.  
Fique bem, pela sua saúde e a de todos os açorianos!

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

## QUANDO O ÓPTIMO É INIMIGO DO BOM – UM OLHAR SOBRE O PERFECCIONISMO!

Quando o óptimo é inimigo do bom – um olhar sobre o perfeccionismo!

Imagine um jogo de escondidas, aquele que consta no arsenal de brincadeiras de qualquer petiz. Imagine, agora, alguém a jogá-lo sozinho, escondendo o olhar enquanto conta várias dezenas de números até um total imaginário definido por si mesmo. Imagine a forma como a pessoa, terminada a lenta contagem que sussurrava, se esforçaria por encontrar os restantes companheiros de brincadeira que, com certeza, teriam encontrado super-esconderijos que os tornariam imperceptíveis a qualquer olho de lince mais atento.

Imagine a frustração, a irritação, o sentimento de impotência, enquanto aumentava os seus níveis de esforço e de empenho na busca dos companheiros de brincadeira, ávido da procura de uma solução, do término do jogo, de uma forma inglória, face à sua experiência solitária. Ávido de um epílogo lógico para o seu esforço de conclusão, para a sua necessidade de “fechar o círculo”, de concretizar uma necessária e obrigatória previsibilidade num cenário perspectivado como potencialmente incompleto e, conseqüentemente, caótico.

Se conseguiu realizar o esforço de imaginação que lhe pedimos, terá, sem porventura dar por isso, pensado em perfeccionismo! Estranho, não?... Tal como a criança que procura algo que não está lá, entrando num jogo condenado à partida, o perfeccionista condena a sua satisfação e realização na perseguição obstinada de um padrão desempenho que não admite nada menos que a perfeição, nada menos que a ausência de toda e qualquer imperfeição ou aspecto menos positivo, procurando, no fundo, algo que não existe (até porque o seu “radar” para a imperfeição é extraordinariamente sensível...).

O perfeccionismo é um conceito multidimensional, relacionando-se com vários aspectos do ser humano, que implica a existência de padrões de funcionamento e de exigência que vão além da razão e que são, por conseguinte, inalcançáveis. Os perfeccionistas buscam compulsivamente, e de forma inquestionável, objectivos impossíveis, ancorando o seu sentimento de valor pessoal em função dos seus níveis de desempenho, gerindo o seu quotidiano, de uma forma marcada pela pressão, por um padrão constante de crítica e por uma constante e invasiva insatisfação que, paradoxalmente, acaba por se constituir como um obstáculo para aquilo que a pessoa,

---

### FILIFE FERNANDES

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA  
SAÚDE E VOGAL DA DIRECÇÃO  
DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 26.05.2024

normalmente, pensaria, faria e sentiria...

É que, tal como o pequeno das escondidas, jogam, de forma demasiado automática, um jogo que não podem, mesmo, vencer. E o leitor, tem por hábito jogar às escondidas sozinho?... Se sim, é uma boa altura para começar a jogar de forma diferente. Vale a pena tentar!

Fique bem pela sua saúde e a de todos os açorianos!

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# A PRESUNÇÃO DA IGNORÂNCIA

A maioria de nós gosta de pensar que somos bons em várias coisas, mas a verdade é que frequentemente superestimamos ou subestimamos as nossas capacidades em muitas áreas da vida. Num estudo de 1999, os psicólogos David Dunning e Justin Kruger identificaram um fenómeno agora conhecido como o efeito Dunning-Kruger. Depois de testarem as capacidades dos participantes numa experiência, em domínios como o raciocínio lógico e a gramática, e pedir que se autoavaliassem, descobriram que aqueles com pior desempenho pensavam que se tinham saído muito melhor do que na verdade tinha acontecido, enquanto os mais competentes subestimavam o seu desempenho em comparação com os seus pares. O efeito Dunning-Kruger revela um viés cognitivo onde os menos “sabedores” ou experientes acreditam ser mais competentes do que realmente são, enquanto os mais “sabedores” tendem a duvidar das suas capacidades. Este fenómeno ocorre porque os inexperientes não têm conhecimento suficiente para reconhecer a sua própria incompetência. Como disse Dunning, “se és incompetente, não podes saber que és incompetente”.

Por outro lado, os mais experientes entendem a complexidade dos assuntos e temas que abordam, o que os torna mais cautelosos e, às vezes, subestimam as suas capacidades. Existem múltiplos exemplos deste efeito, como o caso dos motoristas americanos, dos quais 93% acreditam ser melhores do que a média, ou no ambiente de trabalho, onde mais de 40% dos funcionários acreditam estar entre os 5% melhores.

A metacognição, ou a capacidade de refletir sobre os próprios processos de pensamento, é crucial para a competência. As pessoas menos competentes apresentam défice dessa capacidade, o que impede a autocorreção. Este efeito acaba por ser devastador, pois os indivíduos menos qualificados muitas vezes são os mais confiantes e barulhentos, enquanto os verdadeiros especialistas são mais cautelosos e silenciosos.

O acesso fácil à informação, combinado com o efeito Dunning-Kruger, amplifica a presença de vozes confiantes, mas imprecisas. Em contrapartida, os mais qualificados têm dificuldade em comunicar de maneira compreensível para o público em geral, o que muitas vezes os torna menos influentes.

Para evitar cair no efeito Dunning-Kruger, é importante cultivar a humildade e reconhecer a limitação do próprio conhecimento. É necessário um esforço consciente para ser mais incisivo e

---

## EVANDRO RAPOSO

PSICÓLOGO CLÍNICO

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 02.06.2024

cuidadoso ao emitir opiniões. O desafio é contínuo: sempre que enfrentamos novos desafios, podemos ser incompetentes em algumas áreas sem nos apercebermos. O crescimento contínuo e a aprendizagem são essenciais para alinhar a autopercepção com a realidade. Assim, podemos reduzir o impacto desse viés e promover uma comunicação mais precisa e confiável.

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# SEJAMOS SOLIDÁRIOS, PELA NOSSA SAÚDE

Nos tempos que correm, e apesar do acesso cada vez mais facilitado ao conhecimento e à possibilidade de tomarmos decisões mais fundamentadas, são ainda tão frequentes os discursos que favorecem a nossa etnia, as nossas escolhas, os nossos interesses, em detrimento dos que são de etnias diferentes, pensam de forma diferente, vivem em contextos diferentes.

Com efeito, quando forças tendencialmente racistas, por exemplo, ganham cada vez maior destaque, é ainda mais urgente defender o direito à vida, à liberdade, à justiça e ao bem-estar. Há poucos dias, numa reportagem, um refugiado reforçava, em público e visivelmente emocionado, o seu contributo para o país, enquanto defendia o direito de viver em Portugal e, ainda assim, houve quem considerasse que os jornalistas estavam a dar-lhe palco. No entanto, e não obstante os desafios da imigração e do acolhimento de refugiados, é verdade que estas pessoas, que procuram a paz e a oportunidade de proporcionarem uma vida melhor à sua família, direitos fundamentais de qualquer ser humano, são muitas vezes as que também contribuem para o crescimento económico-social do nosso país, pela oferta da mão de obra cada vez mais escassa e da oportunidade de se conviver e aprender com diferentes culturas, crenças e costumes. Estamos, desse modo, a desenvolver a solidariedade e o espírito de interajuda, cruciais em todas as áreas da nossa vida, e em especial, na construção da paz.

Ajudemos, então, a construir um mundo melhor. Toda a ajuda conta, desde o acolhimento caloroso ao novo aluno ao respeito pelas diferenças e pelos direitos de todos nós. E ao contrário do que possamos pensar, não estamos apenas a ajudar os outros. A literacia em psicologia atesta que o impacto da solidariedade e da interajuda na promoção do nosso bem-estar é precioso para quem as pratica.

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

---

## PAULA DOMINGUES

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 09.06.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

Recomeçar, é ter a coragem de mudar.

Quantas vezes na nossa vida nos acomodamos só porque é mais fácil ou mais confortável, seja num lugar, no trabalho ou até mesmo numa relação.

Recomeçar, é saber o que se deixa, e abrir a possibilidade à mudança, ao novo e desconhecido. Nem sempre este processo é fácil. Tornamo-nos novamente aprendizes e isso deixa-nos mais vulneráveis e inseguros.

Assim, importa pensar e responder à pergunta “Como me sinto?”.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a Saúde Psicológica como um estado de bem estar que permite às pessoas realizar as suas capacidades e potencial, lidar com o stresse normal do dia-a-dia, trabalhar produtivamente e contribuir ativamente para a sua comunidade. É a capacidade de utilizarmos as nossas competências para gerir os desafios do dia-a-dia nos diferentes contextos em que vivemos (por exemplo, na escola, no trabalho ou na família).

Vários estudos comprovam que existe um outro ingrediente essencial à nossa Saúde Psicológica e bem-estar: um sentido de propósito. Já todos nos confrontámos com questões como “Qual é o sentido da minha vida?”, “O que é que ando aqui a fazer?”, “Existe uma missão de vida para cada pessoa? Qual é a minha?”, “Sou feliz?”. Estas perguntas surgem quando nos sentimos menos bem com alguma coisa ou em alguma fase da nossa vida. Importa não ignorar o que estamos a sentir e refletir.

Para mudar, devemos primeiro avaliar o que estamos a sentir, o que quero verdadeiramente para mim e para a minha vida. Quais os objetivos que já conquistei, o que gostaria de alcançar e o que preciso fazer, traçando metas e objetivos concretos. Acreditar que há sempre outra alternativa, outra solução. Confiar nas minhas capacidades e competências ou trabalhar para melhorá-las. Não desistir só porque parece difícil ou mesmo impossível!

Então tomamos a decisão e avançamos!

Recomeçar é voltar a começar. Deixarmo-nos descobrir pelo que é novo. É sentir gratidão pelo caminho conquistado até aqui e abrirmo-nos ao que ainda não conhecemos. No entanto, recomeçar não é tão simples como fazer uma caminhada ou preparar uma refeição saudável. Este é um processo por vezes duro interiormente, que nos coloca vulneráveis e inseguros, sem sabermos como pensar ou agir. Por vezes até duvidamos se

---

**CATARINA CORDEIRO**

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 16.06.2024

fizemos a opção certa porque o conhecido era mais fácil. Ajuda se nos conhecermos bem e confiarmos em nós próprios. Fica a certeza que podemos sempre recomeçar seja em que fase da vida estivermos.

Porque no fundo, importa sentirmo-nos bem! Esta procura acontece e vai-se transformando ao longo de toda a nossa vida, é um processo em permanente construção, que pode ser modificado por acontecimentos e momentos importantes.

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

Estando já oficialmente no verão, época por excelência de convívio e atividades de lazer tão bem merecidas, vale a pena lembrar os nossos leitores atentos para alguns cuidados a manter quanto à nossa saúde mental nesta altura para quando o calor subir.

É certo que muitos saberão que o calor, especialmente agravado pelo que às alterações climáticas diz respeito, está intimamente associado a maiores probabilidades de se experimentar emoções mais geradoras de desconforto, como a raiva e, por conseguinte, maiores níveis de stress. Ora, é justamente aqui que importa adotar algumas medidas preventivas para suavizar alguns dos efeitos do calor:

- procure manter uma boa higiene de sono apesar dos dias mais longos, que convidam a convívios que se prolongam noite dentro. Em alternativa, faça algumas sestas. O calor pode ser cansativo, então tire sestas curtas durante o dia;

- mantenha uma alimentação saudável, rica em vegetais, frutas d' época e beba mais água;

- procure manter alguma atividade física regular. Por exemplo, na natureza faça caminhadas conscientes: caminhar é uma excelente forma de exercício e, quando feita usando a sua atenção plena, pode ser uma prática de mindfulness. Concentre-se na informação que os seus sentidos lhe proporcionam;

- abrace a possibilidade de experimentar novos hobbies: fotografia, pintura, jardinagem e escrita são formas da expressão criativa e ajudam a desconectar e relaxar;

- convívio com familiares e amigos: se estar com quem gostamos é fundamental para a nossa saúde mental, também o é estarmos na nossa própria companhia, por isso, tire algum tempo para si;

- faça um check-in regular sobre como se sente: observe que emoções lhe acompanham, que pensamentos lhe surgem... Pondere iniciar um registo deles, pode ser útil ter um olhar diferente, mais distante e até ter ajuda de um psicólogo para os rever;

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

---

**EMANUEL BRILHANTE**

PSICÓLOGO

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 23.06.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# NÃO LUTE COM O LUTO

A dor da perda é uma das piores dores relatada pelo ser humano, a perda de um ente querido, de uma expectativa, de uma companhia. A perda, sob quais circunstâncias forem, implica a rutura de um vínculo que preenchia e completava.

Deixa um espaço vazio, no qual muitas vezes o enlutado se vê perdido, desrealizado, deslocalizado, sem identidade.

O luto, processo natural da vida, não pode ser calado, escondido, desrespeitado. O luto é um processo feito de tempo, vontades e desejos.

Não podemos, porém, permitir que a pessoa enlutada se perca no vazio em que ficou, é preciso ser farol que sinaliza a realidade, onde a pessoa enlutada continua a ter um papel familiar e social, onde é amada, valorizada e necessária.

Podemos ajudar dando suporte na manutenção do laço afetivo entre a pessoa enlutada e pessoa que partiu, visto que este laço não se perde com a morte, o amor não morre e as memórias são reais.

Somos feitos de relações, somos a extensão daquele ente ou amigo que se perdeu fisicamente, somos outras formas de vida daquele que partiu.

Superar o luto implica conseguir viver gradualmente com mais memórias felizes acerca da pessoa que morreu e com menos dor.

Não existe uma forma correta de viver o luto, é um processo único, tanto na forma como no ritmo.

Para passar pelo processo de luto, apoie-se nos seus familiares e amigos, fale acerca da pessoa que morreu, tente manter algumas rotinas habituais e práticas de autocuidado!

Um psicólogo poderá ajudá-lo a passar por este processo.

Fique bem pela sua saúde e a de todos os açorianos.

---

**VERA SILVA**

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 30.06.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# BRINCAR É COISA SÉRIA

Maio é um mês repleto de comemorações e de tanta aprendizagem! Assinala-se o Dia do Trabalhador; homenageiam-se as mulheres, no geral, e as mães em particular; celebra-se a Família e a Luta contra a Homofobia, Transfobia e Bifobia; e regista-se, entre outros, o Dia Internacional do Brincar, data que vincula o artigo 31º da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança. Brincar é um direito, uma fonte inesgotável de alegria, uma atividade fundamental para o desenvolvimento da criança e essencial para a sua saúde física e mental. Brincar é também uma necessidade básica (como comer e dormir), cuja satisfação permite à criança descobrir-se a si e ao mundo.

Com efeito, a brincadeira permite explorar diferentes papéis sociais, como o do professor, do pai ou do comerciante, potenciando o conhecimento da criança sobre o comportamento dos adultos e a sua adaptação aos diferentes contextos. Do mesmo modo, a brincar, a criança aprende a identificar, a expressar e a regular as suas emoções. Enquanto brinca, ela encena, de forma segura, os seus medos, a raiva e a tristeza, experienciando formas e meios de os superar. E porque a sua criatividade é exponencialmente maior nesta fase da vida, a brincadeira permite, também, fortalecer esta competência, criando cenários e realidades que permitem encontrar soluções alternativas para a mesma situação. A brincadeira com outras crianças e adultos promove, ainda, a partilha, a cooperação e a comunicação, contribuindo para a construção de um mundo mais empático, justo e solidário. O contexto lúdico é uma oportunidade única para ensinarmos que todos, sem exceção, temos o direito à vida, à liberdade e ao respeito.

