

(CONTINUAR A) DAR VOZ À PSICOLOGIA NOS AÇORES!

TEXTOS PUBLICADOS
NA COMUNICAÇÃO
SOCIAL EM **2025**

ÍNDICE

05 NOTA INTRODUTÓRIA

06 PASSAR DA RESOLUÇÃO À ACÇÃO: DAS PASSAS QUE SE COMERAM ÀS PASSADAS QUE SE DARÃO!

08 PSICOLOGIA COMUNITÁRIA - TRANSFORMAR COMUNIDADES PARA FORTALECER INDIVÍDUOS

09 PORQUE RECLAMAR NÃO TEM EFEITO NENHUM

10 COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

12 VALORIZAÇÃO DA PSICOLOGIA E DOS PSICÓLOGOS NOS AÇORES: RESUMO DE UM MANDATO DE COMPROMISSO E MOTIVAÇÃO

14 UM APERTO NO PEITO PODE SER SINAL DE ANSIEDADE?

18 NO INVERNO HÁ MAIS DEPRESSÕES?

20 CRESCER NA ERA DIGITAL: O IMPACTO DOS ECRÃS NAS CRIANÇAS

22 EXPRESS YOURSELF!

23 O MATCHING NO MUNDO DE TRABALHO

25 A DEPRESSÃO INFANTIL NA ERA DIGITAL

26 A PSICOLOGIA COMO PONTE ENTRE AS REVOLUÇÕES TECNOLÓGICA, SOCIAL E ECOLÓGICA

28 ALEXITIMIA: QUANDO AS EMOÇÕES SÃO UM ENIGMA

29 AS MÁSCARAS DA PARENTALIDADE

31 PERTURBAÇÕES ALIMENTARES

33 O ACOLHIMENTO FAMILIAR E O DIREITO DE CRESCER EM FAMÍLIA

34 A EDUCAÇÃO PARENTAL COMO UM DOMÍNIO FAMILIAR

36 UM APERTO NO PEITO PODE SER SINAL DE ANSIEDADE OU COMO OLHAR PARA A INQUIETAÇÃO...

38 DORMIR NÃO DEVERÁ SER UM PROBLEMA

40 LIBERDADE E AMOR: UM ABRIL DENTRO DE CASA

42 O IMPACTO DO USO DE SMARTPHONES POR CRIANÇAS E JOVENS

44 AUTOESTIMA

46 O ENCANTO DA PSICOTERAPIA INFANTOJUVENIL

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

50 UMA UTOPIA POSSÍVEL

52 OS MITOS DO LUTO

54 VOU FUMAR UM CIGARRO...SERÁ?

56 O SONO DO BEBÉ: A MAGIA DAS ROTINAS

57 SERÁ QUE TENHO HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO?

59 O PERFECCIONISMO PODE SER PREJUDICIAL PARA A SAÚDE MENTAL?

- 61** BURNOUT: DO CANSAÇO AO ALERTA VERMELHO
- 64** O QUE NOS DIZEMOS IMPORTA (E MUITO): O PODER DOS PENSAMENTOS NO NOSSO BEM-ESTAR
- 66** PARENTALIDADE NAS PERTURBAÇÕES DO NEURODESENVOLVIMENTO: DESAFIOS, NECESSIDADES E RESILIÊNCIA
- 69** CUIDAR DA MENTE NUM ARQUIPÉLAGO DE EMOÇÕES
- 70** DESINFORMAÇÃO OU A TERRÍVEL VITÓRIA DO JOIO SOBRE O TRIGO
- 72** NUM MUNDO TÃO COMPLEXO COMO A DE HOJE, O QUE PODE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL FAZER POR NÓS?
- 74** ENVELHECER COM PROPÓSITO: COMO O SENTIDO DE UTILIDADE E A SAÚDE MENTAL INFLUENCIAM A LONGEVIDADE E A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE
- 75** O PODER DA AUTOCOMPAIXÃO
- 77** PROVAS DE QUE É O CAOS QUE NOS (DES)GOVERNA: EVIDÊNCIA Nº1 - A ADOLESCÊNCIA
- 79** MASCULINIDADES DIGITAIS E SAÚDE MENTAL
- 81** SEXUALIDADE E NEURODIVERSIDADE(S) - QUE DESAFIOS?
- 83** PROJECTO (A)MAR AÇORES
- 84** VOLUNTARIADO EM CABO VERDE
- 86** OS PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL SÃO TODOS GENÉTICOS?
- 88** DIREITOS, GÉNERO E IGUALDADE
- 90** ATÉ QUE PONTO PODE IR A CURIOSIDADE?
- 92** O SUPERPODER DO SOL
- 94** INTERRUPÇÃO VOLUNTÁRIA DA GRAVIDEZ - CONTRIBUTOS DA CIÊNCIA PSICOLÓGICA
- 96** PERDOAR(-ME) COMO POSSIBILIDADE DE FUTURO
- 98** DIA MUNDIAL DA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO - UM OLHAR NECESSÁRIO SOBRE OS AÇORES?
- 100** TELEMÓVEIS E OS MAIS PEQUENOS... QUANDO E COMO?
- 101** FOCO NO PRESENTE: AS ÂNCORAS QUE NOS LIGAM AO AQUI E AGORA
- 102** UM OLHAR SOBRE AS REDES SOCIAIS
- 104** NEM TODOS OS DIVÓRCIOS ACABAM EM ...
- 106** SOCIEDADE CONSCIENTE, ESCOLHAS CONSCIENTES PARA UM FUTURO EMOCIONALMENTE SUSTENTÁVEL
- 107** REFLEXÕES TERAPÊUTICAS SOBRE COMEÇAR E ACABAR UMA PINTURA
- 109** MAIS PSICOLOGIA COMUNITÁRIA PARA TERMOS UM PAÍS MELHOR!
- 110** DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL 2025
- 112** COMO DISTINGUIR ENTRE STRESS NORMAL E ANSIEDADE QUE PRECISA DE AJUDA?
- 114** PENSEMOS SOBRE O CYBERBULLYING...
- 116** QUANDO O CORPO JÁ NÃO ACOMPANHA, MAS A MENTE CONTINUA A SONHAR: A PSICOLOGIA NA DOENÇA DE MACHADO-JOSEPH
- 117** COMO SER PORTADOR DE UMA MÁ NOTICIA PARA ALGUÉM MAIS FRÁGIL?
- 119** AUTOCUIDADO NO FINAL DE ANO
- 120** OUTRAS LIÇÕES DE DISSONÂNCIA MELÓDICA
- 122** A PARENTALIDADE CONSCIENTE E OS SEUS DESAFIOS
- 124** CONSULTA INTENSIVA DE CESSAÇÃO TABÁGICA

- 126** DOR DA PERDA NUMA ÉPOCA DE LUZES E MÚSICA
- 128** O SAPATINHO E O LUTO... E SE O NATAL PUDER FAZER MAL?
- 130** SENTEI-ME À MESA COM ALGUMAS EMOÇÕES
- 132** LUZES ACESAS, EMOÇÕES EM PAUSA
- 134** NÃO É SÓ FORÇA DE VONTADE: POR QUE MUDAR COMPORTAMENTOS É TÃO DIFÍCIL?
- 136** COMO FALAR SOBRE SEXUALIDADE COM ADOLESCENTES?

138 AUTORES

NOTA INTRODUTÓRIA

Caros/as colegas,

Este e-Book representa mais do que uma compilação de artigos, é o reflexo vivo de um compromisso contínuo com a promoção da literacia psicológica e da saúde mental. Reúne os contributos publicados ao longo de 2025 e assinala, com particular significado, a terceira edição anual deste projeto que tem vindo a crescer, a consolidar-se e a ganhar voz.

Neste ano, reforçamos a importância de uma abordagem integrada da saúde, reconhecendo o papel fundamental da saúde mental no bem-estar individual e coletivo. Assinalamos, igualmente, a celebração dos 15 anos do nosso Código Deontológico, um marco que evidencia os princípios éticos que orientam a nossa prática e reforçam a identidade da nossa profissão.

Os textos aqui reunidos espelham o saber, a dedicação e o compromisso dos/as colegas psicólogos/as dos Açores, cuja diversidade de perspetivas enriquece este projeto e o torna verdadeiramente representativo da nossa comunidade. Cada contributo acrescenta valor, aprofunda a reflexão e aproxima-nos de uma sociedade mais informada, consciente e saudável.

Ao chegarmos a esta terceira edição, torna-se claro que o caminho que temos vindo a trilhar em conjunto é sólido, profícuo e profundamente inspirador. É na partilha, na colaboração e no propósito comum que encontramos a energia para continuar a construir, a inovar e a fazer a diferença.

A todos os que contribuíram, o nosso mais sincero agradecimento. Este e-Book é vosso e é prova de que, juntos, conseguimos transformar conhecimento em impacto.

Que este seja apenas mais um capítulo de um percurso que queremos continuar a escrever lado a lado.

Com admiração e apreço,

Marco Santos

Presidente da Delegação
Regional dos Açores da
Ordem dos Psicólogos
Portugueses

PASSAR DA RESOLUÇÃO À ACÇÃO: DAS PASSAS QUE SE COMERAM ÀS PASSADAS QUE SE DARÃO!

O Ano Novo é pródigo em resoluções plenas de esperança, de expectativa e de boas intenções. Contudo, todos sabemos o quão fácil é passar das intenções às desilusões, por exemplo, no que à actividade física diz respeito. Uma das passas que comemos, uma das resoluções que classicamente é formulada passa pela passa da actividade física...

A Psicologia do Desporto e da Actividade Física é uma das disciplinas da Ciência Psicológica, que nos ajuda a passar das resoluções de início de ano às acções concretas, potenciando a motivação que conduz à disciplina.

A actividade física é um vector importante quer para a prevenção e tratamento da doença, quer para a promoção da saúde e bem-estar, agindo sobre as causas da doença, bem como sobre as origens do bem-estar humano. Contudo, e ainda que tenha toda esta importância e que possa ser realizada de forma gratuita, existe uma grande relutância na adesão à actividade física regular, obrigando a que sejam criadas estratégias que a promovam e que permitam que as pessoas possam aceder aos benefícios que dela decorrem. Nestes podemos destacar o papel favorável na diminuição de factores de risco de diversas doenças, a maior longevidade, melhor regulação emocional, a melhoria da qualidade de vida, da dimensão psiconeuroimunológica ou da capacidade de resistência imunológica.

Para a concretização da adesão à actividade física importa o desenvolvimento de processos de modificação comportamental, que não podem passar pela indução de “medo”, antes pela promoção da motivação, da auto-regulação e da auto-eficácia, fomentando a intenção e as atitudes e a procura, de uma forma intrinsecamente motivada, da actividade física.

A Psicologia ensina-nos algumas estratégias inerentes à motivação que poderão ser úteis para começar e manter um estilo de vida mais activo e saudável:

- Fazer um balanço de custos e benefícios (mudar vs permanecer) e colocá-lo num sítio visível;
- Elencar, visualizar e valorizar os ganhos de decorrentes da mudança de estilo de vida;
- Traçar um retrato realista do “Eu daqui a 2, 5 ou 10 anos” e analisá-lo criticamente, procurando a racionalização das expectativas;
- Estabelecer metas razoáveis e sucessivas;

FILIPE FERNANDES

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA
SAÚDE E VOGAL DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores
no dia 5 de janeiro de 2025

- Praticar o auto-reforço por cada meta parcelar atingida e valorizar os ganhos no sentido da mudança desejável, por muito pequenos que sejam;
- Evitar as comparações com outras pessoas. Tu és a tua competição!;
- Usar as redes sociais como motivação e forma de auto-compromisso e não como comparativo social;
- Começar! Seja no dia 1 de janeiro, seja em que dia for;
- Perceber, praticando a compaixão, que a mudança não é linear e que nem todos os dias serão dias em que a motivação vai estar em alta. Escorregar é diferente de cair!

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](#)

PSICOLOGIA COMUNITÁRIA – TRANSFORMAR COMUNIDADES PARA FORTALECER INDIVÍDUOS

A Psicologia Comunitária é um ramo da Psicologia que vai além da atenção individual para se focar nas dinâmicas sociais e comunitárias. Partindo do princípio de que o bem-estar psicológico não depende apenas de fatores internos, mas também do ambiente em que as pessoas vivem, esta abordagem procura compreender e intervir nos contextos coletivos, promovendo mudanças sociais que beneficiem tanto os indivíduos quanto as comunidades.

Um dos principais objetivos da Psicologia Comunitária é empoderar as pessoas para que elas possam tornar-se agentes ativos na melhoria das suas próprias condições de vida. Isto é feito através de projetos que visam reduzir desigualdades, combater a exclusão social e fortalecer redes de apoio. Em vez de olhar apenas para o indivíduo, esta área da Psicologia trabalha com grupos, reconhecendo a importância dos fatores culturais, económicos e políticos.

A relevância da Psicologia Comunitária torna-se evidente quando observamos problemas sociais como a pobreza, a violência, a discriminação e a falta de acesso a recursos básicos. Estes fatores não só impactam diretamente o bem-estar das pessoas, mas também criam um ciclo de vulnerabilidade difícil de romper. A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que as pessoas em condições de pobreza têm duas vezes mais probabilidade de desenvolver transtornos mentais do que aquelas em situações socioeconómicas estáveis.

A investigação-ação participativa é uma metodologia central, que envolve os membros da comunidade em todas as etapas do processo, desde a identificação dos problemas até à implementação e avaliação das soluções. As técnicas são diversas e abrangem desde a criação de grupos de apoio, cooperativas, programas, projetos sociais até à elaboração de políticas públicas. Um aspeto crucial desta área é a abordagem participativa. Em vez de impor soluções de fora, os profissionais envolvem os próprios membros da comunidade na identificação dos problemas e na criação de estratégias para os resolver, procurando assim responder às necessidades identificadas pela comunidade. Este processo fortalece sentimentos de pertença, respeita a diversidade cultural e aumenta a sua eficácia.

Num mundo cada vez mais interconectado, a Psicologia Comunitária salienta que o bem-estar individual está intrinsecamente ligado ao coletivo. Ao fortalecer comunidades, promovemos saúde, igualdade e esperança para todos.

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

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

JOANA AMEN

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

Publicado no Diário dos Açores
no dia 12 de janeiro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

PORQUE RECLAMAR NÃO TEM EFEITO NENHUM...

Quando os valores Humanos se diluem em “modas” de conduta, resta-nos salvaguardar que somos exemplos ativos daquilo que a Humanidade precisa, ao invés de adotar a postura de que se o outro não faz, não tenho eu porque fazer também.

Desistir de ser e dar o nosso melhor ao mundo que nos rodeia, é desistir de ser o Super-Herói da nossa própria história de vida, adiando feitos transformadores e conquistas inigualáveis.