Por outro lado, os jogos e as brincadeiras desenvolvem a capacidade de raciocínio, atenção e concentração, enquanto treinam a tolerância à frustração e a resiliência, competências determinantes para o sucesso do percurso educativo e profissional. A brincadeira é de fato uma das melhores formas de aprender. Não obstante, é fundamental que, enquanto pais e educadores, promovamos o tempo, o espaço e o acompanhamento desses momentos lúdicos e de vital importância para as nossas crianças, estreitando os laços afetivos essenciais para a construção de relações seguras e saudáveis, e estimulando-os a novas descobertas e a momentos de alegria e prazer.

Que todas as crianças, em todos os contextos, tenham tempo e espaço para brincar, porque “brincar é coisa séria”.

---

## PAULA DOMINGUES

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Açoriano Oriental,  
Tribuna das Ilhas e Diário  
Insular 06.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# PORQUE OS JOVENS SÃO O FUTURO...

A 15 de julho comemora-se o dia mundial das competências dos jovens, uma data com especial relevância para o desenvolvimento de uma sociedade forte económica e socialmente.

No campo emocional, é crucial ajudar os jovens a compreender e gerir as suas emoções, promovendo a inteligência emocional, fundamental para lidar com o stress, a ansiedade e a tolerância à frustração, competências predictoras do sucesso nos contextos familiar, social e profissional.

No desenvolvimento social, o treino da comunicação, resolução de conflitos e empatia é também imperativo para a criação e manutenção de relações seguras e saudáveis. No âmbito cognitivo, o desenvolvimento do pensamento crítico e a resolução de problemas potencia a aprendizagem, a memória e a atenção, competências são vitais para o desempenho académico e a adaptação a novos desafios.

Em termos comportamentais, é importante fomentar a modificação de comportamentos menos adequados, através do reforço positivo e incentivando hábitos saudáveis. Os jovens aprendem, assim, a autorregular-se, a estabelecer objetivos e a trabalhar persistentemente para os alcançar.

O contributo de todos nós enquanto sociedade é, portanto, inestimável para o desenvolvimento integral dos jovens, fornecendo uma base sólida para que prosperem e alcancem o seu pleno potencial. Investir na saúde psicológica dos jovens é essencial para formar indivíduos equilibrados, resilientes e capazes de contribuir para o desenvolvimento de uma sociedade de todos e para todos.

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

---

## PAULA DOMINGUES

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 07.07.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

## LUTO – O QUE PODEMOS FAZER?

Apesar de um luto ser algo pelo qual todos passamos ou vamos passar é frequente observar-se dificuldade em lidar com as manifestações próprias deste processo, assim como saber o que dizer a um enlutado. Na nossa sociedade, a morte é um tabu e por este motivo as pessoas estão pouco preparadas para a viver. Mas se não falarmos, como nos preparamos?

O conhecimento e a reflexão sobre este tema ajudam as famílias a prepararem-se para estes processos, que apesar de normais, geram sofrimento e podem despoletar quadros patológicos. Dialogar sobre a morte é fundamental e adquirir conhecimentos sobre o tema pode auxiliar no seu enfrentamento.

Cada luto é distinto, uma perda repentina é diferente de uma perda que decorre de uma doença. Os antecedentes pessoais dos que permanecem, a fase de vida em que estão, as características pessoais e da relação com a pessoa perdida impactam de formas diferentes. Um(a) psicólogo(a) além de poder partilhar informação psicoeducativa sobre o tema, pode colaborar na validação da vivência da perda, aconselhar com foco na normalização, promover a resiliência e identificar se há necessidade de intervenção psicoterapêutica. Existem psicólogos(as) e psiquiatras especialistas em Terapia de Luto.

O que podem fazer as famílias e amigos para apoiar neste momento difícil?

É fundamental respeitar o tempo e espaço de quem fica. A disponibilidade emocional e características individuais são fatores a ter em conta e o caminho pode passar por estar presente, ouvir atentamente e colaborar na reorganização do tempo e das tarefas, aumentando sentimentos de competência e autoeficácia. No início, pode ser importante desencorajar a tomada de decisões impulsivas, já que raramente aliviam a dor e podem trazer consequências indesejáveis. O enlutado terá de passar pela transformação de uma relação anteriormente física e externa para uma relação interna e simbólica. Assim, importa validar todas as emoções e referir que o falecido nunca será substituído. Antecipando momentos críticos, como datas festivas ou o primeiro ano da perda, pode ser importante aproximar-se da pessoa e disponibilizar-se para colaborar na forma como o enlutado pretende gerir aquele momento.

Infelizmente, não há receitas ou protocolos, é um momento importante e uma oportunidade de revelarmos a nossa humanidade.

---

### JOANA AMEN

PSICÓLOGA CLÍNICA,  
PSICOTERAPEUTA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 14.07.2024

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO E SAÚDE PSICOLÓGICA

Nas consultas com crianças, quando elaboro o genograma familiar, é muito comum haver uma referência aos animais domésticos. Sem excepção, usando os meus poucos recursos artísticos, desenho o animal que fizer parte do quotidiano das crianças. Tal como nos mais pequenos, também os adultos tendem a considerar os seus animais como membros da família, estabelecendo com eles ligações marcadas pelo afecto e por alguma intimidade, ainda que de natureza diferente daquela que estabelecemos com os outros seres humanos.

A Ciência Psicológica já comprovou que, de muitas formas, **os animais de estimação podem ajudar-nos a viver com mais Saúde Psicológica e bem-estar**. Os animais de estimação, sejam eles quais forem, podem ser uma fonte importante de companhia, conforto, apoio emocional e motivação para os seus donos, sejam eles mais ou menos crescidos.

Há alguns aspectos marcantes, e relevantes para a nossa Saúde Psicológica, na relação com os nossos animais de estimação. Os nossos bichos tendem a aceitar-nos como somos, não nos julgam e gostam de nós, incondicionalmente, todos os dias, trazendo-nos uma sensação de segurança, controlo e uma visão positiva sobre nós mesmos e sobre o mundo.

São, também, uma fonte de apoio emocional, percebem quando estamos menos bem e, alguns, até tentam arranjar formas de nos animar. Quando cuidamos deles, fica a lembrança de que também devemos cuidar de nós.

Ajudam a diminuir o stresse e a ansiedade. Fazer festas a um animal, brincarmos ou sentarmo-nos junto dele pode dar-nos a oportunidade de relaxar, distrair a nossa mente de preocupações e acalmar-nos: a nossa tensão arterial diminui, assim como o ritmo cardíaco; a respiração torna-se mais regular e os músculos relaxam; a “hormona do stresse” – o cortisol – diminui e as “hormonas da felicidade” – a dopamina e a serotonina – aumentam.

São um factor protector contra o isolamento e a solidão. Os animais de estimação oferecem companhia aos seus donos e alguém com quem partilhar a rotina diária. Os animais podem também facilitar oportunidades sociais para conhecermos pessoas novas.

Ter um animal de estimação também tem benefícios para a Saúde Psicológica e o Bem-Estar das crianças. Crescer na companhia de animais de estimação estimula o desenvolvimento

---

## FILIFE FERNANDES

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores no dia 21.07.2024

de competências que vão ser importantes ao longo de toda a vida, como a empatia, a comunicação, a auto-regulação emocional, a auto-confiança, a responsabilidade e autonomia.

Para mais informação sobre este tema, vale a pena uma consulta ao Portal Eu Sinto.me da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Fique bem pela sua saúde e a de todos os açorianos.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

## SER VOLUNTÁRIO É...

Quantos de nós em diferentes fases da nossa vida sonhamos com “um dia vou fazer voluntariado em África” ou “gostava de fazer uma missão humanitária”.

Ser voluntário é muito mais do que querer ir para fora ajudar. É um trabalho que deve primeiro começar interiormente, com preparação, autoconhecimento e resiliência.

Segundo definição das Nações Unidas, “voluntário é o jovem ou o adulto que, devido a seu interesse pessoal e ao seu espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividades, organizadas ou não, de bem-estar social, ou outros campos...”

Em primeiro lugar, existem muitas formas de voluntariado. Podem ir desde pequenos gestos de compaixão para com o outro no meu dia-a-dia, a uma causa que defendo e à qual dou do meu tempo e do meu conhecimento para que cresça e evolua, a uma ação que pratico com regularidade ou mesmo uma missão a tempo inteiro, como uma missão humanitária. Importa saber o que quero para mim!

Em segundo lugar, sentido de propósito, motivação. **Dar um sentido e um propósito à nossa vida significa perceber o que é mais importante para nós**, o que influencia mais o nosso comportamento e orienta as nossas decisões. A motivação é aquilo que nos move. Faz-nos seguir numa determinada direção. É aquilo que faz com que as pessoas ajam para atingir os seus objetivos. Desta forma, posso ter muitos sonhos que não passam de ideias se não houver intenção de os concretizar. É preciso parar e pensar, onde estou, onde quero chegar e o que preciso fazer para lá chegar. Importa pensar qual o meu projeto de vida e construí-lo.

Em terceiro lugar, ser útil. Gostar de ajudar não chega para se ser um bom voluntário. Devemos colocar as nossas competências enquanto pessoa e por vezes até profissionais ao serviço dos outros. Devemos pensar numa perspetiva de mais valia para o outro. Onde posso ser útil?

Por último, respeito. Nunca nos devemos esquecer que o que fazemos é em prol do outro e que este, acima de tudo, deve ser respeitado. Respeito pelo outro, pela sua forma de pensar, pelos seus valores, pela sua cultura. Respeitar para ser respeitado.

Dar é receber!

Precisamos de mais pessoas que sonham em ser voluntários. Que se dediquem ao serviço pelo outro, que dão o melhor de si!

---

**CATARINA CORDEIRO**

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 28.07.2024

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# CIBERDEPENDÊNCIA: UM PROBLEMA EMERGENTE!

A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO NOS JOVENS ATRAVÉS DA FAMÍLIA

Com certeza, todos nós já utilizámos um dispositivo tecnológico, tal como um telemóvel, um computador, um tablet, uma consola de jogos, entre outros. Contudo, quando a realização de atividades online, ou o uso de tecnologias, é de tal forma elevado, intenso e persistente, que origina dificuldades em abandonar este uso e uma redução significativa do interesse em outro tipo de atividades, resultando em consequências emocionais, familiares, sociais e profissionais ou académicas, falamos em ciberdependência! Ora, e só para termos uma noção, em Portugal, foi feito um estudo em 2022 (Health Behaviour in School-aged Children – HBSC), com jovens estudantes, entre os 11 e os 15 anos, onde se verificou que, nos tempos livres, a atividade mais realizada é usar o telemóvel, várias horas por dia, sendo que o uso das redes sociais para fugir a sentimentos negativos aumentou de 28,6% para 47,6%, em relação a 2018.

Então o uso de tecnologias é sempre negativo? O uso das tecnologias tem obviamente benefícios. Basta recordarmos os tempos difíceis durante a pandemia Covid-19, em que as ferramentas tecnológicas auxiliaram a nível escolar e profissional, bem como foram essenciais para o entretenimento através de várias plataformas, permitindo minimizar alguns efeitos negativos dos confinamentos.

Então o que é que pode levar as pessoas a desenvolverem ciberdependência? Um dos fatores é a idade mais jovem. Outro fator é o sexo (no estudo HBSC de 2022, verificou-se que as raparigas revelam maior dependência das redes sociais e um menor índice geral de bem-estar, uma pior perceção de qualidade de vida, uma menor satisfação com a vida e mais stress). Muito importantes são os fatores psicológicos, como a solidão, introversão, impulsividade, depressão, ansiedade excessiva e baixa autoestima. Por fim, destacam-se os problemas familiares, como conflitos, problemas de comunicação, falta de regras e limites, exposição precoce às tecnologias e falta de atenção/ligação afetiva.

Mais do que percebermos o que pode contribuir para o problema, importa saber algumas consequências que pode trazer a ciberdependência. Estas incluem isolamento social, ilusão de vida perfeita e de felicidade, cyberbullying, padrões de sono alterados e irregulares, problemas escolares (devido a poucas horas de sono), instabilidade familiar, depressão e ansiedade excessiva (a ciberdependência reforça o isolamento

---

## LUÍS CARNEIRO

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE

Publicado no Açoriano Oriental,  
Tribuna das Ilhas e Diário  
Insular 07.2024

e pode manter ou agravar problemas emocionais), perturbações alimentares e manutenção da baixa autoestima (refeições pobres e irregulares; seguir o ideal de beleza na internet é apenas uma estratégia de compensação que mantém a baixa autoestima).

O que se pode fazer para evitar ou lidar com a ciberdependência? No caso dos jovens, definir um equilíbrio entre o uso das tecnologias e a vida pessoal/familiar/escolar/social/desportiva, pedir apoio familiar ou profissional se estão a usar as tecnologias para resolver problemas emocionais, evitar usar dispositivos tecnológicos uma hora antes de ir dormir, denunciar bullying ou cyberbullying, ter cuidado com o que se publica na internet e com as pessoas que se fala, dado que a nossa informação pode ser difundida e não sabemos por vezes com quem estamos a interagir. No caso dos pais e das famílias, informarem-se sobre os conteúdos utilizados pelos jovens e alertar para os perigos e formas seguras de utilização, promover a realização de outras atividades, como exercício físico, convívio social, manter rotinas de alimentação, sono e estudo, limitar o uso de tecnologias no quarto à noite e promover atividades relaxantes ou familiares antes de ir dormir, não ser um modelo negativo para os jovens, isto é, ter em atenção o próprio uso das tecnologias.

Em suma, devemos encontrar um equilíbrio entre o uso de tecnologias, que são obviamente úteis e importantes, e os outros contextos da nossa vida, no sentido de promovermos uma boa saúde mental e qualidade de vida.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# PESSOAS E ORGANIZAÇÕES – O PAPEL DE UM PSICÓLOGO

O bem-estar é algo transversal a todos os seres humanos. Procuramo-lo na vida pessoal e profissional. A falta de bem-estar num determinado campo das nossas vidas afeta outros, nomeadamente o trabalho, com consequências para as organizações. De igual modo, o trabalho também pode afetar a vida pessoal, são exemplo os casos em que o excesso de pressão conduz ao stress.

O bem-estar depende de fatores internos e externos, mas a este respeito há muito a ser feito pelas organizações. Falamos de promover a motivação, a satisfação e o compromisso, ou seja, de fazer com que os trabalhadores sintam que fazem a diferença, que beneficiam trabalhando para uma e não para outra organização e, que deem o seu melhor. Um maior controlo sobre a vida profissional e sobre o ambiente e condições de trabalho reduz os riscos psicossociais, fomentando o bem-estar.

Neste contexto, a intervenção dos psicólogos do trabalho e das organizações é elementar. Estes estão preparados para se focarem no impacto recíproco da relação vida/trabalho. São estes que ajudam os responsáveis das organizações a criar as condições para que os trabalhadores se integrem no projeto da organização e para que se sintam bem, melhorando o desempenho, com impacto na produtividade e competitividade das organizações.

Os psicólogos são facilitadores de respostas aos problemas que envolvem pessoas no contexto laboral, porque consideram a personalidade, as aptidões para aprender e as diferenças individuais. Agem como conselheiros e dinamizadores junto dos responsáveis das organizações, auxiliando na implementação de uma visão estratégica conjugada com uma perspetiva integrada do negócio ou da atividade, mas também das pessoas.