São 24h por dia que passamos na nossa própria companhia, como podemos continuar a priorizar os outros negligenciando aquilo que somos, damos e fazemos por nós? Como posso eu distrair-me de mim, sem conseguir decifrar o que sinto e o que me é importante?

Se é errado não estimular em mim a empatia pelo outro, é tão ou mais errado não me acolher, ouvir e ajudar a mim próprio. Por vezes pode parecer um caminho solitário, de difícil compreensão e de conquistas distantes, mas a humildade de entender que pedir ajuda não significa fracasso, mas sim força e determinação, ajudará certamente a estabilizar a vida com que sempre sonhamos e que tantas vezes consideramos impossível.

Ninguém é ou está sozinho, seja na dor, na alegria ou na tristeza, o mundo acontece a cada segundo que passa e por isso, melhor que sonhar é fazer acontecer o que mais deseja na sua vida, porque o lugar é aqui, hoje e agora.

O melhor que o Ser Humano pode fazer, é ajudar-se a ser tudo aquilo que o preenche, e por mais que bata o vazio ao longo do caminho lembre-se sempre que onde houver um psicólogo, jamais estaremos sozinhos!

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

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

CÁTIA PINHEIRO

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 19 de janeiro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

É possível não comunicar? A resposta é não! Tudo em nós é comunicação!

As palavras que utilizamos interferem na nossa estrutura mental e nas nossas relações interpessoais. Desta forma, a maneira como comunicamos não afeta apenas a mensagem que queremos passar mas também as interações consequentes da forma de comunicar.

Sabemos que a comunicação não depende apenas das palavras, aliás cerca de 7% são palavras e os restantes 93% estão associados ao tom de voz e linguagem corporal. Daí a expressão “não foi o que disseste mas a forma como o disseste, o tom de voz que utilizaste”.

Importa assim estarmos cada vez mais conscientes da forma como comunicamos e o quanto esta influência a forma como nos relacionamos com os outros.

Para comunicar eficazmente devemos ter em conta quatro aspetos: observar sem avaliar, identificar e expressar as emoções e sentimentos, quais as necessidades que preciso que sejam satisfeitas e ser eficaz no pedido concreto a fazer.

Mais especificamente, observar sem avaliar implica que a comunicação seja baseada em factos concretos e não interpretações que podem levar ao enviesamento da informação, como por exemplo “és sempre tão generoso”. Sempre que utilizamos palavras como “Sempre, jamais, nunca ou raramente” provocam respostas defensivas no outro, podem ser consideradas um excesso de linguagem. Devemos também aprender a identificar e expressar mais eficazmente as nossas emoções. Por vezes comunicamos sem expressar especificamente o que estamos a sentir ou que emoção determinado acontecimento provocou de forma a ser mais claro para o outro, como por exemplo “ninguém me compreende” em vez de “fico frustrada quando estou a falar e estás no telemóvel”. De seguida devemos ser capazes de aceitar que a responsabilidade pelas emoções e sentimentos é nossa, ou seja aquilo que os outros dizem ou fazem pode ser um estímulo para os nossos sentimentos mas não a causa. Desta forma, os outros não são culpados pelo que sentimos, depende de cada um gerir da melhor forma o que o outro faz sentir. Assim existem quatro opções a fazer ao receber uma mensagem negativa: Culparmo-nos, por exemplo “a culpa é minha”, ou culpar os outros, por exemplo “a culpa é tua”, ou perceber quais as necessidades que não estão satisfeitas, por exemplo “Magoa-me ouvir-te a dizer isso, gostava que

CATARINA CORDEIRO

PSICÓLOGA E VOGAL DA
DIREÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores
no dia 26 de janeiro de 2025

reconhecesse que quando pude ajudei-te.”, ou perceber as necessidades dos outros, por exemplo “Estás magoada porque precisas que as tuas preferências sejam levadas em conta?”.

Por fim, devemos ser capazes de expressar eficazmente um pedido quando comunicamos com o outro. Quanto mais claros formos a propósito do que desejamos como respostas mais prováveis é conseguirmos que o outro o satisfaça, por exemplo “Provavelmente nem te apercebeste, mas da próxima vez é importante que o material utilizado fique todo arrumado para bom funcionamento da equipa.”

Assim, saber comunicar eficazmente é um trabalho contínuo que implica autorreflexão, autoconhecimento, flexibilidade, capacidade de adaptação e mudança.

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](#)

VALORIZAÇÃO DA PSICOLOGIA E DOS PSICÓLOGOS NOS AÇORES

RESUMO DE UM MANDATO DE COMPROMISSO E INOVAÇÃO

No rescaldo deste mandato de quatro anos, faz sentido refletir-se sobre o trabalho desenvolvido por esta Delegação Regional dos Açores (DRA) da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), que teve como um dos principais objetivos a valorização da psicologia e dos psicólogos na região, atendendo à realidade local e intervindo de forma imparcial, baseada na ciência psicológica.

Além disso, pretendeu sempre atuar como um vetor de inovação e adaptação da psicologia nos diversos contextos regionais, promovendo a intervenção psicológica em colaboração com parceiros públicos e privados. Este compromisso incluiu a promoção de iniciativas que reforçaram a dinâmica das equipas setoriais e intersetoriais, bem como a realização de eventos que aproximassem a psicologia da comunidade açoriana.

No balanço das atividades realizadas durante este mandato, evidenciam-se as muitas visitas institucionais, que incluíram todas as ilhas da Região, como forma de aproximar os psicólogos à OPP nos diferentes contextos de intervenção e ainda fomentar a divulgação de boas práticas. Destacam-se, de igual modo, os diversos eventos organizados pela DRA/OPP na Região, sublinhando-se os Encontros dos Psicólogos da Educação e do Sistema Regional de Saúde e o Congresso Regional dos Psicólogos dos Açores, que proporcionaram vários momentos formativos e de partilha.

Houve também um esforço contínuo para influenciar as políticas regionais, na perspetiva de valorizar a profissão e afirmar a importância da ciência psicológica no desenho de estratégias e ações regionais e na defesa da saúde e bem-estar da população açoriana.

Foram vários os contributos apresentados, dos quais destaca-se o parecer ao Plano Regional para a Saúde Mental dos Açores (PRSMA) que tem como objetivo estruturar e coordenar as ações na área da saúde mental na Região Autónoma dos Açores. Nesse âmbito, a OPP destacou a necessidade de aumentar o número de psicólogos, especialmente nos cuidados de saúde primários e diferenciados e integrar psicólogos nas equipas de saúde mental comunitária para formação e intervenção psicossocial. A OPP também sublinhou a importância do contributo dos psicólogos para estratégias de comunicação em saúde pública e na produção de literacia em saúde psicológica. A visão enquadra-se numa abordagem multinível que não seja considerada apenas a doença mental, mas antes uma verdadeira aposta na promoção da saúde mental dos açorianos/as.

MARCO SANTOS

PSICÓLOGO E PRESIDENTE
DA DIREÇÃO DA DELEGAÇÃO
REGIONAL DA ORDEM DOS
PSICÓLOGOS PORTUGUESES

Publicado no Açoriano Oriental,
Tribuna das Ilhas e Diário
Insular em janeiro de 2025

Outra das propostas apresentadas ao executivo, decorrente não só da crise sísmo-vulcânica de S. Jorge, mas também atendendo às características da realidade arquipelágica, foi a intervenção psicológica em situações de crise, emergência e catástrofe na Região Autónoma dos Açores, como parte fundamental das respostas multidisciplinares nestes contextos. Esta proposta objetiva atender às necessidades psicossociais da população, incluindo vítimas, profissionais socorristas e equipas de emergência. Os principais objetivos incluem a valorização dos primeiros socorros psicológicos, a criação de condições adequadas de apoio para a população e para as equipas de emergência, e a prevenção de problemas de saúde psicológica entre os envolvidos. A proposta também sublinha a importância da formação contínua dos profissionais de emergência, abordando tanto competências técnicas, quanto emocionais, para reforçar a resiliência e o bem-estar psicológico. Além disso, a proposta sugere a implementação de programas preventivos, simulacros, campanhas de promoção da literacia psicológica, e a criação de materiais psicoeducativos para auxiliar a população a lidar com situações traumáticas e a identificar sinais de alerta.

Iniciou-se um trabalho de parceria com algumas entidades no âmbito da promoção do bem-estar das pessoas no contexto organizacional. A avaliação e intervenção nos riscos psicossociais são processos fundamentais para garantir um ambiente de trabalho saudável e seguro, de extrema importância na prevenção do stress e absentismo, além de promover maior motivação, compromisso, inovação e satisfação no trabalho.

Finalmente e não menos importante, o caminho percorrido no âmbito da literacia psicológica na região, para o qual foi fundamental o contributo dos colegas de todas as ilhas e também a colaboração e apoio dos meios de comunicação social regionais.

A todos, muito obrigado.

Votos de um Feliz Ano de 2025.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

UM APERTO NO PEITO PODE SER SINAL DE ANSIEDADE?

Um dos grandes da nossa música, José Mário Branco, é o autor de uma música genial chamada “Inquietação”. Quando me propuseram responder à questão que dá título a este texto, humilde tentativa de fazer quem me lê reflectir sobre a ansiedade, ocorreu-me a música do José Mário, cuja obra se recomenda. Nela perpassa uma sensação de inquietude, de tensão e, pelo meio, o autor aborda o seu “peito feito campo de batalha”. Se a expressão de desejo era proporcional à sua ansiedade? Não posso falar pelo compositor mas sei que é um óptimo mote para pensarmos nas nossas emoções, em particular sobre a forma como a ansiedade, essa forma suprema de inquietação, pode “mexer” connosco, seja na forma como pensamos, seja na forma como nos comportamos, seja na forma como o nosso corpo reage. Há momentos em que o nosso peito é um campo de batalha ansioso, outros nem tanto. Mas o sentimento está lá.

As nossas emoções fazem parte de nós. Trazemo-las connosco e por muito que nos possam complicar alguns momentos de vida, humanizam-nos e enriquecem-nos. A ansiedade é uma reacção normal a situações stressantes, podendo ser benéfica ou prejudicial. Como já escrevi noutro texto, tal como os condimentos na comida podem enriquecer ou estragar uma refeição, pode melhorar ou complicar os nossos dias.

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). Ter ansiedade é algo normal e, no fundo, desejável. Sofrer com a ansiedade é algo gerador de desconforto e, no limite, causador de patologias que requerem atenção especializada.

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. Uma crença comum, e que leva a uma pergunta recorrente nos contextos clínicos, é que a ansiedade é algo puramente cognitivo, algo que se relaciona,

FILIPE FERNANDES

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

Publicado na CNN Portugal no dia 12 de janeiro de 2025

unicamente, com o patamar do pensamento. Se pensarmos no ser humano como uma máquina, a ansiedade é uma espécie de acelerador que condiciona a forma como funciona, em todas as suas dimensões, preparando-o para a acção. Importa conhecê-las e aprender a identificá-las. Os sintomas podem ser de natureza cognitiva (por exemplo, uma sensação de medo intenso e apreensão, alterações na atenção, que fica focada no foco do medo, dificuldade em adormecer; irritabilidade, preocupação constante,...), físicos (por exemplo, tensão muscular, tremores, respiração mais acelerada, tonturas e formigueiros, aumento dos batimentos cardíacos, hipersudorese, boca seca, alterações gastrointestinais, dores musculares, sensação de aperto no peito,...) ou comportamentais (por exemplo, evitamento da ameaça ou dos estímulos associados ao perigo, por ansiedade intensa na sua aproximação ou até no ato de pensar sobre elas,...).

Quando estamos ansiosos, o nosso sistema nervoso autónomo (responsável pelas respostas instintivas de resposta à ameaça) reage e isso conduz a uma alteração de diversos índices físicos. A tensão muscular ou a dificuldade em regular a respiração ou o ritmo dos batimentos cardíacos podem provocar, por exemplo, a sensação de aperto no peito e outras alterações corporais.

Um aspecto relevante quando abordamos a nossa relação com aquilo que, fisicamente, sentimos é a forma como podemos, com maior facilidade do que se pensa, entrar num círculo vicioso. Por vezes aquilo que sentimos, e a forma como nos assustamos, podem levar ao surgimento de sintomas ansiosos. Mais uma vez, aprender a lidar com as nossas inquietações, e com as suas manifestações, é fundamental para que tal não aconteça, mesmo que, voltando à icónica “Inquietação”, “Há sempre qualquer coisa que está para acontecer, qualquer coisa que eu devia perceber, porquê, não sei, porquê, não sei, porquê, não sei ainda”. E como é importante este “ainda”.

Enfrentar a ansiedade é o caminho para quebrar o ciclo de medo e insegurança, em que a forma como funcionamos pode levar ao reforço das manifestações ansiosas. Existem caminhos que podemos empreender e estratégias que podemos privilegiar para conseguirmos gerir a nossa ansiedade, de forma mais adaptativa. E, no caso dos seus sintomas físicos, há alguns pontos a ter em conta que nos podem ajudar a gerir a nossa inquietação ansiosa, para que o peito (só) se sinta apertado com os nossos amores e desamores. Que devem ser lindos, voltando ao José Mário, não esqueçamos.

Faça você mesmo...

Olhe para dentro e avalie. Se sentirmos um aperto no peito, ou outro sintoma físico, importa olhar para o nosso corpo e avaliar o que estamos a sentir. Importa perceber se houve algum acontecimento stressante, alguma coisa que nos gerou instabilidade emocional ou que nos possa ter alarmado. Perceber isso pode ajudar a identificar se aquilo que fisicamente estamos

a sentir corresponde a uma reacção ansiosa. Se tal for o caso, há algumas estratégias que podem ajudar. Se houver uma diminuição da intensidade dos sintomas físicos com a aplicação destas estratégias, esse facto encoraja a ideia que estará perante um sintoma ansioso.

Procure activamente a distração. Os sintomas físicos podem polarizar a nossa atenção, facilmente conduzindo a um círculo vicioso que amplifica a ansiedade e, com isso, os sintomas físicos da mesma. Procurar actividades que sejam distractoras e que obriguem a mudar o foco da atenção permite quebrar esse potencial círculo vicioso e atenuar a intensidade dos sintomas físicos.

Execute técnicas de relaxamento. Exercícios simples de respiração ou de contracção/descontracção de músculos podem ajudar a diminuir os sintomas físicos da ansiedade.

Procure concentrar-se no aqui e no agora. Por muito difícil que seja focarmo-nos no aqui e no agora é uma via muito funcional para lidar com a ansiedade e com a forma como condiciona o nosso pensamento. Algumas práticas de relaxamento, meditação ou *mindfulness* podem ser recursos importantes. Pratique!