Talvez devido à dimensão do tecido empresarial dos Açores, o psicólogo não é tido como fundamental, ficando por explorar um vasto campo de atuação, comumente deixado para outros profissionais. Cada organização possui uma identidade, valores, e cultura próprios, que a distinguem das demais. Assim, todas as estratégias/instrumentos/medidas ou políticas deverão ser ajustados a cada realidade e não apenas aplicados cegamente. Mesmo que a sua colaboração seja pontual, um psicólogo possui o saber e a sensibilidade necessários para garantir um resultado final de qualidade, que se quer rigoroso, ético e benéfico para todos.

---

## FRANCISCO FARIA

PSICÓLOGO, GESTOR DE RECURSOS HUMANOS E MEMBRO DA ASSEMBLEIA DE REPRESENTANTES DA OPP

---

## SOFIA PEREIRA

PSICÓLOGA, DOUTORADA EM PSICOLOGIA, ESPECIALIDADE DE PSICOLOGIA SOCIAL E COGNITIVA

Publicado na Revista PSIS21  
07.2024

A existência do psicólogo do trabalho é fundamental nas organizações contemporâneas, pois demarca uma preocupação com os trabalhadores e com todos os aspetos que formam as organizações além da mera realização de tarefas. Demarca uma preocupação com o futuro.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# BODY SHAMING, REDES SOCIAIS, VERÃO E AUTOESTIMA?

O *body shaming* é uma prática que envolve criticar ou humilhar a aparência física de uma pessoa. Pode ser feito por nós próprios ou por outras pessoas (família, colegas de escola ou de trabalho, amigos ou desconhecidos). Este fenómeno acontece tanto em interações presenciais quanto online, mas tem aumentado sobretudo nas redes sociais, como no *Instagram* e *Facebook*.

As redes sociais são inundadas com imagens editadas e idealizadas que retratam padrões de beleza muitas vezes inatingíveis. Comparar-se constantemente a essas imagens pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Ver fotos e vídeos de amigos e influenciadores vivendo “vidas perfeitas” pode intensificar sentimentos de insatisfação com a própria vida e aparência.

Mesmo nas interações presenciais, frequentemente ouvimos comentários como: “estás mais gordinha/o, não estás?”. Comentários como esse, mesmo que não sejam mal-intencionados, podem magoar. Nem todos lidam da mesma forma com esses comentários. Para algumas pessoas, o *body shaming* pode ter consequências muito negativas ao nível da saúde física e psicológica (ex.: baixa auto-estima; preocupação excessiva com partes específicas do corpo; ansiedade; depressão; isolamento social; distúrbios alimentares).

O verão é uma estação em que a exposição do corpo é mais comum, trazendo à tona inseguranças e comparações que podem ser prejudiciais à autoestima e ao bem-estar psicológico. Mudanças na aparência física, críticas ou comparações podem facilmente abalar a autoestima.

É crucial aumentar a consciencialização sobre os efeitos prejudiciais da vergonha corporal, ajudar a desmistificar os padrões de beleza e promover uma cultura de aceitação dos diferentes tipos de corpos. Algumas sugestões gerais para enfrentar a vergonha corporal incluem fazer: pausas regulares das redes sociais, para reduzir a pressão e a ansiedade relacionadas à aparência; seguir influenciadores e movimentos que promovem a diversidade corporal e mensagens de autoaceitação; aceitar-se plenamente, com todas as suas qualidades e imperfeições, é crucial para construir uma autoestima sólida. Pratique a autocompaixão, tratando-se com a mesma gentileza que ofereceria a um amigo.

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os açorianos.

---

## CÉSAR DUARTE SOARES

PSICÓLOGO, ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores no dia 04.08.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# POBREZA E FÉRIAS NÃO COMBINAM?

Chegado o tão esperado bom tempo o que mais ouvimos são anúncios de “férias”, “fazer férias”, “viajar”. E existem férias porque fazem bem à saúde e à saúde mental. Esta é a realidade de alguns. Mesmo para quem as pode ter, “as férias”, a expectativa pode não estar de acordo com a capacidade financeira, com a saúde, a qualidade dos relacionamentos, o trabalho que nos dá, etc... A alegria esperada pode facilmente diluir-se na frustração, na inveja, na tristeza...

Pobreza e férias não combinam, quando estamos desempregados, precisamos de mais um trabalho como fonte de rendimento ou trabalho sazonal, por turnos, aos fins de semana. Não combina quando não temos, nem onde, nem com quem deixar os filhos... Apesar de tudo aquilo que não temos (não controlamos), as nossas escolhas e decisões podem transformar uma estação do ano em férias (o que controlamos).

Os momentos alegres da infância associados às férias de verão, presentes na memória podem ser nomeados em poucas palavras (tente você também): praia, areia, nadar; piqueniques, melancia, gelado, avós, baloiço, som dos garajaus, pele salgada ... adormecer no colo.

Agora pensemos na vida adulta, quais são as palavras que melhor descrevem memórias felizes nos últimos verões: estar com quem se gosta, não usar máscara, poder sair de casa, bom tempo, a sombra de uma árvore, música, ver o céu estrelado... (tente você também).

Qual o custo desses momentos especiais? Sabe a resposta? Reconhecer e apreciar o que temos de bom e escolher o presente. Se assim pensarmos e sobretudo como Açorianos já estamos num destino turístico:

Por um dia não lamente, não discuta;

Por um dia monte uma tenda no quintal;

Por um dia experimente ser turista, visite o património cultural e natural;

Por um dia usufrua das animações nas praças nos centros da cidade;

Por um dia use o autocarro, para um passeio;

Por um dia deixe as tarefas domésticas para amanhã;

Por um dia adiante tudo o necessário para ficar com mais tempo;

Por um dia vá direto do trabalho para a praia, passear, comer um gelado;

---

**ANA FÉLIX**

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 11.08.2024

Por um dia junte os amigos, a família e façam um piquenique;

Por um dia brinque com as crianças, quando elas pedirem;

Por um dia vá visitar aquela pessoa, aquele lugar que está no seu pensamento;

Por um dia esqueça as horas e saia da praia quando o sol se está a pôr,

Por um dia suba uma montanha, veja o nascer do sol;

Por um dia procure uma zona com ar condicionado, uma sombra, um repuxo;

Por um dia vá pescar mesmo que venha sem peixe;

Por um dia cultive o seu quintal, cuide do seu jardim, molhe-se a regar a relva;

Por um dia simplifique uma refeição, faça da refeição um piquenique ou ponha a mesa com tudo o que nunca usa;

Por um dia não tenha planos ou experimente algo novo porque alguém pediu ou só porque sim

E por um dia sorria, elogie, abrace ... os afetos são de graça.

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

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# A TEMPESTADE EMOCIONAL DA CRISE CLIMÁTICA

Nos últimos dias, têm sido frequentes as notícias e as queixas relativas às alterações climáticas e do seu impacto na forma como nos sentimos e comportamos: “está cada vez mais quente”; “não consigo concentrar-me com este calor abusivo”; “este tempo afeta a minha energia, parece que tenho a pressão arterial baixa”.

Com efeito, a crise climática é um dos maiores desafios da nossa era, com impactos consideráveis em ecossistemas, economias e sociedades. O aumento das temperaturas globais está provocando mudanças drásticas no clima, resultando em eventos extremos como ondas de calor, secas, inundações e furacões. Além disso, o aumento do nível do mar ameaça comunidades costeiras e a acidificação dos oceanos afeta a biodiversidade marinha. Mas as implicações da crise climática afetam muitas mais áreas, nomeadamente a saúde física e psicológica, gerando emoções negativas, como ansiedade, stress e medo. A incerteza sobre o futuro, o aumento de desastres naturais, a degradação ambiental e a falta de controlo sobre a situação climática global podem, ainda, gerar um sentimento de impotência, fazendo-nos acreditar que as ações de cada um de nós não são suficientes para fazer a diferença.

Para combater esses efeitos, é então crucial adotar estratégias de educação e conscientização para empoderar indivíduos e comunidades, permitindo uma compreensão mais profunda do problema e das ações que podemos realizar para mitigar estas alterações. Assumir uma atitude mais consciente, responsiva e proativa pode contribuir para potenciar o nosso bem-estar, conscientes de que estamos a fazer a nossa parte para a sustentabilidade do nosso ecossistema. Por outro lado, a adoção de técnicas de mindfulness podem também fortalecer a resiliência emocional.

Enfrentar a crise climática não é, portanto, uma questão apenas ambiental. É, simultaneamente, um desafio psicológico que exige ações integradas para preservar a saúde mental e o bem-estar coletivo. Façamos a nossa parte, cuidando da nossa “casa” e da nossa saúde.

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

---

## PAULA DOMINGUES

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 18.08.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# COMPREENDER MAIS UM BOCADINHO SOBRE O CÉREBRO

O cérebro é o órgão central do sistema nervoso e contempla diferentes capacidades, tais como a atenção, cálculo, percepção do que nos rodeia, organização e planeamento de várias tarefas em simultâneo, e a tão falada, a que nos permite não esquecer dos nossos compromissos, memória. Sabe-se que existe uma conexão entre estas diferentes capacidades, pelo que, perante dificuldades em uma delas, outras poderão sofrer interferência. Vejo muita gente queixar-se de que “esqueci onde coloquei as chaves de casa” ou “saí de casa e esqueci-me da carteira” e a verdade é que estas queixas poderão não ser devido a esquecimento!

Estamos todos tão habituados a fazer inúmeras tarefas em simultâneo, com os “pensamentos a mil”, sem estar no momento presente, como se estivéssemos em “piloto automático”, que não prestamos atenção ao que estamos a fazer. Esta inatenção enquanto é realizada uma tarefa faz com que a memória não consiga reter a informação alvo! Tal, pode acontecer durante a realização de tarefas em simultâneo como também, em caso de distração por estarmos focados nos nossos próprios pensamentos, enquanto desempenhamos uma atividade em específico. É fundamental compreender as nossas dificuldades, a diferença entre elas e o que podemos fazer para combatê-las. Neste sentido, é importante não esquecer que o cérebro é um órgão que pode ser treinado, como se se tratasse de um músculo, e que podemos, e devemos, recorrer a exercícios focados nas funções cognitivas superiores. Há uma panóplia de exercícios, e muitos de tão fácil acesso, que podem ser encontrados no nosso quotidiano (ex.: sentar numa esplanada, contar quantos carros passaram, a sua cor, depois fechar os olhos e recordar tudo o que vimos; criar listas de compras e memorizá-las).

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

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

---

**DANIELA VIANA SILVA**

PSICÓLOGA COM FORMAÇÃO  
ESPECIALIZADA EM  
NEUROPSICOLOGIA

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 25.08.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO E SAÚDE PSICOLÓGICA

UM OLHAR SOBRE OS BENEFÍCIOS PARA MIÚDOS E GRAÚDOS

Nas consultas com crianças, quando elaboro o genograma familiar, é muito comum haver uma exigência da inclusão dos animais domésticos na família. Sem excepção, usando os meus poucos recursos artísticos, desenho o animal que fizer parte do quotidiano das crianças.

Um gato ou um cão já têm um rabisco treinado, quando são animais mais exóticos surge um desafio ao traço do psicólogo. Tal como nos mais pequenos, também os adultos tendem a considerar os seus animais como membros da família, estabelecendo com eles ligações marcadas pelo afecto e por alguma intimidade, ainda que de natureza diferente daquela que estabelecemos com os outros seres humanos. Nas consultas, é habitual surgirem referências à importância e impacto que os animais de estimação têm no quotidiano das pessoas, em particular em momentos menos felizes ou em alturas mais tristes ou depressivas.

A Ciência Psicológica já comprovou que, de muitas formas, os animais de estimação podem ajudar-nos a viver com mais saúde psicológica e bem-estar. Os animais de estimação, sejam eles quais forem, podem ser uma fonte importante de companhia, conforto, apoio emocional e motivação para os seus donos, sejam eles mais ou menos crescidos.

Há alguns aspectos marcantes, e relevantes para a nossa saúde psicológica, na relação com os nossos animais de estimação.

Os nossos bichos tendem a aceitar-nos como somos, não nos julgam e gostam de nós, incondicionalmente, todos os dias, trazendo-nos uma sensação de segurança, controlo e uma visão positiva sobre nós mesmos e sobre o mundo.

São, também, uma fonte de apoio emocional, percebem quando estamos menos bem e, alguns, até tentam arranjar formas de nos animar. Quando cuidamos deles, fica a lembrança de que também devemos cuidar de nós.

Ajudam a diminuir o stresse e a ansiedade. Fazer festas a um animal, brincarmos ou sentarmo-nos junto dele pode dar-nos a oportunidade de relaxar, distrair a nossa mente de preocupações e acalmar-nos: a nossa tensão arterial diminui, assim como o ritmo cardíaco; a respiração torna-se mais regular e os músculos relaxam; a “hormona do stresse” – o cortisol – diminui e as “hormonas da felicidade” – a dopamina e a serotonina – aumentam.

---

## FILIFE FERNANDES

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Açoriano Oriental, Tribuna das Ilhas e Diário Insular 08.2024

Levam-nos a ser fisicamente mais activos. Quando temos um animal de estimação, por exemplo um cão, temos de passeá-lo, dar-lhe de comer e brincar com ele. As necessidades de alguns animais domésticos podem levar-nos a aumentar a nossa actividade física, o que, por sua vez, melhora a nossa saúde psicológica (por exemplo, diminui a ansiedade e melhora o humor) e física (diminui a pressão arterial e a frequência cardíaca, por exemplo). Os animais de estimação podem ainda ajudar-nos a perder peso.

São um factor protector contra o isolamento e a solidão. Os animais de estimação oferecem companhia aos seus donos e alguém com quem partilhar a rotina diária. Os animais podem também facilitar oportunidades sociais para conhecermos pessoas novas.

Ter um animal de estimação também tem benefícios para a saúde psicológica e o bem-estar das crianças. Crescer na companhia de animais de estimação estimula o desenvolvimento de competências que vão ser importantes ao longo de toda a vida, como a empatia uma vez que, ao ser partilhada com a criança a responsabilidade de cuidar, ela aprende a dar atenção às necessidades do outro (dar comida, confortar e brincar,...).

Ao desenvolver uma relação com um animal de estimação, as crianças melhoram as suas competências de interação, comunicação e brincadeira. Ao experimentar estas competências com os seus animais, que as aceitam incondicionalmente, as crianças sentem-se encorajadas a comunicar com outras crianças e adultos.

Os animais não julgam e são ótimos confidentes. As crianças têm oportunidade de expressar as suas emoções, segredos e medos aos seus animais de estimação, gerando uma oportunidade para expressar e regular as suas emoções. As crianças que têm animais de estimação apresentam geralmente níveis mais baixos de ansiedade e menos problemas de comportamento.

Uma criança que consegue cuidar da sua tartaruga ou do seu coelho torna-se mais capaz de assumir responsabilidades e pode sentir uma maior auto-estima. Um animal de estimação oferece um amor incondicional e não critica a criança, podendo ajudá-la a construir autoconfiança.

Ter e tomar conta de um animal de estimação (dar-lhe de comer, passeá-lo, dar-lhe banho,...) ajuda a criança a aprender a planear, ser mais autónoma e a ser responsável – competências que depois podem ser extrapoladas para outras áreas da sua vida, com a vida académica.