Procure dormir bem. Não dormir o suficiente potencia os nossos níveis de ansiedade e, por outro lado, dormir bem contribui para controlar os nossos níveis de stress e ansiedade.

Faça exercício físico. A prática regular de exercício físico, adaptado às suas características, permite reduzir índices de ansiedade, ajudando a relaxar, a aliviar a tensão nervosa e a libertar neurotransmissores que ajudam a mitigar a activação ansiosa.

Coma bem. Uma alimentação cuidada ajuda a que o nosso organismo responda melhor aos momentos em que é desafiado e levado ao extremo, tal como acontece nos momentos em que a ansiedade nos testa os nossos limites.

Encontre tempo para o que lhe dá prazer. Coloque na agenda tempo para estar com os seus ou para actividades que lhe dão prazer. A ansiedade não gostará delas mas o estimado leitor apreciá-las-á.

Regule o acesso a redes sociais e às notícias. Procure criar limites à utilização das redes sociais e ao acesso a notícias. Sem controlo poderão ser factores promotores de níveis incrementados de ansiedade.

Procure os seus. Ultrapassar a vergonha de falar, de abordar as nossas dificuldades àqueles que fazem parte da nossa rede de pessoas de referência é uma estratégia importante. Falar ajuda.

Procure tratamento. Quando falar com os nossos já não nos é suficiente, procure ajuda especializada. Falar com um profissional de saúde ajuda e os Psicólogos estão na primeira linha, enquanto profissionais especializados nas temáticas da Saúde Mental. Se houver um sintoma físico que persiste, procure ajuda médica.

Enfrente os seus medos. A ansiedade, pela forma como nos limita, leva a que se torne tentador, ou automático, evitar estímulos e cenários que sabemos que vão precipitar a resposta

ansiosa e as suas manifestações. Ainda que no curtíssimo prazo pareça a melhor solução, tal acaba por contribuir para o incremento de sintomas ansiosos e para o possível surgimento de perturbações ansiosas. Diz-nos a evidência científica, e a prática, que vencemos a ansiedade, quando a enfrentemos. Também aqui, um Psicólogo pode ajudar.

Consulte o portal Eu Sinto-me. A Ordem dos Psicólogos Portugueses criou o portal Eu Sinto-me (disponível em <http://eusinto.me>), onde pode encontrar diversos conteúdos psicoeducativos sobre a resposta ansiosa. Aumentar o conhecimento é, igualmente, uma estratégia válida.

Escolha bem os seus amores. O aperto no peito é bem maior, quando não o fazemos...

VOLTAR AO ÍNDICE

NO INVERNO HÁ MAIS DEPRESSÕES?

A falta de luz solar, o isolamento social e a redução das atividades físicas são fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas depressivos durante a estação fria. Quando o tempo está frio e chuvoso, muitas pessoas preferem ficar em casa, o que pode fazer com que se sintam sozinhas ou desconectadas. Pode diminuir a vontade de praticar exercício físico, importante para liberar hormonas como as endorfinas, responsáveis pela sensação de prazer e felicidade. A falta de luz natural e os dias cinzentos podem também aumentar a sensação de desânimo.

A evolução do ser humano está profundamente conectada com o meio ambiente, incluindo o clima e os recursos naturais. Desde os primeiros seres humanos que os fatores climáticos desempenharam um papel fundamental no desenvolvimento da espécie e continuam a influenciar tanto a nossa biologia quanto o nosso comportamento, saúde mental e bem-estar.

O ser humano possui um “relógio biológico”, conhecido como ritmo circadiano, que regula muitos dos processos fisiológicos do corpo, como o sono, a vigília, a liberação de hormonas, a temperatura corporal e até os níveis de energia. É fundamental para o nosso bem-estar e saúde, pois a sua desregulação pode afetar muitos aspetos da vida quotidiana, como o humor, a memória, o desempenho cognitivo e a saúde física em geral. A principal explicação para o aumento da depressão durante o inverno está na alteração dos ritmos biológicos do corpo. A exposição reduzida à luz solar altera os níveis de melatonina e serotonina no cérebro. A melatonina é uma hormona que regula o sono, e a serotonina está associada ao controle do humor. A diminuição da luz natural pode levar a um aumento da melatonina e uma redução da serotonina, criando um ciclo que favorece o surgimento de sintomas depressivos, como tristeza, apatia, fadiga e alterações no apetite. Algumas pessoas experimentam mudanças significativas no estado emocional em resposta às estações, enquanto outras sentem apenas variações leves.

Sabe-se que a luminosidade afeta significativamente o corpo humano e a saúde, nomeadamente os nossos padrões de sono, alimentação, regulação hormonal, atenção, sistema imunológico e capacidade de pensar. Estudos concluem que as pessoas que recebem mais luz no período diurno diminuem em 20% o risco de viver com depressão. E a literatura indica também que a exposição à luz solar propicia uma maior vitalidade que, por sua vez, parece contribuir para um humor menos disfórico e para uma maior

CARLA ROCHA

PSICÓLOGA E VOGAL
DA DIREÇÃO DA DRA/OPP

Publicado na CNN Portugal no
dia 26 de janeiro de 2025

capacidade de regulação emocional, inclusive do stress associado a dificuldades diárias.

Quando as pessoas experimentam uma forma clínica de depressão relacionada com as estações do ano, esta designa-se por Perturbação Afetiva Sazonal (TAS). É um tipo de depressão que ocorre de maneira cíclica, geralmente no outono e inverno, ou seja, está associada a alteração das estações e a alterações no ritmo circadiano, resultado da menor luminosidade solar. Algumas pessoas são mais propensas a apresentar Perturbação Afetiva Sazonal devido a fatores genéticos, condições de saúde mental preexistentes, localização geográfica de residência, mudanças no estilo de vida, entre outros fatores individuais e sociais. Os sintomas incluem fadiga, tristeza persistente, maior necessidade de sono, aumento no apetite (especialmente por carboidratos) e dificuldade de concentração.

Estima-se que, na Europa, entre 2% e 8% das pessoas viva com Perturbação Afetiva Sazonal. Países como a Finlândia, a Noruega e a Suécia apresentam uma incidência mais elevada de TAS, devido à menor exposição à luz solar durante o inverno. É importante notar que a prevalência do TAS varia conforme a localização geográfica, sendo mais comum em regiões com invernos rigorosos e menor luminosidade. Além disso, fatores como a idade e o género também influenciam, com maior incidência entre jovens adultos e mulheres.

Algumas estratégias ajudam a minimizar o impacto do inverno no “relógio biológico” e na saúde mental:

- A exposição a uma luz artificial que imita a luz natural ajuda a regular o “relógio biológico” (ciclo circadiano) e aumenta a produção de serotonina. Geralmente, utiliza-se uma lâmpada de alta intensidade (10.000 lux), cerca de 20 a 30 minutos por dia, de preferência ao acordar. Deve sentar-se perto da lâmpada, mas sem olhar diretamente para ela.
- Sempre que possível, passar tempo ao ar livre durante o dia, mesmo que o sol esteja fraco.
- Fazer exercício físico regular ajuda a melhorar o humor e regular o “relógio biológico”.
- Manter uma rotina de sono consistente, evitando dormir muito ou pouco.
- Adotar uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes e baixa em açúcares refinados, pode ajudar na regulação do humor.
- Procurar suporte social, mantendo conexões com amigos e familiares.
- Procurar ajuda de profissional de saúde para criar um plano personalizado, que inclua estratégias físicas, emocionais e comportamentais.

O recurso a apoio psicológico facilitará a aquisição de estratégias para lidar com as dificuldades que encontra, ajudando a criar um sentido de direção, propósito e maior vitalidade.

Embora o inverno possa ser um período desafiador para muitos, intervenções adequadas podem ajudar a aliviar os sintomas e promover o bem-estar.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

CRESCER NA ERA DIGITAL: O IMPACTO DOS ECRÃS NAS CRIANÇAS

Atualmente a tecnologia é uma presença na vida das famílias, tendo uma influência direta nos nossos comportamentos: na forma como comunicamos, aprendemos e como nos entretemos. É verdade que as crianças são expostas a algum dispositivo digital cada vez mais cedo, mas como é que este ambiente tecnológico pode afetar o seu desenvolvimento? Como pais, educadores e membros da comunidade, somos desafiados a encontrar um equilíbrio entre os benefícios do uso dos dispositivos tecnológicos e os possíveis impactos negativos.

A investigação científica confirma que a utilização prolongada e não supervisionada de uso de ecrãs em crianças tem um impacto negativo no seu desenvolvimento, nomeadamente nas competências cognitivas (atenção, concentração, memória, imaginação, compreensão e interpretação), nas competências emocionais e comportamentais (expressar e gerir emoções, em lidar com a frustração, ansiedade, agressividade, impacto na autoestima e bem-estar) e nas competências sociais (relação com os outros).

Além disso, há maior probabilidade de risco de obesidade e problemas relacionados com o sono. Importa também destacar que a exposição à utilização dos ecrãs e aos espaços digitais que as crianças e adolescentes frequentam podem também expô-los a alguns riscos, como o cyberbullying, desinformação e a conteúdos que incentivam comportamentos de risco. Por outro lado, quando usado de forma moderada e supervisionada, os ecrãs oferecem benefícios: conteúdos educativos, aplicações interativas que podem estimular a aprendizagem, promover a criatividade e até facilitar a conexão social. Para jovens que revelam dificuldades em estabelecer conexões presenciais, as redes sociais podem ser um espaço para encontrar apoio e expressar-se.

Existem estratégias para promover a correta utilização das tecnologias que incluem estabelecer um plano familiar com regras sobre utilização (e.g. definir horários e tempos de ecrã), priorizar programas educativos, conversar com as crianças sobre os seus riscos e perigos, incentivar atividades em família tendo em conta os interesses das crianças, incentivar a atividade física no exterior, evitar uso de dispositivos antes de dormir, supervisionar a utilização de tecnologias, verificar se os videojogos são adequados para a idade e valorizar momentos

FABIANA SILVA GOMES

PSICÓLOGA CLÍNICA, COM INTERVENÇÃO NA ÁREA DA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Publicado no Diário dos Açores no dia 2 de fevereiro de 2025

familiares de interação e comunicação. O uso consciente da tecnologia é essencial para garantir o desenvolvimento saudável das crianças.

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 escolha do título do artigo desta semana é um desafio sobre a importância de uma comunicação sexual eficaz e do seu impacto na qualidade dos relacionamentos.

De facto, se já nos anos 80 do século passado artistas como Madonna apontavam e encorajavam o empoderamento e afirmação sexual da mulher (o título escolhido para este artigo é o mesmo de uma música da sua autoria), ainda hoje se trilham caminhos e desafios para que a expressão e comunicação sexual tenham mais e mais lugar de debate na sociedade atual.

Sprecher, et. al (2015), numa extensa e profunda revisão científica, apontam para a existência de dados que corroboram que a comunicação é um fenómeno associado à sexualidade e que a mesma comunicação, quando é aberta e acontece com as parcerias românticas, está associada a uma maior satisfação geral com o relacionamento. Vários aspetos têm sido endereçados sobre a comunicação sexual: a negociação de limites sexuais, as conversas ocorridas após atividade sexual (“pillow talk”), práticas sobre sexo seguro, regras sobre relacionamentos extra-diádicos e discussão em torno de preferências quanto a práticas sexuais.

Este último aspeto parece ser o melhor preditor de uma maior satisfação quanto ao relacionamento, ou seja, quanto mais aberta for uma comunicação sobre o que gostamos ou não com a nossa parceria romântica, maior tenderá a ser a nossa satisfação com o relacionamento.

Para este grupo de investigadores, observam-se diferenças de género quando se trata de comunicação sexual, sendo que as mulheres tendem a comunicar mais sobre questões sexuais do que os homens.

São fatores de influência da comunicação sexual as atitudes individuais e qualidades do relacionamento, por exemplo, a incerteza quanto ao desenvolvimento de um relacionamento ou falta de confiança nele podem sabotar a capacidade de comunicar eficaz e diretamente sobre sexo, o que se torna como preditor para uma menor satisfação sexual, para ambas as parcerias.

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

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

EMANUEL BRILHANTE

PSICÓLOGO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 9 de fevereiro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

A importância da adequação do projeto à maturidade dos seus colaboradores, às suas metas e ao potencial de crescimento de ambos.

Enquanto Psicóloga com Especialidade na área Social, do Trabalho e das Organizações e com mais de 10 anos de experiência em gestão de projetos e de equipas, tenho vindo a testemunhar a importância de uma gestão de equipas centrada nas pessoas, que promova o desenvolvimento profissional, a comunicação aberta das “regras do jogo” e das metas a atingir, o reconhecimento do mérito e a criação de um ambiente de trabalho positivo e motivador. A liderança horizontal, compassiva e inspiradora, aliada a uma cultura organizacional que valoriza a colaboração, a inovação e a autonomia, são fatores chave para a retenção de talentos.

No entanto, existe um fator crucial que não pode ser descurado: o nível de maturidade profissional do colaborador. Este conceito vai além da idade ou tempo de experiência. Envolve autoconhecimento, inteligência emocional, responsabilidade e capacidade de lidar com desafios e frustrações.

Descobrir o limite de um colaborador e interpretar os diferentes níveis de maturidade são desafios importantes para gestores que desejam extrair o máximo potencial das suas equipas.

É crucial lembrar que “limite” pode-se referir a diferentes aspetos: reação à pressão, perspetiva perante novos desafios, proatividade e capacidade de propor soluções criativas, aprendizagem com o erro, superação de limitações, trabalho em equipa, motivação e envolvimento em projetos.

O conceito de maturidade profissional não é estático, está em constante transformação. As novas gerações trazem consigo diferentes expectativas e valores. É preciso estar atento a essas mudanças e adaptar as estratégias de gestão. Ao compreender os limites e níveis de maturidade de cada colaborador, o gestor pode delegar tarefas de forma mais eficiente, oferecer oportunidades de desenvolvimento personalizadas e criar um ambiente de trabalho mais motivador e produtivo. É fundamental que o colaborador seja envolvido nestas decisões, para acompanhar o seu próprio processo de desenvolvimento, responsabilizando-se pela energia investida no mesmo.

A visão, a estratégia, a ponderação e a autenticidade são ferramentas cruciais para um bom líder e um ambiente empresarial saudável. A transição para um modelo de gestão mais horizontal e participativo pode ser desafiadora, exigindo uma mudança de

PILAR MOTA

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 16 de fevereiro de 2025

mentalidade e uma adaptação da cultura organizacional. São inúmeros os benefícios em termos de produtividade, criatividade, motivação e de potencial de compatibilidade com as gerações de hoje. No entanto, o sucesso deste estilo de gestão depende da maturidade e do engagement da equipa, podendo trazer riscos para equipas com colaboradores que não estão preparados para a autonomia e a responsabilidade.

O sucesso não passa por uma autogestão, mas sim por uma gestão que potencie o matching ideal e que privilegie “a máxima liberdade... com a máxima responsabilidade”.

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 DEPRESSÃO INFANTIL NA ERA DIGITAL

A tristeza é uma emoção normal, experienciada por todos em algum momento. Desempenha uma função adaptativa na saúde psicológica, permitindo ao indivíduo processar perdas, ajudando na construção de um significado, facilitando o processo individual de introspeção e reflexão conduzindo a um ajuste emocional necessário ao processo de aceitação e superação. Quando persiste no tempo, acompanhada de pensamentos disfuncionais e comportamentos desajustados prejudicando a concretização de rotinas diárias levando na maioria das vezes ao isolamento, é um sinal de alerta para um possível diagnóstico de perturbação depressiva. Nas crianças são vários os fatores que podem contribuir para o desenvolvimento deste tipo de perturbação, no entanto vamos centrar-nos no impacto do uso das tecnologias como fator de risco para o desenvolvimento da depressão infantil.

Atualmente, assistimos a um acesso precoce, desmedido e frequente a dispositivos digitais com impacto negativo no desenvolvimento infantil. A exposição prolongada a ecrãs e ausência de supervisão, podem levar a um aumento dos níveis de cortisol com impacto ao nível do stress e ansiedade, associados ao desenvolvimento de perturbações depressivas. As redes sociais, em particular, podem influenciar negativamente a autoimagem e a autoestima das crianças promovendo sentimentos de inadequação e insatisfação pessoal, levando a alterações ao nível da hormona serotonina associada ao bem-estar e equilíbrio emocional.

Além disso, a qualidade do sono pode ser afetada, uma vez que a luz azul emitida pelos ecrãs pode mitigar a produção de melatonina, resultando em padrões de sono irregulares e insónia, fator de risco para o desenvolvimento de estados depressivos. A atividade física, essencial para a saúde psicológica, melhorando o humor e reduzindo níveis de stress através da libertação de endorfinas, é muitas vezes substituída por excesso de tempo passado em frente aos ecrãs contribuindo para a sedentarismo. A dopamina, conhecida hormona do prazer, é libertada pela exposição constante e desmedida aos ecrãs promovendo um ciclo vicioso. Poderão surgir problemas de comportamento, défice de atenção/concentração, dificuldades na aprendizagem, afetar negativamente o relacionamento familiar, problemas relacionais e de comunicação, bem como problemas de saúde física. É importante, como adultos e agentes de educação, estarmos atentos e tomar consciência da necessidade de impor limites à utilização e supervisionar a exposição aos ecrãs em prol da saúde psicológica das nossas crianças.

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

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

CAROLINA COSTA

PSICÓLOGA CLÍNICA E DA
SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores
no dia 23 de fevereiro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

A PSICOLOGIA COMO PONTE ENTRE AS REVOLUÇÕES TECNOLÓGICA, SOCIAL E ECOLÓGICA

O início do ano inspira-nos a refletir sobre o que vivemos e convida a formular intenções para os próximos meses. Um ano novo traz outras oportunidades e a promessa de mudança. É neste ponto de esperança, de futuro por desbravar, que nos encontramos e onde podemos determinar fazer melhor.

Vivemos uma época turbulenta, pautada por três grandes revoluções – a tecnológica, a feminista e a ecológica, que conscientemente ou não, estamos a enfrentar. A revolução digital molda a nossa realidade de maneiras que há poucos anos eram inimagináveis. Desde a inteligência artificial ao metaverso, a tecnologia influencia cada aspeto das nossas vidas. É expectável que o mundo profissional mude completa e rapidamente, o que nos coloca num lugar de alguma insegurança e ansiedade. A conectividade global permite o acesso fácil ao conhecimento e a ferramentas que nos aproximam, mas também traz desafios como o burnout digital, o aumento das perturbações de ansiedade e o sentimento de isolamento, paradoxal ao mundo das redes sociais que supostamente nos interligam. A “atenção fragmentada”, causada por notificações constantes, afeta a capacidade de foco e o desempenho cognitivo. A teoria da adaptação psicológica ajuda-nos a compreender como podemos encontrar equilíbrio neste cenário: não rejeitando a tecnologia, mas aprendendo a integrá-la de forma saudável. Intervenções baseadas na psicologia positiva, como o desenvolvimento da resiliência digital, e práticas de mindfulness têm demonstrado ser eficazes para combater os efeitos negativos do uso excessivo, promovendo bem-estar e produtividade.

Mais do que ferramentas, sistemas ou políticas, estas mudanças exigem algo profundo e aquilo que é possivelmente a nossa maior capacidade: adaptação. A ciência psicológica ajuda-nos a compreender os fenómenos sociais e a nós próprios, para melhor nos adaptarmos.

A luta feminista continua a ser uma das forças mais transformadoras do séc. XXI. É uma revolução social que desafia estruturas de poder há muito estabelecidas, que traz resistências e discussões fundamentais sobre igualdade de género, representatividade e justiça social. Requer transformação mas carrega naturalmente resistências psicológicas, tanto individuais como coletivas. A desconstrução de estereótipos de género é um processo que exige empatia e resiliência. Estudos sobre o viés implícito revelam que, mesmo sem intenção consciente, as pessoas

JOANA AMEN

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

Publicado no Açoriano Oriental, Tribuna das Ilhas e Diário Insular em fevereiro de 2025

tendem a perpetuar preconceitos de gênero. Estas descobertas sublinham a importância da educação e de intervenções para promover a desigualdade consciente e combater preconceitos nos vários contextos. Os desafios emocionais deste processo não podem ser ignorados. As mulheres continuam a lutar contra a sobrecarga mental e as expectativas sociais, enquanto muitos homens enfrentam crises de identidade ao questionarem os papéis tradicionais.

A crise climática, por sua vez, está entre os desafios mais urgentes da atualidade e grita pela revolução. Também este não é apenas um problema técnico ou político, também é psicológico. As nossas decisões diárias são moldadas por crenças, valores e hábitos que resistem à mudança. Para que a revolução ecológica prospere, é necessário que as pessoas desenvolvam uma mentalidade de longo prazo, empatia intergeracional e um senso de responsabilidade global. A teoria da autodeterminação, por exemplo, destaca a importância de fomentar sentimentos de competência, autonomia e conexão para encorajar comportamentos pró-ambientais. Estratégias como redefinir recompensas sociais, promover empatia intergeracional e criar narrativas que inspiram esperança têm demonstrado eficácia para superar o pessimismo e a inércia que frequentemente bloqueiam a ação climática.

O que estas três revoluções é a necessidade de transformação, não apenas externa, mas também interna. A psicologia, enquanto ciência que estuda a mente e o comportamento humano, é o fio condutor que nos ajuda a compreender as complexas interações entre as mudanças que enfrentamos.

Ao abordar as questões do bem-estar digital, da igualdade de gênero e da sustentabilidade ambiental, a psicologia oferece-nos ferramentas para promover uma adaptação consciente e saudável às mudanças. Do ponto de vista da psicologia da mudança, cultivar a capacidade de lidar com a incerteza, redefinir valores e construir resiliência são passos cruciais para enfrentar os desafios do futuro.

Neste início de ano, convido-vos a refletir sobre o vosso papel em cada uma destas revoluções interligadas. Precisamos da colaboração de todos/as, das várias disciplinas e áreas de atuação para prosperar como sociedade.

Que 2025 seja o ano em que cultivamos a coragem para enfrentar o futuro com propósito, aprendendo com a psicologia a transformar não só o mundo, mas também a nós próprios.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

ALEXITIMIA: QUANDO AS EMOÇÕES SÃO UM ENIGMA

Há pessoas que ao serem questionadas sobre o que sentem, respondem sempre com um vago “estou bem”, independentemente das circunstâncias. Outras, perante um filme comovente, mantêm-se impassíveis enquanto os demais se emocionam. Estes comportamentos, frequentemente confundidos com frieza, podem, na verdade, ser sinais de alexitimia, uma condição que dificulta a identificação e expressão das emoções.

O termo, de origem grega, significa “falta de palavras para as emoções” e descreve um fenómeno em que os sentimentos existem mas são inacessíveis para quem os experiencia. Imagine a frustração de sentir algo intenso sem conseguir discernir se é tristeza, raiva ou ansiedade. Para muitos, as emoções surgem como um enigma, manifestando-se antes no corpo do que na mente, através de tensão muscular ou desconforto gastrointestinal. Em vez de expressar desânimo ou angústia, a pessoa pode apenas referir um mal-estar físico.

Além da dificuldade em compreender as próprias emoções, a alexitimia afeta também a perceção dos sentimentos alheios. Quem vive com esta condição tende a focar-se em factos e acontecimentos, com um pensamento mais lógico do que emocional. Expressões figuradas como “tenho o coração apertado” podem ser interpretadas de forma literal, sem que o seu verdadeiro significado seja compreendido.

As causas da alexitimia são diversas. Em alguns casos, pode estar relacionada com diferenças no funcionamento das áreas cerebrais responsáveis pelo processamento emocional. Noutros, surge como um mecanismo de defesa após experiências traumáticas, levando a um “desligamento” afetivo. É também comum em pessoas com perturbações do espectro do autismo, depressão ou perturbação de stress pós-traumático.

Embora não seja uma doença, a alexitimia pode ter um impacto significativo na vida social, profissional e afetiva. No entanto, há formas de minimizar os seus efeitos. A terapia, especialmente a cognitivo-comportamental, pode ajudar a desenvolver maior consciência emocional e estratégias para a expressão dos sentimentos. Práticas como mindfulness, escrita ou arteterapia também podem contribuir para desbloquear emoções e melhorar a comunicação interpessoal.

Se esta descrição lhe parece familiar, seja em si próprio ou em alguém próximo, talvez valha a pena refletir sobre a importância da inteligência emocional. Sentir pode ser um mistério, mas com paciência e autoconhecimento, é possível decifrar o enigma das emoções.

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

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

CARLOS MARCELO B. VIEIRA

PSICÓLOGO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 2 de março de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

AS MÁSCARAS DA PARENTALIDADE

Podemos considerar que a parentalidade é, em muitos aspetos, um grande baile de máscaras. Entramos no papel, ajustamos expressões, moderamos tons de voz e, a cada dia, ensaiamos novas formas de dançar ao ritmo dos desafios que os filhos nos colocam. Ora somos a máscara da paciência inabalável, ora a da firmeza inquestionável, ora a do humor estratégico, que nos salva das birras no corredor dos cereais. E, entre uma e outra, espreita o nosso rosto verdadeiro, com todas as emoções cruas e intensas que a parentalidade nos faz sentir.

Os nossos pais e avós usavam máscaras bem diferentes. A autoridade era a coroa de glória da sua parentalidade e a obediência, o seu maior troféu. Não se discutiam sentimentos – e, se se discutissem, provavelmente ficavam para segundo plano, que a vida não estava para sensibilidades. Resultava? Talvez. Mas também deixou cicatrizes invisíveis em muitos que hoje se veem a educar os próprios filhos de forma diferente, procurando romper com um ciclo onde o medo e a repressão se confundiam com respeito.

A nós, pais desta geração de crianças que sabem negociar antes mesmo de saber amarrar os atacadores, cabe-nos equilibrar esta dança. Não queremos a rigidez de um baile de máscaras veneziano, onde tudo é solenemente inalterável, mas também não podemos transformar a parentalidade numa paródia onde os limites são tão maleáveis que se dissolvem como serpentinhas ao vento. No meio deste desfile de emoções, há dias em que nos sentimos os mestres de cerimónias da alegria e outros em que mais parecemos foliões exaustos, a tentar manter o brilho no olhar enquanto a bateria do samba (ou o choro estridente das crianças) toca sem intervalo.

O desafio dos nossos tempos não é impor pela força nem ceder por exaustão. É encontrar a máscara certa para cada momento – e saber quando a podemos tirar, mostrando às nossas crianças que também sentimos frustração, cansaço e incerteza. Mais do que nunca, sabemos que a perfeição não é real, e que ser um pai ou uma mãe excepcional não significa não errar, mas sim ter a humildade de reconhecer, corrigir e seguir em frente.

Os novos tempos ensinaram-nos a ouvir os nossos filhos, a validar os seus sentimentos e a ensinar-lhes que a sua voz tem valor. Isso não significa que a nossa deixe de ter, mas sim que o respeito deixou de ser um caminho de sentido único. No entanto, não podemos cair na ilusão de que basta deixá-los expressar-

JÚLIA RAPOSO

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 9 de março de 2025

se para que cresçam bem – porque, tal como nós, também eles precisam de estrutura e de um norte. Educar é, no fundo, um equilíbrio entre escutar e guiar, entre compreender e corrigir, entre soltar e segurar.

Se há algo que aprendemos ao longo das gerações, é que a parentalidade não é um guião fixo, mas um improviso constante. Às vezes, vamos acertar na máscara certa; outras, vamos tropeçar no próprio disfarce. Mas, no fim, talvez seja isso que nos torna autênticos – e, quem sabe, esse seja o segredo para educarmos crianças que não precisem de máscaras para serem felizes.

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](#)

As perturbações alimentares são, muitas vezes, vistas como um problema da adolescência. Imaginamos jovens inseguros, pressionados por padrões de beleza irreais, e esquecemos que estas condições também afetam adultos, de forma silenciosa e, em muitos casos, devastadora. Na idade adulta, as responsabilidades crescem, os corpos mudam, as exigências sociais tornam-se mais subtis, mas igualmente implacáveis. E no meio de tudo isto, a relação com a comida pode transformar-se num campo de batalha pessoal.

É comum pensar que, ao atingir a maturidade, uma pessoa já deveria saber como cuidar de si. Contudo, o que acontece quando a alimentação deixa de ser um ato natural de sustento e prazer e se transforma numa obsessão? Este é o caso de muitos adultos que vivem com anorexia, bulimia ou perturbação de compulsão alimentar, frequentemente sem que ninguém ao seu redor perceba. Estes comportamentos podem estar mascarados sob o discurso da “vida saudável” ou da busca pelo corpo “ideal”, perpetuados por uma sociedade que glorifica a magreza e demoniza os quilos a mais.

Um dos maiores vilões neste enredo são as dietas restritivas. A promessa de soluções rápidas para perda de peso é sedutora. Planos alimentares que cortam grupos inteiros de alimentos, impõem horários rígidos ou reduzem drasticamente a ingestão calórica vendem a ideia de controlo e sucesso. Mas a realidade é outra. Estas abordagens não só falham a longo prazo como podem causar danos profundos. O corpo, privado de nutrientes essenciais, entra em alerta. O metabolismo desacelera, o humor oscila e, muitas vezes, a fome reprimida desencadeia episódios de compulsão alimentar. O ciclo repete-se: culpa, restrição e, novamente, descontrolo.