Para mais informação sobre este tema, vale a pena uma consulta ao Portal Eu Sinto.me da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# O PAPEL DAS CPCJ NA GARANTIA DO DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DAS CRIANÇAS E JOVENS

A criança, que antigamente era tida num estatuto de menoridade, atualmente é considerada um ser titular de direitos, embora nem todas as crianças e jovens tenhamos seus direitos salvaguardados. É no cenário de concretização desses direitos que emerge o trabalho das Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ).

A intervenção das CPCJ tem lugar quando a criança/jovem se encontra numa das seguintes situações de perigo: está abandonada ou vive entregue a si própria; sofre maus-tratos físicos/psíquicos ou é vítima de abusos sexuais; não recebe os cuidados ou a afeição adequados à sua idade e situação pessoal; é obrigada a atividades ou trabalhos excessivos ou inadequados à sua idade, dignidade e situação pessoal ou prejudiciais à sua formação ou desenvolvimento; está sujeita, de forma direta ou indireta, a comportamentos que afetem gravemente a sua segurança ou o seu equilíbrio emocional; assume comportamentos ou se entrega a atividades ou consumos que afetem gravemente a sua saúde, segurança, formação, educação ou desenvolvimento sem que os pais, o representante legal ou quem tenha a guarda de facto se lhes oponham de modo adequado a remover essa situação.

É conhecido pela investigação o impacto negativo dos maus-tratos no desenvolvimento, saúde, bem-estar, segurança e autonomia das crianças e jovens, cujos efeitos podem persistir nas fases subsequentes do ciclo vital. Estes tipos de experiências relacionais revestem-se, quantitativamente e qualitativamente, de um potencial traumático, pois decorrem em períodos do desenvolvimento nos quais as figuras de maior proximidade deveriam desempenhar um papel cuidador e protetor.

A presença de uma ou mais das situações de perigo supracitadas desencadeia a aplicação, pelas CPCJ, de medidas de promoção e proteção, concretizadas através da celebração de um Acordo de Promoção e Proteção, que é estabelecido entre as partes implicadas e cujas cláusulas visam conduzir à eliminação do perigo em que as crianças e jovens se encontram, promovendo o seu desenvolvimento integral. Estas medidas podem ser efetuadas em meio natural de vida (apoio junto dos pais; apoio junto de outro familiar; confiança a pessoa idónea; apoio para autonomia de vida) ou em regime de colocação (acolhimento familiar ou acolhimento residencial). Saliente-se que a atuação da CPCJ se pauta pelo princípio da prevalência na família, isto é, há primazia pela adoção de medidas que não

---

## RITA CASTRO

PSICÓLOGA DA EDUCAÇÃO E  
TÉCNICA DE REFORÇO NUMA  
CPCJ

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 01.09.2024

envolvam o afastamento das crianças/jovens da sua família, sendo o acolhimento residencial a última opção. Conforme o relatório anual de atividades das CPCJ em 2023, existe uma clara prevalência das medidas executadas em meio natural de vida face às medidas executadas em regime de colocação, sendo a mais aplicada a medida de “apoio junto dos pais”.

Fique bem pela sua saúde e a de todos os açorianos.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# DIA NACIONAL DO PSICÓLOGO

A 4 de setembro assinala-se, em Portugal, o Dia Nacional do Psicólogo.

Profissionais altamente credenciados em áreas técnicas e especializados em conhecimentos e práticas na área da psicologia, os Psicólogos são preparados para desempenhar um conjunto de papéis, nos mais diferentes contextos da sociedade e da própria vida humana (saúde, educação, trabalho, justiça, tráfego, administração local, outros).

Numa ótica colaborativa, em ambiente seguro, assente em conhecimentos científicos, respeito pela privacidade e dignidade humana, os Psicólogos procuram compreender e melhorar o funcionamento e o bem-estar da sociedade e das pessoas (pensamentos, sentimentos e comportamentos).

A sua atuação em diferentes níveis, desde a promoção, prevenção até à intervenção, é decisiva não apenas no que concerne ao bem-estar individual, mas também ao desenvolvimento de todas as pessoas e das comunidades, sendo notórios e mensuráveis os benefícios da implementação de ações custo-efetivas (cientificamente validadas, capazes de prevenir sofrimento e custos).

Releva-se assim a importância dos Psicólogos – pelo seu contributo para a ciência e sociedade em geral – e enaltece-se a (ainda) necessidade do seu reforço em número, para que haja mais equidade de acesso e mais bem-estar para todos.

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

---

**CÁTIA SILVA FERREIRA**

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 08.09.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# ALTAS CAPACIDADES: COMO MANTER A CHAMA ACESA?

A paixão é um dos motores mais poderosos para uma plena realização do Homem. Esta transcende o mero interesse e impulsiona o indivíduo a perseguir os seus objetivos com dedicação e determinação. Tendo por base esta premissa, imagine um jovem com altas capacidades, comumente designado de sobredotado, com potencial acima da média e uma paixão feroz pela aprendizagem. Imagine que este jovem está destinado a frequentar uma escola em que as suas aprendizagens devem ocorrer dentro do ritmo e programa curricular semelhante ao dos seus pares. Por último, é junto destes pares que irá procurar validação e reconhecimento, não só das suas capacidades, como dos seus interesses.

E a paixão, essa força que os impulsiona a abraçar desafios aparentemente insuperáveis e a encontrar respostas inovadoras para os problemas mais complexos, qual o lugar que lhe é reservada num cenário que se quer de plena inclusão? Neste contexto, este jovem com altas capacidades, constitui-se como um desafio que, a não ser bem-sucedido, pode vir a transformá-lo num jovem com altas incapacidades. É uma falácia considerarmos que as altas capacidades, per se, são garantia de um pleno desenvolvimento do potencial nas diversas áreas de realização.

Paradoxalmente, alguns alunos com características de sobredotação em termos cognitivos apresentam problemas na aprendizagem e fracos resultados académicos.

É primordial que a escola e a sociedade saibam criar condições favoráveis, reconhecendo a singularidade e a especificidade destes jovens. A paixão que nos impele a realizarmos o nosso pleno potencial é, para estes jovens, um fator que deve ser preservado a todo custo; é o combustível de competências que, reconhecidas pela sua excecionalidade, são esquecidas na sua fragilidade!

Saibamos manter a chama acesa para que possamos preservar a paixão de jovens que na sua singularidade, marcam a diferença!

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os açorianos.

---

## SANDRA DE MELO

PSICÓLOGA, COORDENADORA DE UM SPO

Publicado no Diário dos Açores no dia 15.09.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# A PROFECIA QUE SE AUTO-CUMPRE – SUGESTÕES AOS PAIS

A profecia que se auto-cumpre é um conceito psicológico que descreve uma situação em que as expectativas de uma pessoa sobre um evento ou comportamento influenciam a ocorrência desse evento ou comportamento, de tal forma que as expectativas iniciais acabam por se cumprir. Este fenómeno pode ocorrer nas interações sociais e em diversos contextos, como o ambiente escolar, parental, laboral, etc.

No contexto parental, é crucial que os pais estejam cientes deste fenómeno para evitar que as expectativas negativas se concretizem. Assim, sugere-se que adotem as seguintes estratégias:

**Expectativas positivas:** sugere-se estabelecer expectativas positivas e realistas sobre o comportamento e desempenho dos filhos. Ao focarem-se nas capacidades e potencialidades das crianças, em vez de nas suas dificuldades, podem promover um ambiente mais encorajador e motivador.

**Comunicação eficaz:** É importante que os pais comuniquem de forma clara e positiva com os seus filhos. É de evitar rótulos negativos e críticas destrutivas, e em vez disso, oferecer feedback construtivo e encorajador. A comunicação deve ser baseada no respeito mútuo e na empatia.

**Modelagem de comportamentos positivos:** Os pais devem servir de modelo para os comportamentos que desejam ver nos seus filhos. Demonstrar resiliência, otimismo e uma atitude positiva pode influenciar significativamente o comportamento das crianças.

**Envolvimento ativo:** Participar ativamente na vida escolar e nas atividades dos filhos pode ajudar a reforçar expectativas positivas. Revele interesse genuíno pelo progresso e conquistas dos filhos, celebrando os sucessos e apoiando nos desafios.

**Ambiente de apoio:** Criar um ambiente familiar que apoie o desenvolvimento emocional e psicológico das crianças é fundamental. Isto inclui proporcionar um espaço seguro para expressar sentimentos e preocupações, oferecendo suporte emocional e valorizando a singularidade do seu filho.

Ao adotar estas estratégias, os pais podem promover um desenvolvimento mais saudável e positivo para os filhos.

A consciência da “profecia que se auto-cumpre” é essencial para os psicólogos, pois permite-lhes adotar uma abordagem mais objetiva e positiva nas suas intervenções, promovendo o desenvolvimento saudável e a mudança positiva nos indivíduos

---

## JOANA AMEN

PSICÓLOGA CLÍNICA E DA  
SAÚDE, PSICOTERAPEUTA E  
VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/  
OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 22.09.2024

com quem trabalham.

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# ANSIEDADE DE DESEMPENHO NO MUNDO MODERNO

A sociedade atual valoriza intensamente o sucesso e a alta performance. Desde cedo, somos incentivados a alcançar metas ambiciosas, seja na escola, no trabalho ou até nas redes sociais. Esta pressão constante para cumprir expectativas pode resultar numa condição que afeta milhões de pessoas: a ansiedade de desempenho.

No ambiente escolar, os jovens enfrentam a pressão para obter boas notas e ingressar nas melhores universidades. Já no ambiente profissional, a pressão para cumprir prazos, aumentar a produtividade e manter a relevância no mercado é constante. Vivemos num mundo onde parar é sinónimo de fracasso e onde o descanso é encarado como um luxo.

O impacto da ansiedade de desempenho é profundo. A mente, sempre em alerta para evitar falhas, acaba por desencadear sintomas físicos, como insónias, tensão muscular e fadiga. Psicologicamente, esta constante pressão por sucesso pode levar ao esgotamento emocional, à baixa autoestima e a episódios de depressão ou ataques de pânico.

Um dos principais fatores que alimentam esta ansiedade é o culto à produtividade. Na sociedade moderna, o valor de uma pessoa é muitas vezes medido pelo quanto ela consegue produzir. O descanso ou a falha são vistos como fraquezas, o que perpetua a sobrecarga e a exaustão.

Superar a ansiedade de desempenho requer uma mudança na forma como encaramos o sucesso. É fundamental redefinir as nossas expectativas, aprendendo a valorizar o esforço, o crescimento pessoal e o bem-estar, em vez de apenas os resultados. Praticar a autocompaixão e estabelecer limites entre trabalho e vida pessoal são passos essenciais para preservar a nossa saúde mental.

Assim, a ansiedade de desempenho reflete a pressão moderna para sermos constantemente melhores. Enfrentá-la implica valorizar o equilíbrio emocional e repensar os valores que guiam o nosso conceito de sucesso.

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

---

## PAULA DOMINGUES

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 29.09.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# CELEBRAR O DIA NACIONAL DO PSICÓLOGO

O Dia Nacional do Psicólogo em Portugal é comemorado a 4 de setembro, tendo sido consagrado pela Assembleia da República na Resolução n.º 147/2018. A data assinala igualmente a fundação da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), no dia 4 de setembro de 2008, quando foi publicada a Lei n.º 57/2008, e que tem como principal objetivo regular o exercício da profissão de psicólogo, assegurando a qualidade dos serviços prestados e promovendo o desenvolvimento da Psicologia em diversas áreas de intervenção.

Esta data serve como uma oportunidade para promover uma maior conscientização sobre os desafios e responsabilidades da profissão e celebrar as conquistas dos profissionais que trabalham incansavelmente para melhorar a vida das pessoas em diferentes contextos. Serve, igualmente, para destacar as boas práticas na área da Psicologia, e sensibilizar a população sobre a importância da saúde psicológica.

O papel do psicólogo na sociedade é amplo e multifacetado, abrangendo vários contextos (saúde, escolar, organizacional, etc...) que impactam diretamente a qualidade de vida das pessoas e o funcionamento das comunidades. Os psicólogos portugueses têm demonstrado estarem a responder a um conjunto de desafios da sociedade atual, e têm contribuído para o desenho de políticas ligadas às alterações demográficas, à preservação do mundo onde vivemos, aos fenómenos migratórios ou ainda no desenvolvimento da inteligência artificial (IA).

O trabalho destes profissionais tem vindo a ser cada vez mais reconhecido e valorizado, existindo uma maior aceitação pela sociedade da necessidade de se procurar um psicólogo credenciado, o que tem vindo a contribuir para a desconstrução, ainda que lenta, do estigma anteriormente associado a esta profissão.

Embora exista um maior reconhecimento da profissão do psicólogo, infelizmente, algumas pessoas ainda têm dificuldade em distinguir um profissional que desenvolve o seu trabalho com base na ciência e outros que se tentam passar por profissionais qualificados, mas que não o são.

A OPP tem vindo a efetuar constantes campanhas de sensibilização da população em geral para os riscos das práticas não-científicas, as conhecidas terapias alternativas ou de bem-estar, que não sendo prestadas por profissionais de saúde mental qualificados poderão trazer consequências contrárias

---

## CÉSAR DUARTE SOARES

PSICÓLOGO, ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Publicado no Açoriano Oriental, Tribuna das Ilhas e Diário Insular 09.2024

aquelas que são esperadas, não dignificando o tratamento digno que deve ser dado à saúde psicológica. Estas práticas pseudocientíficas, veiculam informações erróneas sobre saúde psicológica, propagam mitos e podem constituir sérios riscos para quem as procura. Além disso, não estão abrangidas por qualquer regulação legal, o que inviabiliza a responsabilização em casos de má prática.

Importa salientar que os psicólogos têm o compromisso ético de defender a identidade da Psicologia, assegurando que a intervenção psicológica não é alvo de confusão com qualquer outro tipo de intervenções.

Em algumas situações, esta clarificação que se exige, pode passar pela recusa em prestar serviços de Psicologia em locais em que a profissão esteja associada a tais intervenções – que por exemplo integrem consultas de parapsicologia, cartomancia (tarot e outros), búzios, leitura de mãos, Reiki, Numerologia, Constelações Familiares, Brainspotting, Aconselhamento Filosófico, Terapia Diamante, entre outras.

A Psicologia é uma ciência que só pode ser praticada por profissionais devidamente inscritos e credenciados pela OPP. Estes profissionais são obrigados a cumprir escrupulosamente o Código Deontológico dos Psicólogos. A este propósito, importa referir que, no dia 19 de agosto de 2024, entrou em vigor o novo Código Deontológico. Esta revisão é efetuada treze anos após a sua primeira versão e pretende integrar os princípios éticos subjacentes a qualquer atividade profissional em Psicologia, independentemente da área e contexto da sua aplicação, com o objetivo de guiar os psicólogos no desenvolvimento de práticas de excelência.

Os psicólogos devem continuar a promover a literacia em saúde psicológica, permitindo, desta forma, a disponibilização de informação fidedigna para conhecimento público, a diminuição do estigma e a procura de cuidados adequados, eficazes e cientificamente sustentados. Todos os psicólogos devem estar totalmente comprometidos na defesa da Ciência Psicológica, pois desta forma conseguem defender o interesse público e salvaguardar a saúde psicológica e o bem-estar das pessoas.

Por fim, saliento que embora existam desafios a vencer, os psicólogos portugueses têm vindo a trilhar um caminho alicerçado na melhoria constante da qualidade dos seus serviços. Devemos agradecer a todos os que, ao longo do tempo, têm contribuído para que isso seja possível, mas, temos de ter presente que ainda há muito por conquistar!

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# “O PSICÓLOGO RESPONDE: COMO LIDAR COM A RAIVA?”

A evolução do conceito de dieta reflete a mudança de uma visão inicial focada na sobrevivência e nas tradições culturais, passando por influências religiosas e morais, até chegar a uma visão científica e, mais recentemente, holística e personalizada da alimentação. Hoje, a dieta é vista não apenas como uma forma de manter a saúde física, mas também como uma expressão de identidade, ética, e uma ferramenta para o bem-estar global.

O tipo de dieta adotada envolve diferenças significativas em termos de impacto psicológico, sustentabilidade e efeitos sobre a saúde física e mental.

A dieta enquanto “modo de vida” é orientada pela procura de equilíbrio e bem-estar, com resultado em escolhas individuais que dizem respeito a várias dimensões essenciais à vida da pessoa para além da alimentação, tais como, o sono, o exercício físico, as relações positivas, a capacidade de independência, projeto de vida e o crescimento pessoal.

As designadas dietas restritivas focam-se na comida e no corpo, envolvem preocupações constantes com o peso e a imagem corporal, restrição de alimentos, contagem rigorosa de calorias e definição de objetivos com prazos determinados. Estão associadas a maior ansiedade em relação à alimentação, relacionamento pouco saudável com a comida, desenvolvimento de sentimentos de culpa ou fracasso com conseqüente aumento de pensamentos de autocrítica.

O comportamento alimentar, enquanto elemento da dieta, é influenciado por uma variedade de fatores psicológicos, relacionados com emoções, cognições, hábitos e influências sociais, que moldam a maneira como as pessoas percebem, selecionam e consomem alimentos. Importa ressaltar que o comportamento alimentar dentro do contexto familiar é um dos fatores mais influentes na formação dos hábitos alimentares e na relação com a comida, especialmente durante a infância e adolescência. Existe uma relação intrínseca entre alimentação, saúde mental e funcionamento cerebral, desde a gestação até ao fim da vida.

Pessoas com problemas de saúde mental têm um risco cerca de duas vezes maior de desenvolver problemas de saúde associados à alimentação e nutrição, bem como diversos componentes encontrados nos alimentos desempenham papéis cruciais no funcionamento cerebral e a falta desses nutrientes pode levar a disfunções neuro químicas que estão diretamente

---

## CARLA ROCHA

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado na CNN Portugal no  
dia 01.09.2024

relacionadas a problemas psicológicos. A privação de nutrientes essenciais pode resultar em fadiga, irritabilidade, depressão e ansiedade.

Uma abordagem equilibrada e saudável da alimentação é aquela que promove a variedade, o equilíbrio e a moderação, sem sacrificar o prazer de comer. Reduz o risco de problemas mentais ou o agravamento dos mesmos. Resulta em melhorias do humor, da energia, memória, concentração, qualidade do sono e pode aumentar os níveis de serotonina, um neurotransmissor associado ao bem-estar e à felicidade. Tem um impacto positivo no sentido de realização e na auto-estima.

Tenha em consideração que:

- Vivemos num mundo onde as alterações climáticas, a volatilidade dos preços, o ritmo acelerado em que vivemos, o aumento da produção de alimentos processados, o marketing alimentar e os incentivos ao consumo influenciam os nossos padrões alimentares.
- Dietas restritivas podem ser um gatilho para o desenvolvimento de distúrbios alimentares.
- Uma relação pouco saudável com a comida pode resultar em dificuldades interpessoais, através do evitamento de eventos sociais ou refeições em grupo, incrementando sentimentos de isolamento e solidão, com impactos negativos na saúde mental.
- A dieta como modo de vida promove uma relação equilibrada com a alimentação, sem culpa ou obsessão, permitindo momentos de indulgência sem comprometimento da saúde geral.
- Uma dieta sem regras rígidas, que se adapta às mudanças na vida e às necessidades do corpo, é mais fácil de manter porque é flexível e satisfatória.
- Uma dieta assente na sazonalidade e na sustentabilidade pode aumentar o sentido de propósito e conexão com o ambiente, o que contribui para um maior bem-estar psicológico, bem como, incentivar práticas de mindful eating, onde se presta atenção à origem dos alimentos e ao processo de comer.
- Práticas de mindful eating contribuem para uma redução de comportamentos alimentares impulsivos e consequentemente para uma melhoria na relação com a comida.
- A visão da Psicologia sobre alimentação saudável enfatiza a importância de comer de forma consciente, com atenção plena, apreciando o processo de alimentação sem culpa ou pressão, e reconhecendo os sinais de fome e saciedade.
- Uma dieta saudável inclui a autocompaixão, ou seja, tratar-se com gentileza e não se punir por deslizes alimentares. Isso ajuda a manter um relacionamento equilibrado com a comida e o corpo.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# QUAL A DIFERENÇA ENTRE PSICOLOGIA CLÍNICA E PSICOTERAPIA?

A diferença entre um/a psicólogo/a clínico/a e um/a psicoterapeuta passa não só pelas suas funções, como pela formação e especializações do/a profissional.

Para ser psicólogo/a clínico/a é necessário possuir licenciatura em Psicologia e especialização em Psicologia Clínica e da Saúde. Para se ser psicoterapeuta, além da especialidade em Psicologia Clínica e da Saúde é necessária formação extra numa das várias psicoterapias disponíveis. Esta formação inclui componentes teóricas e práticas, e tem de ser reconhecida por entidades competentes. A formação teórica abrange diferentes abordagens psicoterapêuticas, enquanto a formação prática envolve a aplicação desses conhecimentos em contextos clínicos supervisionados.

A supervisão é uma parte crucial do desenvolvimento de um psicoterapeuta. Durante este processo, o profissional é orientado por um/a supervisor/a experiente que o/a ajuda a refletir sobre a sua prática clínica e a desenvolver competências terapêuticas para lidar com desafios que possam surgir durante as sessões. O autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal são componentes essenciais na formação de um psicoterapeuta. Assim, este processo inclui a autoanálise e trabalho sobre as próprias vivências e memórias, condições fundamentais para garantir a eficácia e a ética na prática psicoterapêutica.

Após completar a formação e a supervisão, é necessário obter a certificação e o registo junto da Ordem dos Psicólogos Portugueses, requisitos necessários para exercer legalmente a profissão de psicoterapeuta.

Em Portugal, existem diversas correntes de psicoterapia disponíveis, cada uma com abordagens e técnicas distintas. De seguida, apresentam-se as principais:

**Psicanálise, Terapias Psicanalíticas e Psicodinâmicas:** Estas abordagens focam na exploração do inconsciente e das experiências passadas para compreender e resolver conflitos internos.

**Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC):** Estas terapias centram-se na modificação de padrões de pensamento e comportamento disfuncionais, sendo amplamente utilizadas para tratar uma variedade de perturbações, incluindo ansiedade e depressão.

**Terapias Humanistas ou Centradas no Cliente:** Estas abordagens enfatizam a importância da autoexploração e do

---

## JOANA AMEN

PSICÓLOGA CLÍNICA,  
PSICOTERAPEUTA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 06.10.2024

crescimento pessoal, promovendo um ambiente terapêutico de aceitação e empatia.

**Terapias Familiares:** Estas terapias focam nas dinâmicas e relações familiares, trabalhando com famílias para resolver conflitos e melhorar a comunicação.

**Terapias Expressivas e Experienciais:** Estas abordagens utilizam técnicas como arte, música, drama e movimento para ajudar os indivíduos a expressar, processar e compreender emoções.

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

A intervenção psicológica procura estimular a capacidade de reflexão acerca do que pensamos, para evitar a generalização da fusão entre o pensamento e a realidade. Os nossos pensamentos são tão suscetíveis a distorções quanto menor for a nossa capacidade para refletirmos sobre o que pensamos. É nesse sentido que a categorização, enquanto processo cognitivo organizador da realidade social, encontra-se na origem do preconceito, justamente uma dessas distorções.

“Arrumar” os indivíduos em “gavetas” (categorização) consoante as suas características físicas, psicológicas e sociais é um processo primordial na formação de impressões, mas a passividade nesse processo não é uma inevitabilidade.

O preconceito é a expressão cognitiva da categorização que poderá conduzir-nos até ao comportamento discriminatório. Assim, formar uma impressão fundamentada nome do é comum e humano, mas agir conforme poderá acarretar prejuízo para o próprio e para os outros.

Analisar a realidade, com o cuidado de atender aos indícios que possam ou não confirmar os nossos preconceitos, como se estes fossem hipóteses numa experiência científica, em vez de procurar somente o que os confirma é a estratégia adequada e contrastante com a era dos algoritmos que nos coloca somente perante a informação que confirma as nossas crenças.

O confronto entre as nossas suposições e os indícios que as desconfirmam é uma experiência mais desconfortável, quanto mais arraigados forem os nossos preconceitos, ou seja, quanto maior a influência destes nas nossas opiniões, atitudes e comportamentos, mais difícil será esse confronto e maior será a resistência à mudança.

A construção da nossa identidade também se faz por aquilo que nos distingue dos outros, incluindo as nossas opiniões, atitudes e comportamentos. Portanto, a flexibilidade para evitar vieses nos nossos pensamentos é crucial para se ser auto-confiante e afirmativo.

Enfim, ter a capacidade para refletir sobre o que pensamos, assumindo que somos vulneráveis ao preconceito, permite gerir o nosso comportamento e, desse modo, prevenir a hostilidade dirigida aos outros e a perpetuação de mitos que reforçam círculos viciosos de intolerância e incompreensão.

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os açorianos.

---

## PAULO MENDES

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores no dia 13.10.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# O CONCEITO DE LUTO ANTECIPATÓRIO: EXISTE LUTO ANTES DA MORTE?

Amorte faz parte do processo de vida do ser humano e simboliza o fecho daquela que é a nossa passagem pelo mundo físico. Com ela vem o luto, uma resposta natural e intrínseca à perda, que se manifesta a nível emocional, físico, comportamental, social e espiritual. Mas o luto só se inicia pós-morte, ou é possível experienciá-lo antes?

Numa situação de doença terminal, por exemplo, onde a perda deixa de ser uma possibilidade e passa a assumir-se como uma inevitabilidade, os familiares podem começar a evidenciar respostas de luto: o denominado luto antecipatório. Este surge como uma resposta prévia à perda, abrangendo um conjunto de processos de coping, interação, planificação e reorganização psicológica. O processo de luto tem, então, início a partir do momento do diagnóstico de doença terminal, onde se experienciam sentimentos de exaustão, desamparo, desespero, solidão, culpa e impotência.

A morte de um ente querido provoca alterações no modo de viver (p.e., papéis, tarefas, obrigações) e a dor pela perda é influenciada pela natureza do vínculo partilhado. Assim, quando uma família é confrontada com a perda iminente de um dos seus membros, sofre alterações ao nível da sua estrutura e funcionamento, tornando necessária uma reorganização.

O luto antecipatório surge como algo natural e necessário, permitindo que a pessoa comece a preparar-se emocionalmente para a perda, a aceitar essa realidade e concretizar a despedida. Algumas das tarefas adaptativas a adotar aquando do processo de doença e preparação para a perda, que auxiliam a aceitação desta realidade, passam por: i) manter o envolvimento do doente nas vivências familiares; ii) manter a independência face ao doente, compreendendo que cada membro da família mantém a sua própria identidade, bem como as próprias necessidades; iii) adaptar-se às alterações nos papéis e nas rotinas, tentando antecipar as mudanças futuras e necessidade de redistribuição de tarefas; iv) gerir as emoções provocadas pela perda, aceitando-as e favorecendo a sua expressão; v) e concretizar a despedida, de forma concreta ou simbólica.

Vale a pena realçar que o luto é um processo individual e o apoio de significativos ou profissionais de saúde mental pode ser fulcral para fazer face à perda e caminhar em direção à cura emocional. Este luto, se vivenciado de forma funcional, poderá tornar-se um fator protetor ao luto complicado.

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

**LEANDRA ROCHA  
REBELO**

PSICÓLOGA NO PROGRAMA  
NOVOS IDOSOS

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 20.10.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# A COMUNICAÇÃO COM O FILHO ADOLESCENTE: COMO EVITAR AS LINHAS CRUZADAS!

Antigamente, em tempos idos da comunicação telefónica, aconteciam linhas cruzadas. Levantar o auscultador do telefone, daqueles com uma rodinha com números, e ouvir outra conversa que não era a nossa, com mensagens que não conseguíamos perceber de onde vinham e como haviam chegado a nós.

A comunicação entre pais e adolescentes, muitas vezes, é marcada por linhas cruzadas, em que o significado etimológico da palavra “comunicar” se perde. Falamos, mas não nos colocamos em comum.

No artigo de hoje, deixamos algumas estratégias válidas que ajudarão pais e adolescentes a colocarem-se em comum.

Mostre interesse e escute o seu filho, mesmo quando não concorda com as suas ideias ou argumentos. O seu filho precisa de sentir que é validado e que os pais têm interesse no que ele pensa, mesmo que não estejam de acordo com os seus argumentos. Os adolescentes sentem-se confortáveis quando se sentem aceites, compreendidos e amados.

Quando o seu filho quiser comunicar, assegure-lhe estará lá para o ouvir. Não o force a falar. Se o seu filho se coloca em silêncio, mostre que se sente mal por não conseguir comunicar com ele. “Gostaria muito de conseguir falar contigo. Entristece-me não saber o que sentes e não poder ajudar-te, caso necessites” é uma boa abordagem! Em vez de frases como “Conta-me como foi o teu dia...”, fale de si próprio, de como foi o seu dia, dos seus problemas ou dos seus amigos, iniciando as frases por “Eu”, sem receio de falar sobre as suas próprias vulnerabilidades e erros.

Evite ser demasiado crítico. Se for demasiado crítico face aos gostos do seu filho ou se apresentar demasiadas “queixas”, poderá afastá-lo.

Tenha em conta que o seu filho não é (só) aquilo que ele fez. Distinga “o que ele fez” daquilo que “ele é”. Esta forma de comunicar com o seu filho permitir-lhe-á desenvolver-se de forma saudável.

Aja com firmeza e assuma o controlo da situação quando não há entendimento. Não permita que o seu filho adolescente assumo o controlo e o poder. Tal resultaria numa inversão de papéis e os pais não estariam a exercer a sua função parental. Na sua função, os pais deverão equilibrar a firmeza necessária ao controlo da situação com o apoio emocional de que o seu filho necessita. Pode haver oscilação de papéis, mas não de forma rígida.

Utilize a palavra “não”. O seu filho tem direito a manifestar

---

## FILIFE FERNANDES

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DELEGAÇÃO REGIONAL DOS AÇORES DA OPP

Publicado no Diário dos Açores no dia 27.10.2024

desacordo, mas deve compreender quais os seus limites de ação. Em suma, seja afetuoso e firme, colocando normas e limites.

Essencialmente, seja um modelo e um exemplo para os seus filhos. Torne a sua casa, o seu lar, um espaço emocionalmente seguro para os seus filhos.

Vamos evitar as linhas cruzadas?