A pressão para seguir estas regras alimentares é acompanhada de um discurso moralizante. Comer um pedaço de bolo pode ser visto como “pecado”; recusar um prato “proibido” transforma-se num motivo de orgulho. Esta relação tensa com a comida enraíza-se, afetando não só o corpo, mas também a mente. E assim, lentamente, alimenta-se uma perturbação que, se não for tratada, pode ter consequências graves.

Mas nem tudo está perdido. A forma como nos relacionamos com a comida pode ser transformada, começando por pequenos passos. Primeiro, é essencial abandonar a ideia de “alimentos bons” ou “alimentos maus”. A comida é neutra – tem funções

PEDRO PEREIRA

PSICÓLOGO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 16 de março de 2025

diferentes e deve ser apreciada sem culpa. Depois, é importante ouvir o corpo: aprender a distinguir fome física de fome emocional, permitir-se saciar sem restrições desnecessárias. Ter um dia em que se come algo fora do habitual não é um fracasso; é parte da vida.

Acima de tudo, devemos tratar a alimentação como um ato de cuidado. Comer é um gesto de amor próprio, não uma punição ou uma tentativa de encaixar num molde. Por fim, buscar apoio – de amigos, familiares ou profissionais – é fundamental. Lidar com a alimentação e o corpo é um processo contínuo, mas merece ser vivido com leveza. Afinal, a saúde verdadeira não se encontra no número da balança, mas na forma como nutrimos o corpo e a alma.

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](#)

O ACOLHIMENTO FAMILIAR E O DIREITO DE CRESCER EM FAMÍLIA

Segundo o mais recente relatório CASA, elaborado pelo Instituto da Segurança Social, I.P. (2023), existem cerca de 6000 crianças e jovens em Casas de Acolhimento Residencial em Portugal, por estarem em perigo e por falta de alternativa, passam pelo Sistema de Promoção e Proteção, na sua versão menos individualizada, menos natural e promotora do seu desenvolvimento integral, ficando assim, temporariamente, inibidas de um dos seus Direitos mais importante, o Direito a Crescer em Família.

A par do que já se faz no resto do mundo, Portugal alterou a Lei de Promoção e Proteção de Crianças e Jovens, em 2015, dando relevância à Medida de Acolhimento Familiar. No entanto, apenas depois da pandemia, a partir de final de 2022, é que tomou medidas estruturantes que permitem que a medida pudesse tornar-se uma realidade. Medidas como a criação de Equipas Multidisciplinares para captação, avaliação e formação de candidatos a Família de Acolhimento e após a sua certificação, o acompanhamento do acolhimento da criança e jovem acolhida.

Os números do Acolhimento Familiar crescem lentamente por desconhecimento e porque pressupõe uma alteração de mentalidade que não acontece de um dia para o outro e faltam as Boas Experiências serem notícia, mais do que as Más Experiências que são amplamente noticiadas nos *media*.

Nos Açores, existem 37 Casas de Acolhimento, que acolhem cerca de 300 crianças ou jovens e nenhuma Família de Acolhimento (CASA, 2023). Há, portanto, um longo caminho a fazer-se na região a este nível.

Alguns dos obstáculos que a medida encontra na prática prendem-se com o lento investimento em publicidade da medida por parte do Estado, o desconhecimento da referida medida pelos próprios técnicos do Sistema de Promoção e Proteção e a falta de aplicação da medida por parte das entidades com competência na matéria.

Fica o apelo a tod@s coleg@s que trabalham no Sistema de Promoção e Proteção que se informem sobre a medida e sobre o que envolve. Aos colegas e sociedade em geral, o apelo a que ponderem a hipótese de se tornarem Família de Acolhimento!

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

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

**SOFIA ARAÚJO
TAVARES**

PSICÓLOGO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 23 de março de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

A EDUCAÇÃO PARENTAL COMO UM DOMÍNIO FAMILIAR

Ser pai ou mãe é um papel considerado exigente e desafiador numa família, no entanto, mostra-se gratificante, uma vez que as figuras parentais são a influência mais determinante no comportamento de uma criança a curto, médio e a longo prazos.

Importa mencionar que a educação parental apresenta inúmeras vantagens, de entre as quais a melhoria na qualidade das relações entre pais e filhos, o ajudar a compreender as necessidades físicas, emocionais, cognitivas e sociais dos mesmos, encorajando a imposição de limites efetivos e a definição de regras claras. Desta forma, a educação parental apresenta uma funcionalidade positiva e adequada quando existe o uso de estratégias disciplinares não violentas.

Muitos pais e cuidadores de crianças chegam até nós, profissionais de saúde mental, com determinadas dificuldades em lidar com comportamentos específicos dos seus filhos. Estas dificuldades podem demonstrar que muitas vezes a comunicação existente entre ambos, pais e filhos, não é a mais adequada, de forma que possam estabelecer mudanças positivas no comportamento da criança. Nós temos a noção que existem diversos tipos de famílias e crianças que se encontram em diferentes faixas etárias e de desenvolvimento, no entanto, é importante a manutenção de uma comunicação e atenção positivas, persistência e consistência na forma como são estabelecidas as regras funcionais de cada família. Assim, a criança poderá estar previamente preparada para o que pode vir a acontecer ou quais para as consequências se apresentar determinado comportamento, permitindo à mesma refletir sobre o que será aceitável ou não, para que possa tomar decisões acerca do comportamento a adotar perante algumas situações. Deste modo, estão a viabilizar o seu bem-estar e consequentemente de todos ao seu redor.

É possível reconhecer que a existência de crianças felizes no seu próprio meio-ambiente contribui para a felicidade dos seus pais, cuidadores e familiares. Portanto, apraz-me garantir que os/as psicólogos/as estão disponíveis para orientar os pais ao nível das práticas educativas parentais, concedendo ferramentas ou estratégias que contribuem para o fortalecimento do desempenho positivo do papel parental, baseado na garantia do bem-estar integral da criança em termos de cuidado, capacitação sem violência, reconhecimento e orientação necessárias, fixação de limites, proteção, atenção, afeto, promovendo assim ambientes familiares estáveis e relações de vinculação seguras.

CAROLINA OLIVEIRA

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 30 de março de 2025

Aos pais: confiem nas vossas capacidades, aprendam com os erros e aproveitem para se divertirem na companhia dos vossos filhos.

Como forma de reflexão, aproveito para citar as palavras da autora *Diana Loomans* “Se tivesse que voltar a criar o meu filho, pintava mais com os dedos e não os usava para apontar. Corrigia menos e estabelecia mais ligações. Tirava os olhos do relógio e usava-os para observar. Preocupava-me em saber menos e saberia amar mais. Dava mais passeios e brincava mais com papagaios de papel. Deixava de estar mais séria, e brincava mais a sério. Corria mais pelos campos e observava mais as estrelas. Abraçava mais e afastava menos. Seria firme menos vezes e afirmava mais. Aumentava menos o amor do poder, e mais o poder do amor”.

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](#)

UM APERTO NO PEITO PODE SER SINAL DE ANSIEDADE?

OU COMO OLHAR PARA A INQUIETAÇÃO...

Um dos grandes da nossa música, José Mário Branco, é o autor de uma música genial chamada “Inquietação”. Quando me propuseram responder à questão que dá título a este texto, humilde tentativa de fazer quem me lê reflectir sobre a ansiedade, ocorreu-me a música do José Mário, cuja obra se recomenda. Nela perpassa uma sensação de inquietude, de tensão e, pelo meio, o autor aborda o seu “peito feito campo de batalha”. Se a expressão de desejo era proporcional à sua ansiedade? Não posso falar pelo compositor, mas sei que é um óptimo mote para pensarmos nas nossas emoções, em particular sobre a forma como a ansiedade, essa forma suprema de inquietação, pode “mexer” connosco, seja na forma como pensamos, seja na forma como nos comportamos, seja na forma como o nosso corpo reage. Há momentos em que o nosso peito é um campo de batalha ansioso, outros nem tanto. Mas o sentimento está lá.

As nossas emoções fazem parte de nós. Trazemo-las connosco e por muito que nos possam complicar alguns momentos de vida, humanizam-nos e enriquecem-nos. A ansiedade é uma reacção normal a situações stressantes, podendo ser benéfica ou prejudicial. Como já escrevi noutro texto, tal como os condimentos na comida podem enriquecer ou estragar uma refeição, pode melhorar ou complicar os nossos dias.

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). Ter ansiedade é algo normal e, no fundo, desejável. Sofrer com a ansiedade é algo gerador de desconforto e, no limite, causador de patologias que requerem atenção especializada.

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. Uma crença comum, e que leva a uma pergunta recorrente nos contextos clínicos, é que

FILIPE FERNANDES

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

Publicado no Açoriano Oriental, Tribuna das Ilhas e Diário Insular em março de 2025

a ansiedade é algo puramente cognitivo, algo que se relaciona, unicamente, com o patamar do pensamento. Se pensarmos no ser humano como uma máquina, a ansiedade é uma espécie de acelerador que condiciona a forma como funciona, em todas as suas dimensões, preparando-o para a acção. Importa conhecê-las e aprender a identificá-las. Os sintomas podem ser de natureza cognitiva (por exemplo, uma sensação de medo intenso e apreensão, alterações na atenção, que fica focada no foco do medo, dificuldade em adormecer, irritabilidade, preocupação constante,...), físicos (por exemplo, tensão muscular, tremores, respiração mais acelerada, tonturas e formigueiros, aumento dos batimentos cardíacos, hipersudorese, boca seca, alterações gastrointestinais, dores musculares, sensação de aperto no peito,...) ou comportamentais (por exemplo, evitamento da ameaça ou dos estímulos associados ao perigo, por ansiedade intensa na sua aproximação ou até no ato de pensar sobre elas,...).

Quando estamos ansiosos, o nosso sistema nervoso autónomo (responsável pelas respostas instintivas de resposta à ameaça) reage e isso conduz a uma alteração de diversos índices físicos. A tensão muscular ou a dificuldade em regular a respiração ou o ritmo dos batimentos cardíacos podem provocar, por exemplo, a sensação de aperto no peito e outras alterações corporais.

Um aspecto relevante quando abordamos a nossa relação com aquilo que, fisicamente, sentimos é a forma como podemos, com maior facilidade do que se pensa, entrar num círculo vicioso. Por vezes aquilo que sentimos, e a forma como nos assustamos, podem levar ao surgimento de sintomas ansiosos. Mais uma vez, aprender a lidar com as nossas inquietações, e com as suas manifestações, é fundamental para que tal não aconteça, mesmo que, voltando à icónica “Inquietação”, “Há sempre qualquer coisa que está para acontecer, qualquer coisa que eu devia perceber, porquê, não sei, porquê, não sei, porquê, não sei ainda”. E como é importante este “ainda”.

Enfrentar a ansiedade é o caminho para quebrar o ciclo de medo e insegurança, em que a forma como funcionamos pode levar ao reforço das manifestações ansiosas. Existem caminhos que podemos empreender e estratégias que podemos privilegiar para conseguirmos gerir a nossa ansiedade, de forma mais adaptativa. E, no caso dos seus sintomas físicos, há alguns pontos a ter em conta que nos podem ajudar a gerir a nossa inquietação ansiosa, para que o peito (só) se sinta apertado com os nossos amores e desamores. Que devem ser lindos, voltando ao José Mário, não esqueçamos.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

DORMIR NÃO DEVERÁ SER UM PROBLEMA

Nos dias de hoje, em que a agitação do quotidiano é cada vez maior, o sono tornou-se um tema importante. Muitas pessoas têm dificuldade para dormir e, ao acordar, sentem-se cansadas e sem energia.

O sono é uma necessidade essencial para a nossa saúde física e mental e afeta a qualidade de vida. Dormir bem melhora o bem-estar, o humor, a concentração, a produtividade e as relações pessoais. Já a privação do sono ou um sono de má qualidade pode causar prejuízos tanto a curto como a longo prazo, a nível emocional, social, académico e profissional. Pode causar, por exemplo, sonolência diurna, fadiga, irritabilidade, falta de concentração, problemas de memória, diminuição da motivação, afetar a capacidade de regulação emocional e de tomar decisões. Pode também estar relacionado com sintomas de ansiedade, depressão, abuso de álcool e outras drogas. Por isso, a higiene do sono, ou seja, um conjunto de comportamentos diários que promovem uma melhor qualidade do sono, tem se tornado cada vez mais importante.

A qualidade do sono não depende apenas das horas dormidas, mas também de quantas vezes acordamos durante a noite e da profundidade do sono. Cada pessoa tem necessidades de sono diferentes. Para adultos saudáveis, são recomendadas 7 a 9 horas de sono, enquanto bebés, crianças e adolescentes necessitam de mais, e pessoais com mais de 65 anos, de menos.

Dicas para uma boa higiene do sono:

- Estabelecer uma rotina de horários regular para deitar e acordar, inclusive aos fins de semana e feriados;
- Deitar apenas na hora de dormir;
- Proporcionar um ambiente calmo e confortável para o quarto (escuro, com o mínimo ruído possível, temperatura adequada);
- Realizar atividades relaxantes antes da hora de dormir (tomar um banho quente, ler um livro, meditar);
- Evitar utilizar ecrãs pelo menos uma hora antes de dormir;
- Realizar exercício físico, porém, evitar a sua prática perto da hora de deitar;
- Ingerir alimentos mais leves e de maior facilidade de digestão ao jantar;
- Evitar ingerir bebidas com cafeína, alcoólicas e outras bebidas energéticas após o final da tarde;
- Evitar fazer sestas durante o dia.

SOFIA OLIVEIRA

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 6 de abril de 2025

Se tiver insónia:

- Levante-se e realize atividades relaxantes;
- Tente não se preocupar por não conseguir dormir;
- Não se automedique;
- Se a dificuldade persistir, procure ajuda profissional.

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](#)

LIBERDADE E AMOR: UM ABRIL DENTRO DE CASA

Abril é o mês da liberdade. Em Portugal, comemoramos o 25 de Abril como o dia em que conquistámos o direito de sermos livres — de pensar, de escolher, de amar. Este artigo é um convite à reflexão sobre como o valor da liberdade, tão celebrado em Abril, pode e deve estar presente nas relações amorosas.

Quando se fala em liberdade dentro de uma relação, é comum pensar em falta de compromisso, individualismo. Mas liberdade não é o oposto de vinculação. Ser livre numa relação é ter espaço para se ser quem é — com as nossas ideias, os nossos desejos, os nossos sonhos. É poder continuar a crescer como pessoa, mesmo estando ligado a alguém. É ter voz, poder dizer sim e também poder dizer não, sem medo de represálias emocionais. Ser inteiros, sem perder a conexão.

E mais importante ainda: é poder escolher estar. Todos os dias.

Muitos de nós crescemos com ideias bastante românticas (e às vezes perigosas) sobre o amor. Mitos sobre amor e possessividade podem fazer-nos confundir segurança com controlo. A ideia de que “quem ama, cuida” pode, por vezes, confundir-se com “quem ama, controla”. Mas o amor não precisa de controlo para ser forte. Quando sentimos que só podemos estar seguros se o outro estiver “preso” a nós — emocional, física ou simbolicamente — isso diz mais sobre os nossos medos do que sobre o amor em si.

Uma relação onde me sinto seguro é aquela em que me sinto livre para ser quem sou. Isso implica respeito pelos tempos e pelos espaços de cada um, abertura para o diálogo e uma escuta genuína. Implica também aceitar que o outro é um ser autónomo, com vontades e necessidades que não são sempre iguais às minhas, e onde há um incentivo mútuo ao crescimento pessoal. E é nesse crescimento que o vínculo se fortalece. O amor deixa de ser uma gaiola dourada e passa a ser um lugar de encontro — entre duas pessoas inteiras, que escolhem estar juntas sem deixarem de ser elas próprias.

Claro que tudo isto é mais fácil de dizer do que de viver. A liberdade no amor exige maturidade emocional, autoconhecimento e, muitas vezes, coragem. Coragem para confiar, para deixar ir o controlo, para lidar com os próprios medos e inseguranças, que são legítimos. E, por vezes, precisamos reaprender a amar sem medo. E isso, tal como a liberdade, também se aprende.

Quando o medo entra, a liberdade foge.

ANA SANTOS

PSICÓLOGA, TERAPEUTA
FAMILIAR E DE CASAL

Publicado no Diário dos Açores
no dia 13 de abril de 2025

O 25 de Abril lembra-nos que a liberdade é uma conquista. Uma luta que vale a pena, que se faz com coragem, com sacrifício e com esperança.

Amar com e na liberdade não é fácil. É, muitas vezes, um trabalho diário — feito de escuta, de respeito, de honestidade e de escolhas conscientes. Mas é nesse tipo de amor que podemos respirar fundo, sentir-nos inteiros, e construir relações onde nos sentimos seguros, pois relacionamentos com espaço para respirar crescem mais saudáveis.

Neste mês da liberdade, talvez possamos parar um pouco para pensar: sinto-me livre na minha relação? E o meu parceiro, sentir-se-á? Que espaço damos um ao outro para sermos quem somos? Como é que o amor que vivemos honra o valor da liberdade?

Afinal, o amor — tal como a democracia — não se impõe, não se controla, não se prende. E floresce quando há espaço para respirar.

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](#)

O IMPACTO DO USO DE SMARTPHONES POR CRIANÇAS E JOVENS

O uso de *smartphones* tem ocupado cada vez mais espaço nas nossas vidas e embora ofereça inúmeras vantagens, como a facilidade de comunicação e de acesso a informação, o seu uso excessivo pode trazer desafios significativos, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças e jovens. O acesso quase permanente e sem supervisão adulta, permite-lhes aceder a conteúdos que podem influenciar a maneira como percebem e interagem com o mundo, incluindo a sua compreensão sobre relacionamentos e sexualidade. Além disso, a exposição a conteúdos mediáticos, mesmo que não pornográficos, pode fomentar comportamentos e expectativas desajustadas. Outros riscos associados, relacionam-se com problemas de saúde física (sono, postura, obesidade, sedentarismo), e do desenvolvimento cognitivo e socio-emocional. Salientam-se alguns dados sobre o impacto do uso excessivo:

- Cerca de 30% dos adolescentes apresentam sinais de dependência digital, revelando dificuldade em controlar o tempo de uso.
- A luz azul dos ecrãs reduz a produção de melatonina, atrasando o sono e diminuindo a sua qualidade. Adolescentes que usam telemóveis antes de dormir dormem, em média, menos uma hora.
- O uso excessivo de redes sociais aumenta a ansiedade e a depressão. Jovens que passam mais de 3 horas diárias nas redes têm um risco 35% maior de desenvolver sintomas depressivos.
- Cerca de 60% dos adolescentes preferem interações digitais a conversas presenciais, reduzindo o desenvolvimento de competências interpessoais.
- O uso do telemóvel durante os estudos reduz a capacidade de concentração e retenção de informação em cerca de 20%.

Os smartphones têm um forte potencial de adição e, portanto, deve ser ponderada a sua necessidade por parte de crianças, assim como supervisionada a sua utilização mesmo com adolescentes. A Organização Mundial de Saúde indica:

- Crianças até 2 anos: Sem exposição a ecrãs.
- 2 a 5 anos: No máximo 1 hora por dia.
- 6 a 12 anos: Até 2 horas por dia, com supervisão.
- 13 a 18 anos: Uso equilibrado, sem interferir com sono, estudos e atividades físicas.

JOANA AMEN

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

Publicado no Diário dos Açores no dia 20 de abril de 2025

Assim, recomenda-se aos pais e educadores que procurem ser um modelo positivo, já que comportamentos modelam mais do que palavras. Sugere-se o estabelecimento de limites claros para o tempo de ecrã e o incentivo da autorregulação. Os conteúdos consumidos devem ser supervisionados através do diálogo e de *apps* de controlo parental. As atividades *offline*, como desportos, artes e hobbies ajudam a diminuir o tempo online e criam oportunidades de socialização presencial, fundamentais para o treino de habilidades sociais.

É fundamental promover uma Educação Digital que ensine a diferença entre conteúdos públicos, privados e íntimos, alertando para importância da segurança online, como apurar a credibilidade das informações e que estimule o desenvolvimento do pensamento crítico. Pais e comunidade educativa devem estar vigilantes e promover o diálogo sobre o uso consciente da tecnologia.

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 autoestima é um elemento essencial para o nosso bem-estar emocional e mental. Ela influencia a forma como nos relacionamos conosco próprios, com os outros e com o mundo à nossa volta. No entanto, muitas vezes não sabemos por onde começar para fortalecê-la. Aqui ficam algumas dicas práticas que podem ajudar:

1. Aceite-se como é: É importante reconhecer que ninguém é perfeito. Todos temos pontos fortes e áreas a melhorar. Aceitar as suas qualidades e limitações é um passo fundamental para construir uma autoestima saudável.
2. Estabeleça metas realistas: Defina objetivos alcançáveis que estejam alinhados com os seus valores e capacidades. Celebrar pequenas conquistas pode fazer uma grande diferença na forma como se sente em relação a si mesmo.
3. Cultive a autocompaixão: Seja gentil consigo mesmo, especialmente nos momentos de dificuldade. Em vez de se criticar com frequência, tente falar consigo como falaria com um amigo querido.
4. Rodeie-se de pessoas positivas: O ambiente que nos rodeia tem um impacto significativo na nossa autoestima. Procure companhias que o valorizem e apoiem, e afaste-se de relações tóxicas.
5. Cuide de si: Manter um estilo de vida saudável é essencial para o bem-estar. Alimente-se bem, durma o suficiente e pratique exercício físico. Estas ações ajudam a aumentar os níveis de energia e a promover uma perceção mais positiva de si mesmo.
6. Evite comparações: Cada pessoa tem a sua própria jornada e comparar-se aos outros pode ser prejudicial. Concentre-se nos seus progressos e no que o faz feliz.
7. Aprenda a dizer não: Estabelecer limites saudáveis é fundamental. Respeitar as suas próprias necessidades e prioridades não significa ser egoísta, mas sim cuidar de si mesmo.
8. Pratique a gratidão: Reserve um momento diariamente para refletir sobre os aspetos positivos da sua vida. A gratidão ajuda a mudar o foco do que falta para o que já tem, aumentando a satisfação pessoal.
9. Invista no autoconhecimento: Quanto mais se conhecer, mais confiança terá em si mesmo. Explore as suas paixões, valores e sonhos. Isto irá fortalecê-lo internamente.

CLÁUDIA SILVA

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 27 de abril de 2025

10. Peça ajuda se necessário: Não hesite em procurar apoio de um psicólogo. Trabalhar com um profissional pode ser um grande passo para compreender e melhorar a sua autoestima.

Lembre-se de que melhorar a autoestima é um processo, e cada pequeno passo conta.

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](#)

O ENCANTO DA PSICOTERAPIA INFANTOJUVENIL

A Psicoterapia é um processo valioso em qualquer fase da vida. Quando falamos de psicoterapia com crianças e jovens o seu encanto é ainda mais especial. Um processo psicoterapêutico pode beneficiar pessoas com psicopatologias identificadas e tipificadas nos manuais de diagnóstico, mas também qualquer um de nós que, sem um diagnóstico formal, enfrenta múltiplos desafios e dificuldades ao longo da vida.

A infância e adolescência são períodos de grande transformação, em que cada experiência, interação e desafio oferece um contributo importante para a construção da nossa identidade pessoal. É neste contexto que somos chamados a intervir e é, talvez, por isso, que a psicoterapia infantojuvenil se revela um desafio tão fascinante e, não raras vezes, profundamente recompensador. Um verdadeiro trabalho de jardinagem, onde os psicoterapeutas são chamados a atuar como jardineiros delicados, particularmente treinados para nutrir e orientar, acreditando firmemente que o seu ofício não é apenas uma especialidade avançada da psicologia, mas antes uma missão de plantar sementes em terrenos férteis que lhes foram confiados.

Ser psicoterapeuta infantojuvenil é trabalhar todos os dias num jardim encantado de esperança, onde há espaço para sonhar e tempo para escutar com atenção. É um lugar onde se planta novas sementes, rega-se desejos adormecidos e, com paciência, assiste-se, ao seu próprio ritmo, a um novo florescer. E, embora, muitas vezes, as primeiras pétalas possam demorar a surgir é no silêncio da terra, longe de olhares imediatos, que acontecem as transformações mais profundas, aquelas que fortalecem raízes e preparam cada broto para florescer com autenticidade e fluidez.

Os recentes desenvolvimentos das neurociências, particularmente ao nível da neurociência cognitiva, reforçam o encanto que é trabalhar com crianças e jovens. O cérebro infantil e adolescente possui uma extraordinária plasticidade, jamais presente noutra período do desenvolvimento humano. Isso significa que, diferente da rigidez de uma árvore já adulta, a mente em desenvolvimento é um terreno particularmente maleável, fértil para mudanças, adaptação e crescimento, onde cada aprendizagem, cada emoção processada ou resiniificada e cada pensamento saudável que desabrocha podem vir a constituir-se como raízes e troncos que sustentam a árvore madura do futuro.

EMÍLIA MACEDO CARVALHO

PSICÓLOGA CLÍNICA E DA
SAÚDE E PSICOTERAPEUTA
INFANTOJUVENIL

Publicado no *Açoriano Oriental*,
Tribuna das Ilhas e Diário
Insular em abril de 2025

Provavelmente por tudo isto, o trabalho do psicoterapeuta infantojuvenil tem um encanto especial – sentimo-nos verdadeiros jardineiros com a oportunidade incrível de desbravar caminhos, por vezes muito serrados, em que cada sessão trás consigo o momento certo para intervir, a dádiva do presente como oportunidade de mudança e a possibilidade de evitar que espinhos se transformem em arbustos densos e difíceis de atravessar no futuro. Ou que qualquer silvado enredado e espinhoso possa crescer tanto que impeça uma frondosa árvore de crescer sã e robusta e poder maturar em plenitude.

Neste jardim, as ferramentas do jardineiro não são tanto tesouras de poda ou ancinhos para terraplanar o terreno. A ferramenta que adquire particular importância e que, por isso, deve estar sempre à mão e bem oleada é a relação terapêutica. Sem esta ferramenta, o solo poder-se-á tornar cada vez mais árido e nada florescer. É este vínculo - seguro, genuíno e acolhedor - que atua como uma espécie de estufa, capaz de proteger a mais frágil das flores ou de atuar como um fertilizante especial, capaz de revitalizar sementes que pareciam já não ser capazes de brotar e, mais tarde, florescer.

Talvez sejam estes os maiores encantos da psicoterapia infantojuvenil: uma área em expansão, extraordinariamente rica e poderosa, capaz de construir, fortalecer e transformar vidas, numa fase em que quase tudo ainda está por acontecer.

[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).

RITA CASTRO

PSICÓLOGA DA EDUCAÇÃO E
TÉCNICA DE REFORÇO NUMA
CPCJ

Publicado na Revista PSIS21
em abril de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

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 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”.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

Nas últimas décadas, a educação inclusiva tem sido um ponto focal nas conversas sobre o sistema educativo de Portugal. É um conceito que, tem ganhado destaque como um dos pilares fundamentais para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária. A Educação Inclusiva defende a ideia de que todos os estudantes, independentemente de suas características físicas, cognitivas ou sociais, devem ter acesso à educação, em escolas públicas e privadas, de forma equitativa. No entanto, embora o conceito de inclusão tenha avançado, a implementação de políticas públicas e práticas pedagógicas eficazes ainda enfrenta enormes desafios.

Ainda que o paradigma atual já tenha sofrido profundas evoluções, conforme aponta a legislação mais recente, as palavras do Prof. David Rodrigues mantêm-se atuais “O discurso da inclusão ou “a ideologia da inclusão” (CORREIA, 2003) não tem frequentemente uma expressão empírica, e por vezes fala-se mais da EI como um mero programa político ou como uma quimera inatingível do que como uma possibilidade concreta de opção numa escola regular. Tanto a legislação como o discurso dos professores se tornaram rapidamente “inclusivos”, enquanto as práticas na escola só muito discretamente tendem a ser mais inclusivas. Recentemente, afirmamos que “é preciso não invocar o nome da inclusão em vão”, tentando “mapear” esta distância entre os discursos e as práticas. (RODRIGUES, 2006, p. 302).

É importante compreender que a educação inclusiva não se resume a inserir alunos com deficiência em contexto de sala de aula. Ela significa proporcionar um ambiente onde TOD@S os estudantes possam aprender e desenvolver as suas potencialidades. A inclusão vai além da presença física nas escolas; procura garantir que as condições necessárias para a sua aprendizagem sejam atendidas, como adaptações curriculares, recursos pedagógicos adequados e um ambiente de respeito e convivência.

Portugal tem mostrado avanços consideráveis ao nível da educação, designadamente ao nível da promoção de um valor tão fundamental quanto a inclusão, especialmente após a ratificação da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência em 2009. Este compromisso internacional foi refletido a nível regional, com a publicação do Decreto Legislativo Regional n.º 5/2023/A, de 17 de fevereiro (na sua redação atual), tendo por base pressupostos do Decreto-

ANDREIA SIMÕES

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 4 de maio de 2025

Lei n.º 54/2018, que estabelece princípios de inclusão escolar e normas que visam garantir a igualdade de oportunidades e a eliminação de barreiras ao acesso, à participação e à aprendizagem. A educação inclusiva em Portugal é orientada por princípios fundamentais como a igualdade, a diversidade e a personalização. Quer isto dizer que cada aluno deve ser visto como único, nas suas capacidades e necessidades. O objetivo é simples: as escolas devem ser espaços onde todos devem sentir que pertencem a algo e onde possam aprender e desenvolver-se, vendo as suas diferenças respeitadas.