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

No dia 10 de outubro de 2024 celebra-se o Dia Mundial da Saúde Mental. Este ano com o tema: “Dignidade na Saúde Mental: Primeiros Socorros de Saúde Mental e Psicológica para Todos”. Esta data foi criada em 1992 pela Federação Mundial de Saúde Mental (World Federation for Mental Health), com o principal objetivo combater o preconceito e o estigma na saúde psicológica. Visa também, chamar a atenção pública para a questão da saúde mental global, e identificá-la como uma causa comum a todos os povos, ultrapassando barreiras nacionais, culturais, políticos ou sócio-económicas.

A Saúde Psicológica é uma parte integrante da Saúde do ser humano. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como um estado de bem-estar que permite às pessoas realizar as suas capacidades e potencial, lidar com o stresse normal do dia-a-dia, trabalhar produtivamente e contribuir ativamente para a sua comunidade. Desta forma, a Saúde Psicológica está relacionada com a capacidade de utilizarmos as nossas competências para gerir os desafios do dia-a-dia nos diferentes contextos em que vivemos (por exemplo, na escola, no trabalho ou na família). A Saúde Psicológica também diz respeito à forma como pensamos, sentimos, avaliamos as situações, nos relacionamos com os outros e tomamos decisões.

Nos dias de hoje, o estigma, a discriminação e violações de direitos humanos ao nível da saúde mental são comuns ainda em algumas comunidades. Atualmente 20 países ainda criminalizam a tentativa de suicídio. **A nível mundial, são os países mais pobres e desfavorecidos da sociedade que correm maior risco de problemas de saúde mental e que também são os menos propensos a receber serviços adequados.**

De acordo com dados da OCDE (2020), em média, um em cada nove adultos/as (11%) dos países da União Europeia apresenta sintomas de problemas psicológicos, sendo que Portugal é o país onde a prevalência é mais elevada (23%), ou seja, praticamente 1 em cada 5 adultos/as.

Nos países da União Europeia, segundo dados da OCDE de 2021 os custos dos problemas de Saúde Mental estão estimados em mais de 4 % do PIB, ou seja, mais de €600 mil milhões. Sabe-se também que as pessoas que vivem com doença mental têm maior probabilidade de desenvolver doenças físicas, e que os sintomas das doenças mentais podem agravar o estado de Saúde, aumentando a necessidade de cuidados de Saúde, provocando perdas de produtividade acrescidas e, ainda, associando-se a

---

**CATARINA CORDEIRO**

PSICÓLOGA

Publicado no Açoriano Oriental,  
Tribuna das Ilhas e Diário  
Insular 10.2024

maior probabilidade de morte prematura.

Desta forma, é cada vez mais importante intervir precocemente na Saúde Mental e no bem-estar, nomeadamente através de programas de promoção de competências socioemocionais baseados na escola, envolvendo toda a comunidade educativa. Torna-se essencial trabalhar na construção de uma sociedade informada e consciente da saúde mental, da sua implicação no nosso dia-a-dia. Importa também aumentar o acesso aos cuidados de saúde mental proporcionando o acesso atempadamente aos recursos necessários.

Salientar a saúde mental como um direito de todos. Como o próprio tema alude “Dignidade na Saúde Mental: Primeiros Socorros de Saúde Mental e Psicológica para Todos”. Ainda existe um longo caminho no combate à Saúde Mental com dignidade. Seja qual for o país, localidade, cor da pele, língua, etc. qualquer pessoa tem direito à saúde mental. Cabe a cada um de nós como seres humanos ser facilitador no processo, diminuindo o estigma e a exclusão e promovendo o acesso ao direito a recursos promotores de saúde mental.

Sonhamos com seres humanos com mais saúde mental!

Sonhamos todos com um mundo mais justo e mais feliz!

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

Nos dias de hoje, estamos expostos a adversidades ou novos desafios aos quais nos temos de adaptar. A resiliência é precisamente esta capacidade que temos de nos adaptar e recuperar em situações de crise e aprender com elas, mantendo um pensamento flexível e atitude otimista, com metas claras e a certeza que tudo passa.

É como se a pessoa tivesse uma força interior que a faz olhar para as situações e ou para os problemas como novos desafios e conseguir ver o lado positivo. Ter esta atitude, ajuda-nos a recuperar perante uma situação adversa e encarar a vida de forma mais leve e positiva. A verdade é que esta capacidade, ajuda a preservar a nossa saúde mental, e o melhor é que todos nós a podemos desenvolver e melhorar, e assim aumentar o nosso bem-estar emocional.

Pessoas resilientes são reconhecidas pela sua capacidade de lidar com os problemas, superar obstáculos, enfrentar adversidades, encontrar o equilíbrio em momentos de stress, têm uma visão positiva de si mesmas e das suas capacidades, têm a capacidade de fazer planos realistas e cumpri-los, e normalmente têm altos níveis de inteligência emocional, o que as permite reconhecer as suas emoções e lidar com as mesmas de forma eficaz.

Então porque é que este mecanismo é tão importante? A resiliência é um mecanismo de proteção que dá a força necessária para a recuperação física e emocional após um evento adverso. Desta forma, diminui a probabilidade do individuo desenvolver doenças mentais e físicas e de se sentir desamparado perante uma situação de crise.

Pessoas resilientes, utilizam as suas emoções de forma proativa, a seu favor. Assim, sendo sugiro que “treines a tua mente para ser mais forte que os teus sentimentos”. Por exemplo, reclamar todos os dias, ajuda a focar naquilo que não está certo e não contribui para desenvolver a tua resiliência e a tua inteligência emocional. Encara as adversidades do dia-a-dia como novos desafios, aceita as tuas emoções de forma positiva, alinha os teus pensamentos e sentimentos ao que realmente é importante e assim melhora o teu bem-estar, e protege a tua saúde!

Fique bem, pela sua saúde e a de todos os açorianos.

---

**ANA CRISTINA NUNES**

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 03.11.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# CORAÇÃO VS RAZÃO: QUAL DOS DOIS MAIS PESA NA TOMADA DE DECISÃO?

As emoções são parte essencial do que nos torna humanos e desempenham um papel decisivo na forma como enfrentamos o dia a dia. Embora muitas vezes tentemos abordar situações com uma lógica racional, é inegável que, em inúmeras situações, o coração pesa mais que a razão.

Com efeito, a intuição que advém de experiências emocionais acumuladas pode ser uma ferramenta poderosa na tomada de decisão. Numa situação de conflito, a empatia e a compreensão, que nascem das nossas emoções, podem levar-nos a resolver o problema de forma mais eficaz do que uma abordagem estritamente racional. Deixar que o coração guie algumas decisões permite-nos agir com compaixão, consideração e humanidade.

Não obstante, nem sempre o caminho emocional nos conduz às melhores escolhas. Quando permitimos que as emoções dominem, a nossa capacidade de considerar os prós e contras de cada escolha diminui drasticamente. Numa situação de ansiedade, por exemplo, podemos optar pelo caminho que alivia o desconforto de forma mais rápida, em vez de procurarmos uma solução duradoura.

O desafio reside, portanto, em encontrar o equilíbrio entre emoção e razão. Num mundo onde somos constantemente bombardeados por estímulos, é fácil deixar que o coração fale mais alto, especialmente quando estamos sob stress ou pressão. Porém, é precisamente nesses momentos que a racionalidade se torna vital. Aprender a identificar quando estamos a ser demasiado influenciados pelas emoções e dar um passo atrás para refletir de forma mais lógica pode ser a diferença entre uma decisão acertada e um erro. Sempre que possível, ponderemos sobre a tomada de decisão, sobretudo quando a mesma incide sobre áreas ou assuntos com especial significado para nós. Num prato da balança, os prós e contras de cada decisão; no outro a forma como nos sentimos relativamente a cada escolha. Tanto o coração como a razão têm lugar nesta dicotomia. Saber quando ouvir cada um deles é a chave para fazer escolhas mais sábias, equilibradas e alinhadas com os nossos objetivos e valores.

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

---

**PAULA DOMINGUES**

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 10.11.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# QUAL O IMPACTO PSICOLÓGICO DA DESIGUALDADE DE GÉNERO?

A desigualdade de género tem um impacto significativo na saúde psicológica, afetando tanto mulheres (M) quanto homens (H) em várias esferas da vida pessoal, familiar, profissional, escolar e social. Embora seja um problema da sociedade, e com impacto na sua evolução, afeta individualmente e dificulta o acesso a uma vida plena. Para melhor compreensão deste fenómeno, segue-se uma lista dos principais efeitos psicológicos para ambos os géneros:

## 1. Baixa Autoestima

M: A constante desvalorização das capacidades femininas, especialmente em contextos de trabalho ou liderança, pode gerar uma sensação de insuficiência e baixa autoestima. Por vezes está internalizada a ideia de que são menos competentes, o que pode limitar a procura de oportunidades e o desenvolvimento pessoal e profissional.

H: A pressão para ser bem-sucedido e ocupar posições de poder pode afetar a autoestima masculina, podendo gerar sensações de ineficiência quando os objetivos não são alcançados.

## 2. Ansiedade e Depressão

M: algumas enfrentam sexismo, violência de género, sobrecarga de trabalho e limitações financeiras impostas pela disparidade salarial. Estas dificuldades facilmente despoletam quadros depressivos e ansiosos.

H: podem sentir-se pressionados a cumprir papéis de “força” e “sucesso” e quando não conseguem, podem sentir que fracassaram e sentir a sua “masculinidade” afetada. Também lhes está associada a responsabilidade do “sustento do lar” e, portanto, situações de desemprego são sentidas com maior dureza, gerando sintomatologia ansiosa e depressiva.

## 3. Sentimento de culpa e síndrome do Impostor

M: quando alcançam sucesso por vezes sentem-se culpadas por priorizarem a carreira em vez da família. Outras sofrem da síndrome do impostor, duvidando das suas próprias conquistas e habilidades, acreditando que não são merecedoras das suas posições laborais.

H: podem sentir-se pressionados a priorizar a carreira gerando culpa se não o fizerem e a síndrome do impostor pode revelar-se quando ocupam posições que exigem habilidades não-tradicionalmente atribuídas a eles, como nas áreas dos cuidados e educação.

## 4. Transtornos relacionados com o corpo e a imagem

---

## JOANA AMEN

PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE, PSICOTERAPEUTA E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores no dia 17.11.2024

M: os estereótipos de beleza e aparência resultam em pressão para atender a padrões irreais. Isso pode gerar transtornos como anorexia, bulimia e dismorfia corporal.

H: podem sentir-se pressionados a exibir uma aparência forte e atlética, o que pode levar a transtornos corporais e ao uso de substâncias como anabolizantes, prejudicando a saúde física e mental.

#### 5. Stress e Burnout

M: a acumulação da vida profissional e a gestão familiar e doméstica pode resultar num esgotamento físico e psicológico. Essa sobrecarga afeta o sono, as emoções e a saúde mental como um todo, podendo levar ao burnout.

H: os que assumem maior envolvimento na vida familiar podem sentir-se julgados socialmente, resultando num tipo diferente de burnout, marcado pelo conflito entre as responsabilidades familiares e as expectativas sociais.

#### 6. Impacto na Educação e no Desenvolvimento Pessoal

M: podem evitar determinadas áreas de estudo ou carreira por temerem a discriminação ou a falta de apoio. Isso pode limitar o desenvolvimento de habilidades e interesses, gerando insatisfação e dificuldade de realização.

H: podem afastar-se de áreas relacionadas com o cuidado e a educação por receio do estigma e assim limitar a expressão completa dos seus interesses e habilidades.

#### 7. Impacto nas Relações Interpessoais

A desigualdade de género pode afetar a maneira como homens e mulheres se relacionam. Mulheres que ocupam papéis de liderança podem enfrentar resistências nos relacionamentos, e os homens podem sentir dificuldade em lidar com mulheres independentes devido a expectativas de dominância e autoridade.

Para mitigar estes efeitos, é essencial promover políticas de igualdade de género, verificar se as leis contra a discriminação e a violência são cumpridas, criar oportunidades de trabalho e representatividade para mulheres, reconhecer o problema e desafiar estereótipos de género, e fornecer apoio psicológico a quem precisa. A mudança requer a participação ativa de homens e mulheres, pois só juntos poderemos construir uma sociedade mais justa e inclusiva.

A educação e a comunicação são as duas áreas que mais contribuem para reproduzir e reforçar as concepções de género e, portanto, as que mais poder têm para as questionar e transformar.

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# VIOLÊNCIA DE GÊNERO - QUEBRAR O CICLO

Assinala-se amanhã o Dia Internacional pela Eliminação da Violência Contra as Mulheres, instituído pela ONU, com o propósito de refletir sobre a persistência da violência de gênero e as suas profundas raízes culturais, bem como o impacto e consequências sociais e psicológicas que esta violência incita.

A violência contra as mulheres pode assumir múltiplas formas (física, verbal, psicológica, sexual e económica) e tipologias de crime, mas tende a agregar traços comuns, desde logo associados à visão/papel da mulher na sociedade e aos atributos socialmente construídos nas dinâmicas relacionais.

Apesar das conquistas emanadas em defesa da igualdade de direitos e oportunidades, propulsionadas sobretudo pelo movimento sufragista (contando, também, com a contribuição de homens na sua promoção) e por Simone de Beauvoir, é ainda premente o combate à violência que afeta de forma desproporcional as mulheres, senão vejamos: as vítimas de violência doméstica e de violência sexual são na sua larga maioria mulheres, não esquecendo também a desigualdade salarial que ainda pende a desfavor das mulheres e que poderá assumir um fator de risco nessas mesmas formas de violência.

A violência contra a mulher está frequentemente associada a um ciclo, que tende a condicionar a atuação da vítima. A psicologia desempenha um papel fundamental no processo de empoderamento, auxiliando as mulheres vítimas a recuperar a sua autonomia e a promover a sua resiliência, dotando-as de ferramentas ou reforçando as suas capacidades intrínsecas para superar a experiência violenta vivida e procurando estabelecer limites individuais para quebrar o ciclo de violência e evitar que novos se formem.

Cabe-nos ainda promover, de um modo mais abrangente, a literacia em matéria de igualdade de gênero, procurando rebater muitos dos estereótipos e preconceitos de gênero ainda vigentes, que ajudam a perpetuar muitos destes ciclos.

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

---

**SOFIA CARVALHO**

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 24.11.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# DIREITOS DA CRIANÇA

A INOVAÇÃO QUE IMPORTA, APÓS 35 ANOS DE CONVENÇÃO

A Convenção sobre os Direitos da Criança (CDC), aprovada a 20 de novembro de 1989 na Assembleia Geral das Nações Unidas e ratificada por Portugal a 21 de Setembro de 1990, é o texto que serve de base à fixação dos direitos das crianças a serem tutelados pelos Estados subscritores. Este documento contribuiu para a construção do actual conceito jurídico de “criança”, definindo-a como sujeito de direitos civis, sociais, económicos e culturais, bem como agente ativo na sociedade, com direito de participação nos assuntos que sejam de particular importância na condução da sua própria vida.

Importa notar que o olhar que temos hoje sobre a infância e adolescência é mediado pelo contexto histórico, social e cultural em que vivemos. Os conceitos de risco ou perigo remetem para um consenso sobre o que provoca impacto no curso óptimo do desenvolvimento da criança, considerando uma determinada construção social, acompanhada de uma base necessariamente científica no que concerne aos modelos e técnicas de avaliação do perigo.

Assim, diria que a interpretação que se faz acerca do quadro de necessidades inerente ao desenvolvimento saudável da criança, deveria ser continuamente estudado e tido em obrigatória consideração na actualização do quadro jurídico-legal dos Estados subscritores, considerando o assente compromisso global quanto à efectiva defesa e promoção do superior interesse da criança, um dos princípios da própria CDC.