Apesar dos avanços legais, a implementação da educação inclusiva enfrenta desafios significativos, sendo que vou optar por dar especial destaque à necessidade de uma mudança de mentalidades. A convivência com a diversidade não deve ser vista como um problema ou um desafio, mas como uma oportunidade de enriquecimento para todos. A inclusão promove o respeito das diferenças, ensina a empatia e prepara os alunos para uma sociedade plural, onde a convivência com a diversidade é cada vez mais comum.

Por outro lado, é essencial que as políticas públicas de educação incentivem e promovam a capacitação contínua dos professores e dos restantes agentes educativos. As escolas precisam de ser lugares de aprendizagem acessíveis a todos, com recursos adequados e profissionais qualificados para responder às necessidades específicas de cada aluno. Baseando-nos no ditado “é preciso uma aldeia para criar uma criança”, é importante cristalizar que a inclusão é uma responsabilidade coletiva e deve envolver, além do poder público, as famílias e a sociedade em geral.

Em suma, a utopia seria assumir que a inclusão se faz unicamente por decreto. Não, não é apenas resultado de políticas e diretrizes, mas também produto de um ambiente escolar e social que abraça a diversidade e incentiva o respeito mútuo. É uma questão de princípios e valores que ultrapassam o que está legislado. É essencial para o sucesso das políticas inclusivas que a sensibilização seja promovida entre todos os membros da comunidade escolar, como alunos, pais e profissionais da educação, pelo que para que ela se concretize de forma eficaz, é necessário que haja um compromisso real de todos os setores envolvidos. Só assim poderemos construir uma sociedade verdadeiramente inclusiva.

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 palavra luto deriva do latim *luctus*, que significa dor, lástima e mágoa. É um processo normativo e singular, que visa facilitar a adaptação da pessoa enlutada a um mundo sem a pessoa perdida - no caso, pela morte de um familiar. O facto de ser um processo normativo não impede que possa implicar muita dor, a qual, em alguns momentos, parece insuportável. É comum ouvir nas consultas: *“Essa dor é tão forte... eu acho que nunca vou conseguir lidar com ela”*. Nesse momento, aumento a dose da empatia e valido o que a pessoa está a sentir (validar não significa concordar, mas aceitar que a pessoa possa sentir-se assim).

Se juntarmos ao luto alguns mitos, podemos tornar o processo mais complexo. Vivemos rodeados de mitos! Aliás, eles estão enraizados na nossa cultura e, na maioria das vezes, nem questionamos a sua veracidade. Assim, urge, desconstruir o top 3 dos mitos que, segundo a minha perceção, estão associados ao luto.

Mito 1: “Tens de ser forte” – Quem nunca disse isso a alguém que acabou de perder um familiar? Por favor, não voltem a fazê-lo! Não é suposto que alguém que acabou de perder um familiar mantenha uma atitude forte. É exatamente o contrário! É adaptativo sentir-se vulnerável, frágil, e isso não significa que será sempre assim.

P.s. – Se está a passar por um processo de luto, permita-se estar frágil e vulnerável. Afinal, está a tentar lidar com uma dor intensa.

Mito 2: “Ele(a) está a sofrer muito, é melhor dar alguma coisa (medicação)” – Quantas vezes que se ouve isso? Apesar de muito difundido, na maioria dos casos, é errado fornecer medicação em situações de luto. Em vez de ajudar pode contribuir para a complicação do luto. A dor do luto não deve ser medicada, mas sim acolhida.

P.s. – Não se automedique e saiba que na maioria das vezes, uma boa rede de suporte, composta familiares e amigos, é o melhor “medicamento”. Se sentir que não é suficiente, procure um profissional de saúde com especialização avançada em luto – psicólogo ou médico.

Mito 3: “Não se fala sobre o assunto” – Não falar sobre um assunto não faz com que ele deixe de existir. Evitamos falar sobre o luto com medo que isso possa causar ainda mais dor na pessoa enlutada. Sabemos que tal não é assim: quem está em luto sente necessidade de exteriorizar a multiplicidade de

MIGUEL BRUM

PSICÓLOGO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 11 de maio de 2025

emoções e pensamentos experienciados. Nesses momentos, devemos assumir uma postura de escuta ativa e permitir que a pessoa possa expressar o que necessita.

P.s. – Não resuma a comunicação apenas ao luto; existem outras coisas a acontecer na sua vida.

Termino com o testemunho de uma paciente em luto: *“Antes dizia sempre que o meu pai tinha levado uma parte de mim e que a minha vida tinha acabado... agora, ao fim de algum tempo, sinto que o meu pai levou uma parte de mim, mas que a vida continua, consigo manter-me viva e até fazer o que eu gostava, voltar a ter a minha energia, falar dele e mantê-lo vivo dentro de mim”*.

Não permita que os mitos influenciem negativamente o seu luto, nem o luto daqueles que estão ao seu redor.

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](#)

VOU FUMAR UM CIGARRO...SERÁ?

Normalmente, os fumadores estabelecem uma ligação emocional com o cigarro, identificam-no como um companheiro, muitas vezes de longa data, literalmente sempre à mão e, quando não há esta disponibilidade, sintomas desconfortáveis surgem, chamados de privação, sendo o mais frequente, a ansiedade. Esta situação é geradora de grande dependência e, em casos mais extremos, as pessoas sujeitam-se a determinados comportamentos que podem interferir nas suas rotinas, tais como: a meio da noite irem comprar tabaco a bombas de gasolina, evitarem viajar de avião, entre outros. Enquanto Seres Humanos, é suposto com o nosso desenvolvimento irmos adquirindo uma panóplia de ferramentas para nos ajudar a lidar com estados negativos (ansiedade, raiva, tristeza, irritabilidade, etc.). Neste caso, o fumador recorre automaticamente ao cigarro para gerir estas situações, acabando por não treinar estas competências.

Quando há a necessidade de cessação, surge o desconforto, pois a realidade sem o cigarro pode parecer muito angustiante. E é nesta necessidade e muitas vezes, na urgência de cessar o consumo que recorrem a ajuda especializada para deixar de fumar, através da Consulta de Apoio Intensivo na Cessação Tabágica (CAICT). São Equipas Multidisciplinares, constituídas por enfermeiros, médicos, psicólogos e nutricionistas que, procuram dar a resposta mais adequada e ajustada a cada utente.

Estas equipas estão distribuídas pelos Açores, nas várias Unidades de Saúde de Ilha. Parar de fumar requer um grande investimento emocional, pois comporta o medo de reaprender a viver sem este “companheiro”, de fazer treino de competências emocionais, o que exige disciplina e consistência, situação que poderá ser muito desafiante. Sabia que o tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo? Que, devido a este consumo, todos os anos morrem em Portugal mais de 13000 (treze mil) pessoas? É apenas um número que nos protege, camuflando numa realidade muito triste, pois por detrás de números estão nomes, um João, um Manuel, uma Maria...um avô, um pai, uma mãe, um filho. Quando substituímos os números por pessoas, por rostos, por histórias, a situação é bem diferente e faz-nos pensar de outra forma, verdade? Que tenhamos a capacidade de nos desafiar a alterar comportamentos nocivos, sendo o consumo de tabaco o mais emergente.

ELISABETE CIPRIANO

PSICÓLOGA, ESPECIALISTA EM
PSICOLOGIA CLÍNICA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 18 de maio de 2025

É um bom ponto de partida, aceitarmos com naturalidade as dificuldades que possam surgir neste processo e ter foco no objetivo final que é muito gratificante: a liberdade de não depender de uma substância externa para nos autorregular. Valorizemos mais aquilo que não tem preço, que é o viver com qualidade. Então, será que é você que fuma mesmo o cigarro ou é o contrário...?

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](#)

O SONO DO BEBÉ: A MAGIA DAS ROTINAS

O sono é um processo biológico natural, essencial à reparação e manutenção do equilíbrio biológico, psicológico e social do ser humano, caracterizado pela redução do estado de alerta, da responsividade dos movimentos e da sensibilidade.

Nos bebés, desempenha um papel fundamental no seu desenvolvimento físico, intelectual e emocional, sendo que, é durante o sono que a hormona do crescimento é libertada e ocorre a consolidação da memória, desenvolvimento cerebral, regulação emocional e fortalecimento do sistema imunológico.

Pelo menos até aos 3 meses, os bebés têm períodos de sono curtos (3-4 horas) e não distinguem o dia da noite, pelo que é essencial desde cedo a implementação de rotinas, uma vez que os padrões de sono dependem de fatores biológicos e ambientais. Devemos entender as rotinas como ritmos que se criam e adaptam a cada fase do crescimento, essenciais ao desenvolvimento saudável, uma vez que ajudam o bebé a adaptar-se ao meio extrauterino; promovem hábitos saudáveis; transmitem segurança; contribuem para o desenvolvimento da autonomia e regulação do ritmo biológico.

É na consolidação das rotinas que o bebé começa a entender o espaço onde vive e a lidar com limites, sendo importante perceber que as rotinas não devem ser demasiado rígidas sob pena de gerar maior ansiedade nos pais e consequentemente no bebé. Para garantir uma boa qualidade do sono é essencial que os bebés disponham de um ambiente propício e que as suas necessidades de sono sejam atendidas.

Assim, durante o dia, recomendamos manter a iluminação natural e os ruídos normais da casa; privilegiar brincadeiras mais agitadas; não interferir nos padrões de sono do bebé e expô-lo à luz solar antes das 10h. Importa referir que, manter o bebé acordado mais tempo durante o dia não irá fazer com que durma mais e melhor à noite, sendo importante neste período do dia, definir uma hora para iniciar as rotinas noturnas, privilegiando atividades que promovam a calma e o relaxamento, reduzir a luz mais ou menos à mesma hora e manter uma luz de presença. Evitar adormecer o bebé ao colo, deitando-o quando estiver sonolento, mas ainda acordado, vai ajudá-lo a aprender a adormecer sozinho, contribuindo desta forma para uma boa higiene do sono, tanto para o bebé como para os seus pais, prevenindo no futuro possíveis distúrbios do sono.

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

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

CAROLINA COSTA

PSICÓLOGA CLÍNICA E DA
SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores
no dia 25 de maio de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

SERÁ QUE TENHO HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO?

O IMPACTO DO DIAGNÓSTICO TARDIO E DO ESTIGMA ASSOCIADO À PERTURBAÇÃO DE HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO

A Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA) tem vindo a ganhar cada vez mais atenção, especialmente nas redes sociais, onde frequentemente se confunde uma distração ocasional com um quadro clínico real. Esquecimentos pontuais ou episódios de desatenção, como procurar algo que já temos nas mãos, são experiências comuns e não significam necessariamente a presença de uma perturbação. São muitas vezes motivadas por ansiedade, pressão ou multitasking. No entanto, quando a dificuldade em manter o foco ou a agitação mental afetam de forma sistemática e persistente a vida pessoal, profissional ou emocional, pode ser um indicador de algo mais do que uma simples distração.

A PHDA, segundo o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, integra o quadro das perturbações do neurodesenvolvimento, sendo frequentemente melhor identificada na infância e adolescência. De acordo com a literatura científica, os sintomas tendem a diminuir com a idade, mas não desaparecem necessariamente—muitas vezes camuflam-se ou manifestam-se de forma diferente, como comportamentos de risco, propensão para toxicod dependência, instabilidade profissional e relacional, além de ansiedade e depressão graves. Nos adultos, os sintomas de hiperatividade assumem uma configuração distinta. Enquanto as crianças a expressam fisicamente, os adultos, sujeitos a normas sociais, manifestam-na internamente através de uma gestão caótica de pensamentos. A desatenção mantém-se semelhante entre idades, mas com consequências distintas: uma criança distraída numa aula pode ser chamada à atenção, enquanto um adulto que se perde numa reunião compromete a sua função profissional, sofrendo penalizações com impacto direto na sua estabilidade psicoafetiva.

A impulsividade também manifesta-se de forma diferente. Na infância, comentários impulsivos são frequentemente tolerados ou descartados; na idade adulta, comportamentos desse tipo podem ser vistos como falta de filtro ou inadequação social. O verdadeiro perigo está na interpretação destes sinais. Muitos adultos desenvolvem crenças de incapacidade no trabalho ou na vida pessoal, ao gerar pensamentos como “sou incapaz de cumprir o meu trabalho” ou “as pessoas afastam-se porque não lhes presto atenção”. Essas crenças afetam significativamente a autoestima e a saúde mental.

JOÃO PEDRO LOPES

PSICÓLOGO CLÍNICO E DA SAÚDE E NEUROPSICÓLOGO

Publicado no Açoriano Oriental, Tribuna das Ilhas e Diário Insular em maio de 2025

Até cerca de 2010, as reformas educacionais e culturais eram diferentes, e alguém nascido em 1985 pode ter crescido a sentir-se incapaz ou mal-educado, sem acesso a um diagnóstico adequado. Agora, enquanto adulto, pode estar a lidar com ansiedade, depressão ou burnout sem considerar que uma condição neurobiológica sempre esteve presente e moldou os seus desafios. A literatura científica indica que a PHDA afeta cerca de 7,2% das crianças a nível mundial, mas a prevalência na idade adulta é consideravelmente mais baixa, estimando-se que apenas 2,5% da população continue a apresentar sintomas significativos. Isto deve-se ao facto de, em muitos casos, a sintomatologia atenuar-se com a idade, ainda que para algumas pessoas os desafios persistam de forma impactante.

Ainda há desconhecimento sobre as perturbações do neurodesenvolvimento, incluindo a PHDA. O mais importante é questionar: esta hiperatividade mental ou distração afetam a minha estabilidade emocional e funcionalidade diária? Se a resposta for sim, procurar uma avaliação especializada pode ser o caminho para respostas baseadas em evidência científica.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

O PERFECCIONISMO PODE SER PREJUDICIAL PARA A SAÚDE MENTAL?

Proponho um exercício em que vai precisar de usar a sua imaginação. Pense num jogo das 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 criança, 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 ingloria, 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 de 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, normalmente, pensaria, faria e sentiria... A auto-estima é penalizada por um constante jogo de tudo ou nada, em que, sendo o tudo inalcançável, só sobra o nada. A percepção de insucesso,

FILIFE FERNANDES

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

Publicado na CNN Portugal no dia 11 de maio de 2025

a sensação de falha, a certeza de uma (suposta) insuficiência. Sem se permitir reconhecer que os seus padrões são excessivos, o perfeccionista vive preso num círculo vicioso, em que, quer evite a tarefa por adivinhar e temer o insucesso, quer a procure cumprir partindo dos seus padrões irrealistas, está condenado à aspereza e dureza da sua auto-crítica, que não aceita tonalidades cinzentas, entre o branco e o preto.