É inegável que, com o passar das décadas, novas demandas e desafios emergiram nas sociedades, com impactos diretos nas famílias, escolas, instituições e comunidades. Essas transformações têm o potencial de atentar contra direitos fundamentais das crianças ou, no limite, justificar a reflexão sobre a emergência de potenciais novos direitos a salvaguardar.

Segue-se algumas propostas de reflexão sobre essa matéria.

## Direitos na Era Digital

A tecnologia avançou rapidamente desde a adoção da CDC e hoje muitas crianças crescem cercadas pela influência de dispositivos ligados à internet. Por ser uma realidade com duros impactos no desenvolvimento e saúde mental, seria fundamental a referência explícita a direitos na Era digital. A título de exemplo, reforçaria: a difusão de informação acerca da boa utilização e sinais de uso problemático/dependência digital; proteção de dados, privacidade infantil e segurança online; educação digital;

---

## CRISTINA DUTRA

PSICÓLOGA, ESPECIALISTA  
EM PSICOLOGIA CLÍNICA E  
DA SAÚDE, INTERVENÇÃO  
PRECOCE E INTERVENÇÃO  
COMUNITÁRIA

Publicado no Açoriano Oriental,  
Tribuna das Ilhas e Diário  
Insular 11.2024

ampliação da proteção contra formas de violência virtual (como o cyberbullying), abuso e exploração online.

#### Ambiente Urbano e Desenvolvimento

O contexto urbano actual oferece oportunidades, mas também riscos e desafios para o bem-estar físico e mental infantojuvenil. Importa considerar o direito à qualidade de vida urbana, de modo a que as cidades configurem ambientes favoráveis ao desenvolvimento saudável das crianças. As cidades/localidades amigas das crianças deverão permitir, por exemplo, o acesso a áreas verdes de qualidade para lazer, desporto e contacto com a natureza, próximas aos bairros e casas. Também considerar garantir a segurança urbana é essencial à mobilidade e permanência das crianças em ambientes urbanos.

#### Educação e Desenvolvimento

O conceito de educação evoluiu, pelo que tornar explícito o direito a uma abordagem inovadora em educação e desenvolvimento seria garante da promoção, pelos Estados Partes, da evolução do tradicional foco em conteúdos e currículos, para uma visão holística do aluno e do seu desenvolvimento. Como exemplos que considero interessantes reflectir, saliento: a educação baseada em soft skills, como forma de promover a flexibilidade e capacidade de adaptação; incorporação de ferramentas digitais, inteligência artificial e metodologias diferenciadas, que permitam criar planos de aprendizagem individualizados, manter a motivação e o respeito pelo aluno como sujeito do próprio processo educativo; educação emocional e psicossocial, que inclua práticas de autoconhecimento, literacia emocional e desenvolvimento de competências sociais; literacia financeira, digital e política; promoção de competências práticas e pré-profissionalizantes; valorização nos currículos escolares da prática desportiva, artística, voluntariado ou outras formas de contributo para a comunidade; reconhecimento da importância da colaboração entre famílias, comunidades e sistema educativo na formação integral da criança.

#### Saúde mental e Bem-estar emocional

A CDC menciona o direito à saúde, mas considero pertinente o reconhecimento explícito sobre direitos de saúde mental e emocional. Poderia considerar, nomeadamente: o acesso a serviços de saúde mental; formação dirigida a pais, cuidadores e profissionais do sector da educação ou social; e promoção do bem-estar emocional nas escolas. Também com grande impacto nesta matéria, seria reforçar o direito a crescer numa família presente, através de políticas públicas e do trabalho amigas da criança, que valorizem a conciliação da vida profissional e familiar e a maior permanência dos pais junto dos seus filhos, no período pós-letivo.

#### Alimentação Saudável

Pelo reconhecido impacto da alimentação na saúde física e mental, bem como o actual contexto de globalização de dietas altamente processadas e açucaradas, seria fundamental o estabelecimento do direito a uma alimentação saudável. Uma

visão inovadora seria reconhecê-lo como um direito contemplado no desenvolvimento social, cultural e ambiental, com implicações na acessibilidade e sustentabilidade da alimentação oferecida às crianças. Poderia a esse respeito a CDC incluir directrizes dirigidas ao sector da indústria alimentar, comercialização e publicidade de alimentos prejudiciais à saúde infantil, reforçando também a responsabilização dos Estados Partes em regular esses setores. Reconhecer o direito à alimentação saudável como um componente de justiça climática e de sustentabilidade, incluiria, por exemplo, o incentivo de políticas dirigidas ao cultivo local e produção sustentável, bem como o acesso e consumo facilitado às famílias, escolas e instituições.

#### Novos Modelos de Proteção Contra a Violência e Abuso

A violência infantil, nas suas diversas formas, ainda é um problema grave. A CDC pode reforçar a proteção das crianças contra abuso físico, emocional e psicológico, nomeadamente estabelecendo a obrigatoriedade dos Estados Partes adotarem: medidas específicas para lidar com bullying e cyberbullying, promovendo uma cultura de respeito e empatia nas escolas e redes sociais; mecanismos de denúncia acessíveis; programas dirigidos ao desenvolvimento de competências socioemocionais, como empatia ou a resolução de conflitos; entre outros.

Julgo ser grande a necessidade de construção de um referente que possamos, com um certo carácter urgente, colocar em diálogo e ao serviço do debate público, técnico e político, sobre os Direitos da Criança, bem como a correspondente noção de risco e de perigo, no actual panorama histórico, social e cultural. Por hipótese, a atualização da CDC poderia constituir-se como uma via para ampliar a consciencialização acerca da necessidade dos Estados subscritores manterem uma presença atenta e intervenção inovadora, actualizada e contextualizada sobre as matérias com especial impacto no desenvolvimento das crianças. O fortalecimento da CDC, nestas e outras matérias passíveis de análise, permitiria adaptar este documento estruturante aos novos desafios que a infância enfrenta e proporcionar uma proteção mais ampla e eficaz.

Diria que essa evolução é necessária para garantir que a CDC permaneça relevante e eficiente, promovendo uma infância digna e protegida para todas as crianças, independentemente do contexto social e cultural onde vivam.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

## “O PSICÓLOGO RESPONDE: COMO LIDAR COM A DEPRESSÃO NA RELAÇÃO CONJUGAL?”

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de depressão.

A depressão é caracterizada por um estado persistente de tristeza, perda de interesse ou prazer em atividades que antes eram apreciadas, e por uma série de outros sintomas emocionais, cognitivos e físicos. Afeta o humor da pessoa, a visão sobre a vida, o comportamento e até algumas funções corporais, tais como dormir, comer ou o próprio nível de energia.

Não se trata apenas de uma “tristeza” passageira, um “dia mau”, ou de preguiça, mas sim de uma condição mais profunda e prolongada, que pode durar semanas, meses ou até anos, afetando de forma significativa a vida da pessoa. Embora sintomas como a tristeza persistente e perda de interesse sejam mais reconhecidos, a depressão pode também se manifestar através de irritabilidade, agressividade, comportamentos impulsivos, ansiedade, baixa da autoestima, pensamentos negativos, sensação de incapacidade ou culpabilidade, problemas em concentrar-se, pensar, recordar ou tomar decisões, podendo associar-se a outros problemas relacionados com o comportamento alimentar e com o consumo de substâncias.

A depressão pode afetar homens e mulheres de maneiras diferentes, tanto em termos de prevalência como na forma os sintomas se manifestam. É mais comum entre as mulheres, estudos mostram que as mulheres têm cerca de duas vezes mais probabilidade de serem diagnosticadas com depressão do que os homens, o que se deve a fatores hormonais, biológicos e sociais. Embora a prevalência da depressão seja menor nos homens, isso pode estar subestimado devido à menor probabilidade de os homens procurarem ajuda ou reconhecerem os sintomas emocionais como parte da depressão.

A etiologia da depressão ainda não é completamente compreendida. Sabe-se que fatores biológicos, psicológicos e sociais desempenham um papel na causa da depressão, bem como, sabe-se que a depressão surge quando uma vulnerabilidade, preexistente, da pessoa é despoletada por eventos stressantes na vida. Neste sentido, a depressão afeta os vários contextos de vida da pessoa, assim como esses contextos, pelas suas características, podem promover ou prevenir a depressão. É fundamental uma compreensão relacional da depressão.

As relações mais significativas na vida adulta, têm elevado impacto na saúde mental e emocional individual, sendo a relação

---

### CARLA ROCHA

PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado na CNN Portugal no  
dia 03.11.2024

amorosa a que detém maior capacidade de influência. Na vida adulta, o estilo de vinculação influencia a vivência das relações românticas, nomeadamente, na forma de lidar com conflitos, de manifestar a necessidade de proximidade ou autonomia, de expressar e receber afeto. Embora o estilo de vinculação seja estabelecido na infância, ele não é imutável. Relações significativas e experiências ao longo da vida podem ajudar a transformar esse padrão.

Sue Jonhson dizia: “o amor é uma necessidade básica, como o oxigénio e a água”. Centenas de estudos mostram que ligações amorosas positivas são protetoras do stress e ajudam-nos a enfrentar os desafios e traumas da vida, assim como, o apoio emocional consistente e os laços fortes com o/a parceiro/a reduzem a pressão arterial, fortalecem o sistema imunológico e reduzem a taxa de mortalidade por cancro e a incidência de doenças cardíacas. Por outro lado, a angústia conjugal aumenta 10 vezes o risco de depressão.

O amor é a estratégia principal que o Ser Humano usa para a sua sobrevivência. No casal, segundo Sue Johnson, o “amor é um processo de afinação constante. De conexão, erro e má interpretação de sinais. De desconexão, reparo e de recuperação de uma conexão ainda mais profunda. É a dança do encontro, separação e reunião, minuto a minuto e dia a dia.” Quanto mais tempo os casais se sentem desconectados mais negativas se tornam as suas interações, originando uma espiral negativa de insegurança. Como Bowlby previu, há cada vez mais evidências de que os parceiros estão conectados por uma rede neural, numa influência mútua na fisiologia e a vida emocional um do outro.

O risco da perda de conexão, do laço de amor, desencadeia um conjunto de resposta de medo. É como não conseguir sobreviver no mundo, pois somos animais sociais e precisamos de um “refúgio seguro” para agirmos no mundo com confiança. O distanciamento emocional, a crítica, os conflitos e a falta de apoio no casal vão promover sentimentos de vulnerabilidade e solidão, agravando os sintomas da depressão.

#### SUGESTÕES:

- Compreenda o que é a depressão, procure informação fidedigna

Uma melhor compreensão do que é a doença e como pode ser prevenida e tratada poderá ajudar a reduzir o estigma que lhe está associado, e compreender melhor o/a parceiro/a.

- O conforto físico comunica cuidado e apoio emocional

O toque afetuoso, abraçar ou segurar as mãos do/a parceiro/a acalma o sistema emocional, promove segurança, intimidade e vínculo emocional no relacionamento. Libera oxitocina, também conhecida como a “hormona do amor”, que além no conforto e segurança, aumenta a confiança e conexão. Reduz o stresse e a ansiedade.

- É importante clarificar o objetivo do contacto físico

Clarificar quando a aproximação física tem por objetivo o

conforto emocional e não a procura de intimidade sexual.

- Critique menos

O conforto emocional é o pilar central das relações saudáveis, em contraste direto com a crítica, que muitas vezes pode ser destrutiva para a conexão emocional entre casais.

Para o/a parceiro/a que recebe a crítica, a mensagem implícita é muitas vezes de rejeição ou inadequação, o que pode desencadear sentimentos de vergonha, raiva ou abandono.

- Valide/dê importância aos sentimentos do/a parceiro/a

Reconheça o sofrimento do outro sem tentar minimizá-lo ou solucioná-lo de imediato. Isso pode ajudar a pessoa deprimida a sentir-se compreendida e menos sozinha na sua experiência emocional.

- Encoraje e não pressione

Por mais que deseje que os sintomas da depressão desapareçam rapidamente, é preciso reconhecer que a pessoa irá progredir ao seu ritmo próprio.

- Desenvolvam juntos escolhas de vida saudáveis

Manter horas certas para deitar e levantar, evitar a ingestão de álcool ou consumo de tabaco, fazer exercício regularmente (ex.: uma caminhada), adotar uma nutrição adequada (dieta mediterrânica), procurar o contacto com a natureza.

- Procure ajuda profissional

A terapia de casal pode ajudar ambos a compreender o impacto da depressão na relação, a descobrirem novas formas de comunicação e a encontrarem maneiras de se conectarem emocionalmente, mesmo perante da depressão.

O/A parceiro/a não deprimido também precisa de cuidar de si mesmo. Procurar apoio emocional, participar de atividades que tragam bem-estar e, em alguns casos, terapia individual pode ser importante.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# A SAÚDE, A PSICOLOGIA E OS PSICÓLOGOS DO SRS ENCONTRARAM-SE NA ILHA TERCEIRA

A Saúde, a Psicologia e os Psicólogos do SRS encontraram-se na Ilha Terceira

No passado dia 24 de Outubro, decorreu em Angra do Heroísmo, no auditório do Hospital de Santo Espírito da Ilha Terceira, o I Encontro dos Psicólogos do Serviço Regional de Saúde dos Açores, que contou com a participação de colegas de várias ilhas do arquipélago.

Ofereceu aos/às colegas que exercem a sua actividade profissional nesta área uma oportunidade para debaterem vários temas relacionados com a sua intervenção diária, estimulando o pensamento crítico e a aquisição de competências, nesta área tão importante para as pessoas e para as comunidades servidas pela acção dos/as colegas que intervêm, por exemplo, nos Hospitais e nos Centros de Saúde da Região.

Foi pensado um programa variado, respondendo a necessidades expressas pelos/as colegas, que englobou temas como a visão estratégica dos serviços autónomos de Psicologia, a articulação entre cuidados de saúde primários e diferenciados, a avaliação e intervenção no trauma, a inteligência artificial e as intervenções em saúde psicológica, e o sono e a saúde mental.

No evento, esteve presente o Senhor Director Regional da Saúde, o Enfermeiro Pedro Paes, com quem, no dia anterior ao Encontro, reunimos, com a presença do nosso Bastonário Francisco Miranda Rodrigues, num encontro bastante produtivo para o alinhamento de perspectivas, para o reforço da importância dos/as profissionais da Psicologia no contexto sanitário da Região e para a criação de um pensamento comum para o futuro.

Trilhar caminho nos desafios sociais, nos quais o domínio da Saúde prima pela transversalidade, foi o objectivo destes momentos. Continuar a caminhar e a definir pontos cardeais para o percurso é o desafio, sempre reforçando o pressuposto que a acção dos/as colegas é fundamental para o bem-estar das pessoas, das instituições e das comunidades.

---

## FILIPE FERNANDES

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado na Revista PSIS21  
11.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

## “PEDE DESCULPA, JÁ!”

Na base de muitos comportamentos difíceis da criança, está um sentimento que nem sempre é fácil identificar: a VERGONHA, uma emoção que se manifesta como um misto de inadequação, inferioridade, humilhação e culpa, e que frequentemente está associada ao medo do julgamento alheio. Apesar de partilhar alguns sinais físicos e psicológicos com a timidez, a vergonha distingue-se desta no sentido em que leva a criança a acreditar que naquele momento não é digna de conexão com o outro, que não é digna do seu amor, do seu cuidado e da sua atenção, levando-a assim a evitar o contacto, não por timidez, mas porque não se sente merecedora da sua aprovação e do seu afeto, em resultado de uma avaliação negativa do seu comportamento e de si própria.

Nesse cenário, o sistema nervoso reage ativando uma resposta de congelamento, que pode traduzir-se, por exemplo, na incapacidade de pedir desculpa, no evitar dizer a verdade ou na incapacidade em dar a resposta solicitada, o que normalmente deixa os pais frustrados, já que a interpretação mais comum é a de que a criança está a ignorar ou a afrontar propositadamente o adulto que, ao invés de lidar com a vergonha que está a assomar a criança, tende a entrar em lutas de poder, acentuando o problema.

Quando observar que a sua criança parece congelada nesse tipo de reação, pondere que esta poderá ser uma resposta alimentada pela vergonha. Pare. Este não é o momento certo para exigir o comportamento pretendido, e sim para ajudar a criança a voltar a um estado de regulação, através da conexão consigo. Palavras gentis, tom de voz calmo, toque suave ou colo podem ajudar. Mais tarde, quando sentir que a vergonha já não faz a criança refém, diga “Sei que é difícil pedir desculpa. Também o é para mim, por vezes. Quando sentires dificuldade em fazê-lo, vou ajudar-te dizendo-o por ti até que consigas fazê-lo”. Dramatizar a situação ou situações semelhantes, recorrendo a brinquedos ou a role-play entre vós também é uma estratégia que normalmente resulta muito bem, principalmente com crianças mais pequenas.

Pode perguntar-se, “Se eu tomar a iniciativa de pedir desculpa pela criança, como é que ela vai aprender que precisa fazê-lo?”. Vai aprender pelo exemplo. Se conseguirmos colocar momentaneamente de lado o nosso objetivo de corrigir cegamente o comportamento, e nos focarmos no objetivo principal naquele momento (ajudar a criança a regular-se através da nossa conexão

---

### **RAQUEL SOARES DE OLIVEIRA**

PSICÓLOGA COM ATUAÇÃO  
NA ÁREA DA INFÂNCIA,  
ADOLESCÊNCIA E  
PARENTALIDADE

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 01.12.2024

emocional com ela), ela estará mais disposta a aprender com o nosso exemplo e a utilizar essa aprendizagem no futuro.

Ter em mente que o comportamento da criança pode ter origem na vergonha e modelar o pedido de desculpa por ela é um tipo de abordagem educativa que proporciona regulação emocional, fortalecimento da relação com a criança e uma maior probabilidade de desenvolvimento da competência de pedir desculpa de forma autónoma, refletida e sentida.

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

O sistema familiar, núcleo básico da sociedade, tem sido fortemente afetado por mudanças económicas, sociais e culturais. A família, enquanto instituição social, é central para a formação de valores, para a socialização e a proteção dos seus elementos. É um “espaço” primordial de proteção e cuidado, que necessita de tempo e segurança. Pode ser tanto um contexto de proteção quanto um contexto de risco para a saúde psicológica individual.

O contexto contemporâneo trouxe novos desafios à família, com consequências na saúde psicológica dos indivíduos. As exigências do um sistema económico que privilegia o lucro, exercem uma influência importante sobre a família, muitas vezes gerando tensões e crises, sobrepondo-se às necessidades das pessoas, comprometendo o tempo, espaço e segurança da família. O individualismo e a busca por sucesso pessoal, a precarização do trabalho, as longas jornadas de trabalho, o custo de vida elevado, são alguns dos fatores que contribuem para um aumento da vulnerabilidade infantil, aumento do número de separações e divórcios, sobrecarga das mulheres, maior isolamento social das famílias.

Apesar dos desafios, a crise da família pode oferecer oportunidades para transformações positivas, nomeadamente na melhoria de políticas públicas que apoiem o equilíbrio entre trabalho e vida familiar sem prejuízo na capacidade de sustento; na valorização e reconhecimento do trabalho doméstico e de cuidado como central para o funcionamento das sociedades; no reconhecimento do auto-cuidado como um aliado da resiliência; no reforço dos laços de solidariedade para além do núcleo familiar, com políticas apostem na criação de redes comunitárias e sociais mais robustas, nomeadamente de apoio a espaços coletivos de convívio e práticas culturais acessíveis.

Garantir os direitos das famílias significa assegurar que vivam em segurança, com acesso a direitos e recursos, sendo assim mais capazes de oferecer suporte emocional e psicológico aos seus membros. Por outro lado, investir na saúde psicológica, priorizar o bem-estar emocional, a equidade social e a conexão humana fortalece a família, tornando-a mais resiliente diante dos desafios atuais. É fundamental um compromisso compartilhado entre indivíduos, famílias e sociedade, exigindo políticas inclusivas, recursos acessíveis e uma cultura de cuidado mútuo.

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

---

### CARLA ROCHA

PSICÓLOGA, VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 08.12.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# QUE PRESENTES VAMOS OFERECER NESTE NATAL?

Independentemente do materialismo que lhe está associado, o Natal tem a bonita função de apelar à importância da união e do amor. Nesta época, as empresas promovem jantares de equipa e as famílias esforçam-se por se juntar, já que a realidade de muitas é terem os seus membros espalhados pelo mundo. Mas esta é também uma época desafiadora para muitos. Quem não conhece pessoas que não gostam do Natal? As expectativas sociais e a necessidade de nos aproximarmos da imagem idealizada do que deve ser uma família no Natal, podem intensificar sentimentos de solidão, ansiedade e depressão, especialmente para aqueles que convivem com doenças mentais.

A saúde mental é um direito humano fundamental, assim como o direito à igualdade e à não discriminação. No entanto, pessoas com doença mental ainda enfrentam estigmas e preconceitos, que dificultam o seu ajuste a determinados contextos familiares e profissionais, assim como o acesso a tratamentos adequados.

Durante as festividades, este estigma pode intensificar-se com comentários insensatos e expectativas irreais sobre como as pessoas se “deveriam comportar”. É fundamental lembrar que a saúde mental não é uma escolha, e que todos estamos suscetíveis de experimentar momentos de fragilidade. Se ninguém pede a uma pessoa com cancro que se “comporte” neste natal, então porque será que isto acontece com algumas pessoas que têm doenças do foro mental?

A empatia é a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro e compreendermos os seus comportamentos, emoções e necessidades. Penso que este é um dos melhores presentes que podemos oferecer neste Natal. Ao praticarmos a empatia, estaremos com certeza a colaborar no combate ao estigma da doença mental. Ao oferecer apoio, uma escuta ativa, uma palavra de conforto ou um convite para passar tempo juntos/as podemos estar a fazer toda a diferença na vida de alguém que não está bem.

Fazer o mundo melhor está ao alcance de todos/as. Ao incluirmos pessoas com doenças mentais nas nossas celebrações, mostramos que elas fazem parte das nossas vidas, que há espaço para a diferença e que as valorizamos.

Neste Natal, vamos tentar ser mais solidários/as, vamos tentar ir além da contribuição para a Cruz Vermelha e estar mais presentes, telefonar para aquele/a amigo/a ou familiar que está a passar por um momento difícil, evitar as críticas e os julgamentos,

---

## JOANA AMEN

PSICÓLOGA CLÍNICA,  
PSICOTERAPEUTA E VOGAL  
DA DIRECÇÃO DA DELEGAÇÃO  
REGIONAL AÇORES DA OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 15.12.2024

que impedem tantos/as de serem eles/as próprios/as. Vamos dar espaço e valorizar quem quer expressar sentimentos e diferenças. E vamo-nos informar sobre as doenças mentais dos que nos são próximos, de forma a compreendê-los melhor. Se percebemos que alguém precisa de ajuda profissional, vamos incentivar-o/a a procurar um/a profissional. E por fim, mas não menos importante, vamos cuidar de nós, pois essa é a nossa primeira responsabilidade! Lembre-se, só podemos dar o que temos, e se não tivermos saúde mental, não podemos cuidar e apoiar os outros como gostaríamos.

Neste Natal vamos celebrar a diversidade humana e acolher a todos/as independentemente da sua ascendência, género, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual.

Que este Natal seja uma oportunidade para celebrar a vida, a diversidade e a importância de cuidarmos uns dos outros.

Ao oferecer empatia e solidariedade, podemos construir um Natal mais justo e compassivo, onde todos se sintam acolhidos e valorizados.

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# MONTRAS DA (IM)PERFEIÇÃO: NATAL, IMAGEM PESSOAL E COMPARAÇÃO SOCIAL

O Natal é, para muitos, uma época de alegria, de celebração, de reencontros e de momentos de confraternização. Contudo, a festividade pode, também, intensificar questões relacionadas à imagem pessoal e à pressão de estar à “altura” de expectativas estéticas, sociais, e corresponder à idealização da perfeição.

O foco colocado na aparência, no “visual perfeito”, nas imagens impecáveis de ceias familiares, festas glamourosas e corpos esculturais, principalmente nas redes sociais, torna-se um padrão de comparação para muitos, que afeta a autoestima e autoconfiança, intensificando sentimentos de insegurança, frustração, ansiedade e inadequação.

Esse fenómeno não é exclusivo do Natal, mas essa época potencia essas comparações. Muitas pessoas sentem grande ansiedade em relação ao que vestem, ao seu peso, à maneira como se apresentam em encontros familiares e sociais ou até como vivenciam o Natal. A pressão para se “encaixar” num padrão de perfeição, por meio de dietas drásticas, da compra de presentes luxuosos ou roupas caras, leva a uma desconexão com o verdadeiro significado do Natal, que deveria estar nas relações genuínas, no afeto, na conexão e na gratidão.

Para combater os efeitos negativos dessa “pressão” e gerir eventuais sentimentos de ansiedade e insegurança, é essencial procurar suporte emocional de amigos, familiares e/ou até de um profissional de saúde mental. O presente mais valioso que podemos dar a nós mesmos e aos outros é o acolhimento, a solidariedade, o cuidado e, sobretudo, o amor próprio e a aceitação da nossa verdadeira imagem, sem filtros e julgamentos.

Afinal, o Natal, mais do que qualquer outro momento, deve ser um convite à reflexão e ao autoconhecimento.

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

---

**MARINA SOUSA**

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 22.12.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# BEM-ESTAR NESTE NOVO ANO!

Para promover o bem-estar no início de um novo ano, é importante adotar práticas que favoreçam a saúde mental e física. Aqui estão algumas sugestões baseadas em princípios de saúde psicológica e bem-estar no local de trabalho:

**Definir objetivos realistas:** estabelecer metas alcançáveis para o novo ano pode ajudar a manter o foco e a motivação. É importante que estas metas sejam específicas, mensuráveis, atingíveis, relevantes e temporais (SMART);

**Promover a saúde psicológica:** a saúde psicológica é fundamental para o bem-estar geral. Práticas como a meditação, a atenção plena e o autocuidado regular podem ajudar a reduzir o stress e melhorar a qualidade de vida;

**Manter conexões sociais:** as relações interpessoais são um componente crucial do bem-estar. Manter contato com amigos e familiares, mesmo que virtualmente, pode proporcionar apoio emocional e um sentido de pertença;

**Equilibrar a vida profissional e pessoal:** é essencial encontrar um equilíbrio saudável entre as responsabilidades profissionais e a vida pessoal. Isso pode incluir a definição de limites claros e a priorização de tempo para atividades de lazer e descanso;

**Participar em atividades físicas:** a atividade física regular é benéfica para a saúde mental e física. Pode ajudar a melhorar o humor, aumentar a energia e promover um sono melhor.

**Refletir e apreciar:** utilizar o início do ano para refletir sobre as conquistas pessoais passadas e apreciar as pequenas coisas pode aumentar a satisfação e gratidão.

Implementar estas práticas pode contribuir significativamente para um ano novo mais saudável e equilibrado, promovendo o bem-estar geral.

Bom 2025!

Fique bem pela sua saúde e a de todos os açorianos.

---

## MARCO SANTOS

PSICÓLOGO E PRESIDENTE DA  
DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores  
no dia 29.12.2024

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

# AUTORES

---



**ANA  
CRISTINA  
NUNES**  
PSICÓLOGA



**ANA  
FÉLIX**  
PSICÓLOGA



**CARLA  
ROCHA**  
PSICÓLOGA E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP



**CARMEN  
INFANTE**  
PSICÓLOGA,  
ESPECIALISTA EM  
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA  
SAÚDE



**CATARINA  
CORDEIRO**  
PSICÓLOGA



**CÁTIA SILVA  
FERREIRA**  
PSICÓLOGA



**CÉSAR  
DUARTE  
SOARES**  
PSICÓLOGO ESPECIALISTA  
EM PSICOLOGIA DA  
EDUCAÇÃO E EM  
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA  
SAÚDE



**CRISTINA  
DUTRA**  
PSICÓLOGA,  
ESPECIALISTA EM  
PSICOLOGIA CLÍNICA E  
DA SAÚDE, INTERVENÇÃO  
PRECOCE E INTERVENÇÃO  
COMUNITÁRIA



**DANIELA  
VIANA SILVA**  
PSICÓLOGA  
COM FORMAÇÃO  
ESPECIALIZADA EM  
NEUROPSICOLOGIA



**EMANUEL  
BRILHANTE**  
PSICÓLOGO



**EVANDRO  
RAPOSO**  
PSICÓLOGO  
CLÍNICO



**FABIANA  
AMARAL**  
PSICÓLOGA



**FILIPE  
FERNANDES**  
PSICÓLOGO CLÍNICO E  
DA SAÚDE E VOGAL DA  
DIRECÇÃO DA DRA/OPP



**FRANCISCO  
FARIA**  
PSICÓLOGO, GESTOR DE  
RECURSOS HUMANOS E  
MEMBRO DA ASSEMBLEIA  
DE REPRESENTANTES DA  
OPP



**FRANCISCO  
SOUSA**  
PSICÓLOGO  
CLÍNICO



**JOANA AMEN**

PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE, PSICOTERAPEUTA E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP



**JOÃO PEDRO LOPES**

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE E NEUROPSICÓLOGO



**LEANDRA ROCHA REBELO**

PSICÓLOGA NO PROGRAMA NOVOS IDOSOS



**LUÍS CARNEIRO**

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE



**MARCO SANTOS**

PSICÓLOGO E PRESIDENTE DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP



**MARINA SOUSA**

PSICÓLOGA



**MÓNICA DOMINGUES**

PSICÓLOGA, ESPECIALISTA EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE



**PAULA DOMINGUES**

PSICÓLOGA E VOGAL DA DIRECÇÃO DA DRA/OPP



**PAULO MENDES**

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE



**PEDRO PEREIRA**

PSICÓLOGO



**RAQUEL SOARES DE OLIVEIRA**

PSICÓLOGA COM ATUAÇÃO NA ÁREA DA INFÂNCIA, ADOLESCÊNCIA E PARENTALIDADE



**RITA CASTRO**

PSICÓLOGA DA EDUCAÇÃO E TÉCNICA DE REFORÇO NUMA CPCJ



**SANDRA DE MELO**

PSICÓLOGA, COORDENADORA DE UM SPO



**SOFIA CARVALHO**

PSICÓLOGA



**SOFIA PEREIRA**

PSICÓLOGA, DOUTORADA EM PSICOLOGIA, ESPECIALIDADE DE PSICOLOGIA SOCIAL E COGNITIVA



**TIAGO MEDEIROS**

PSICÓLOGO



**VERA SILVA**

PSICÓLOGA