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. Essa vontade de sermos melhores funciona como ingrediente 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. Mais vale feito que perfeito.

Estudos credíveis demonstram que o perfeccionismo é um factor relevante no surgimento de perturbações psicológicas. Não sendo, em si mesmo, um diagnóstico, é uma variável que pode contribuir para perturbações de ansiedade, para quadros depressivos ou obsessivo-compulsivos, bem como para perturbações do comportamento alimentar, constituindo um factor de risco para as mesmas.

É que os perfeccionistas, tal como o pequeno das escondidas de quem vos falei acima, 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! E fazer o melhor que lhe for possível, chega perfeitamente...

Faça você mesmo! Algumas estratégias para “domesticar” o perfeccionismo...

- Treine a definição de objectivos

Procure questionar os objectivos que define para si e para os seus, por exemplo, para os seus filhos ou educandos. Definir objectivos realistas, que podem ser ambiciosos ou difíceis, são uma ferramenta potente contra o perfeccionismo.

- Perceba o poder da relativização

Entre a minimização e a maximização das coisas, entre o nada e o tudo inerente ao perfeccionismo, existe o poder de relativizar. Dar às coisas a importância e dimensão que realmente têm. Deixo duas perguntas que, pensadas nos momentos certos,

poderão ajudar o leitor a relativizar. Qual é a pior coisa que pode acontecer se a situação que o está a preocupar acontecer? Será que, daqui a um ano, me vou lembrar disto?

- Compare-se menos, aceite-se mais!

Perceba que as pessoas são incomparáveis e que os percursos de vida são únicos. Somos diferentes e nem sempre temos os mesmos pontos de partida. E, por vezes, um patamar de desempenho inferior pode implicar mais esforço e resiliência para ultrapassar dificuldades e desafios.

- Pratique a compaixão e a auto-compaixão

Muitas vezes confundida com a ideia de piedade ou pena, a compaixão é uma arma potente contra o perfeccionismo e o auto-criticismo que o mesmo implica. Procure que o seu diálogo interno, aquilo que diz a si mesmo nas alturas em que sente que falhou ou que não esteve à altura da situação, seja aquele que utilizaria com um dos seus bons amigos, caso o tentasse ajudar a gerir a frustração, de uma forma terna e empática.

- Modere o uso das redes sociais

Gerir o tempo que passa nas redes sociais é um passo importante, bem como relativizar aquilo que vê e interpreta enquanto as frequenta, não esquecendo que acabam por ser uma versão plastificada da realidade. Colocar limites ao tempo que gasta nas redes sociais é obrigatório.

- Rejeite o mito da auto-suficiência

Perceba que não é preciso lidar com tudo sozinho. Pedir uma opinião, solicitar ajuda para concluir uma tarefa ou, simplesmente, desabafar com alguém em quem confia pode ser uma prova de coragem e de auto-compaixão e nunca é uma evidência de cobardia ou de incompetência. Sentirmo-nos competentes e auto-eficazes não implica uma obrigação de sermos sempre auto-suficientes!

- E se errar?

Os erros, as falhas, as insuficiências não são todas iguais, nem todas igualmente importantes. Alguns erros poderão ser decisivos mas outros, porventura a grande maioria, não o são. Procure diferenciar os erros e entendê-los como oportunidade de aprendizagem e de melhoria, que não são definidores do valor pessoal. Como um carro que entrando numa rotunda deve procurar sair o quanto antes, fuja das rumações que só farão com que veja uma catástrofe em circunstâncias que não o justificam, na quase totalidade das situações.

- Se necessário, procure ajuda profissional

Se sentir que o seu perfeccionismo lhe está a provocar um sofrimento que não consegue gerir e que os seus recursos e o esforço que realiza para o gerir não estão a ser suficientes, procurar ajuda profissional pode ser importante. Um psicólogo pode ajudar!

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

BURNOUT: DO CANSAÇO AO ALERTA VERMELHO

Vivemos numa era em que a produtividade é quase o único critério de reconhecimento social e mérito pessoal. O cansaço foi glorificado e expressões como “estou exausto” ou “estou esgotado” tornaram-se medalhas de honra. No entanto, existe uma linha tênue e perigosa entre ser produtivo e sucumbir ao esgotamento – e é aí que se infiltra um inimigo silencioso: o burnout.

Mais do que simples fadiga, o burnout é um estado profundo de exaustão emocional, física e mental, provocado pela exposição contínua a elevados níveis de stress e sobrecarga. Acordamos já sem energia, o dia pesa, e sentimo-nos como um motor forçado a trabalhar sem óleo – sem motivação, sem prazer, sem força para enfrentar a rotina.

O burnout não se instala de um momento para o outro. Surge de forma gradual, mascarado por sinais tão subtis que facilmente os atribuímos a cansaço passageiro ou a uma noite mal dormida. Como identificá-los? Tira um momento para refletires e pergunta-te:

- Sinto-me constantemente cansado, mesmo depois de descansar?
- Tenho dificuldade em concentrar-me, tomar decisões ou lembrar-me de tarefas simples?
- Sinto-me mais irritado, apático ou emocionalmente distante?
- Ir trabalhar ou até levantar-me da cama tornou-se um esforço descomunal?
- Perdi o interesse por atividades que antes me entusiasmavam?
- Sinto-me cada vez mais esmagado pelas responsabilidades?
- Tenho deixado de reservar tempo para cuidar de mim e fazer o que me dá prazer?

Se respondeste “sim” a várias destas questões, talvez seja altura de parar, respirar e olhar para ti com mais atenção.

Prevenir o burnout é possível e começa com pequenas, mas importantes, mudanças no quotidiano. Reconhece os teus limites e aprende a dizer “não” quando necessário, sem culpa por priorizares o teu bem-estar. Define horários equilibrados, desliga as notificações, limita o tempo no digital e permite ao teu cérebro momentos de verdadeira pausa.

Pratica exercício físico regularmente – não precisas de te

DANIELA CÂMARA

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 1 de junho de 2025

tornar atleta: uma simples caminhada de vinte minutos já traz benefícios notáveis. Valoriza o autocuidado: reservar tempo para o lazer, o prazer e o descanso não é um luxo, é uma necessidade fundamental para a saúde mental.

O burnout é o teu corpo e mente a pedir ajuda. Escutar este alerta é um gesto de coragem e auto-respeito. Não se trata de fraqueza, nem de dramatização – é um sinal claro de que algo precisa de mudar. Ouçamos este grito antes que se transforme num silêncio devastador.

Porque, no final de contas, nenhum sucesso vale a perda de nós mesmos.

Cuida de ti. Prevenir o burnout é, acima de tudo, um ato profundo de amor-próprio.

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](#)

O QUE NOS DIZEMOS IMPORTA (E MUITO): O PODER DOS PENSAMENTOS NO NOSSO BEM-ESTAR

Todos nós temos uma voz interna — aquele diálogo silencioso que nos acompanha desde que acordamos até adormecermos e que nos vai como que narrando o nosso dia.

Esta voz pode ser encorajadora e dizer-nos coisas como “eu consigo”, “se falhar, aprendo e volto a tentar” ou “sou amado”, por vezes planta a dúvida “será que sou bom o suficiente?”, “será que vou ser capaz?” ou “será que gostam de mim?”. Em muitas situações é mais dura e tem um tom mais crítico e sussurra-nos um “sou aborrecido”, “não percebo nada disto” ou “ninguém gosta de mim”. E estes pensamentos tendem a ser consistentes e padronizados (surgem em vários contextos e situações) e a parecerem-nos verdades absolutas.

E a direção que este discurso interno e pensamentos tomam influencia diretamente (e significativamente) os nossos sentimentos e o nosso comportamento. E por vezes eles são muito claros e conseguimos identificá-los, mas por vezes são mais subtis e funcionam quase de uma forma inconsciente e aí surgem, por exemplo, a ansiedade e a tristeza sem se saber bem de onde.

Na verdade, muitas das coisas que sentimos vêm mais destes pensamentos e da interpretação que fazemos do que nos acontece do que da situação em si. É por isso que uma mesma situação pode despertar sentimentos diferentes em pessoas diferentes. Vejamos um exemplo na prática: uma pessoa recebe um novo desafio no trabalho, uma tarefa complexa que nunca realizou antes. Uma pessoa com um padrão de pensamentos mais positivo, poderá encarar esta situação como uma oportunidade de aprendizagem e crescimento, pelo que tendencialmente também se irá sentir mais motivado para a tarefa. Se a mesma correr bem irá sentir satisfação e orgulho pelo que alcançou. Por outro lado, alguém com um padrão de pensamentos mais negativos e um discurso interno marcado pela dúvida - “não sei se sou capaz” - tenderá a encarar este desafio como uma ameaça. Possivelmente irá sentir grandes níveis de ansiedade durante a tarefa, tentando a todo custo evitar ter de a realizar ou cumprindo-a sobre grandes níveis de sofrimento. Por vezes, mesmo conseguindo cumpri-la, terá dificuldade em sentir satisfação pelos resultados e estará focado a analisar qualquer erro ou parte menos bem conseguida da tarefa.

E este é o impacto, muitas vezes invisível, dos nossos pensamentos sobre o nosso bem-estar e na nossa saúde

**JOANA ESTEVES
CUNHA**

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 8 de junho de 2025

mental. Importa clarificar que este padrão de pensamentos vem das nossas experiências mais precoces, na infância e que se vão repetindo ao longo do nosso crescimento. No entanto, quando ganhamos noção disso, conseguimos identificar mais facilmente os nossos pensamentos automáticos negativos, o impacto deles nas nossas emoções e tomadas de decisão, e conseguimos pô-los em causa e procurar alternativas mais saudáveis.

Não se trata de “pensamento positivo forçado”, mas sim de pensamento mais equilibrado e realista. Ao aprendermos a cuidar da forma como pensamos, estamos a cuidar também da forma como sentimos e vivemos. Afinal, aquilo que nos dizemos a nós próprios pode ser o nosso maior obstáculo — ou a nossa maior força.

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](#)

PARENTALIDADE NAS PERTURBAÇÕES DO NEURODESENVOLVIMENTO: DESAFIOS, NECESSIDADES E RESILIÊNCIA

Compreender e lidar com as Perturbações do Neurodesenvolvimento (PND) é um dos maiores desafios que muitos pais e famílias enfrentam na sociedade atual. Estas perturbações, que englobam condições como a Perturbação do Desenvolvimento Intelectual (PDI), Perturbações da Comunicação, Perturbação do Espectro do Autismo (PEA), Perturbação de Défice de Atenção e Hiperatividade (PDAH), Perturbação Específica da Aprendizagem e Perturbações Motoras, manifestam-se tipicamente nos primeiros anos de vida, muitas vezes, antes mesmo da criança iniciar o primeiro ciclo do ensino básico.

As PND caracterizam-se por desvios significativos do desenvolvimento normativo, com repercussões profundas e abrangentes que moldam a forma como a criança aprende, se comporta e interage com o mundo e com os outros, afetando os seus domínios pessoal, social, académico e ocupacional. A singularidade da expressão de cada PND, com uma variabilidade interindividual considerável, exige uma compreensão aprofundada e intervenções precoces e individualizadas, cruciais para otimizar o potencial de desenvolvimento da criança e mitigar o impacto das dificuldades ao longo do seu ciclo de vida.

A criança não existe isoladamente, está intrinsecamente integrada numa estrutura familiar que é, por sua vez, profundamente influenciada pelas características e necessidades do seu filho. A experiência de uma família com uma criança com PND é, invariavelmente, marcada por desafios e obstáculos quotidianos, exigindo uma resiliência notável e ajustes contínuos a múltiplos níveis.

A investigação tem demonstrado consistentemente que pais de crianças com PND reportam níveis de stress significativamente superiores aos de pais de crianças com desenvolvimento típico.

A jornada destas famílias começa, muitas vezes, com a perceção de que “algo diferente” se passa, uma intuição que pode surgir muito antes de um diagnóstico formal. Pais atentos observam o percurso desenvolvimental dos seus filhos, procurando indícios que confirmem ou se desviem dos marcos considerados típicos. Esta fase de incerteza, frequentemente corroborada por educadores ou outros profissionais que contactam regularmente com a criança, inicia um processo complexo e, muitas vezes, doloroso. A procura por um diagnóstico preciso pode ser um percurso moroso e labiríntico, envolvendo

MARTA GARCIA

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 15 de junho de 2025

a consulta de diversos especialistas de saúde, desde pediatras a pedopsiquiatras, psicólogos e terapeutas. Este período é habitualmente acompanhado por um turbilhão de emoções – incerteza, frustração, culpa, medo e, paradoxalmente, esperança. Para muitos pais, o diagnóstico acarreta também o luto pelo “filho idealizado”, uma fase de reajuste das expectativas que pode envolver mecanismos de defesa como a negação.

O impacto das PND transcende a criança diagnosticada, irradiando por toda a estrutura familiar. A relação do casal pode ser posta à prova pelas exigências acrescidas, a dinâmica entre irmãos pode ser alterada, e até a relação com a família alargada pode sofrer tensões devido à falta de compreensão ou de apoio adequado.

No seio destas famílias, as rotinas são frequentemente revistas e adaptadas para responder às necessidades específicas da criança, tornando-se um desafio constante e um fator de desgaste emocional e físico para todos os membros. As dificuldades de comunicação inerentes a muitas PND geram frustração tanto na criança como nos pais. Decifrar necessidades e desejos exige, por vezes, a adoção de métodos de comunicação alternativos e uma dose extra de paciência e persistência.

A gestão de comportamentos desafiantes, como crises, birras, sobrecarga sensorial, agressividade, comportamentos repetitivos ou resistência em seguir instruções, é particularmente exigente, requerendo estratégias especializadas, muita paciência e uma vigilância constante para intervir de forma calma e eficaz.

Por sua vez, o início da vida escolar é frequentemente marcado por medos e preocupações acrescidas para pais de crianças com PND. A transição do ambiente familiar para o escolar levanta inúmeras questões: a adaptação às regras e rotinas, a compreensão e aceitação por parte da comunidade escolar, o estabelecimento de laços sociais, a alimentação e a autonomia em tarefas básicas. A ausência de um diagnóstico precoce pode dificultar o acesso a apoios cruciais neste processo de integração, comprometendo o sucesso escolar e social da criança.

A interação social e a inclusão são preocupações constantes; pais anseiam por ver os seus filhos a construir amizades genuínas, a não serem vítimas de bullying e a sentirem-se integrados e valorizados pelos seus pares. Infelizmente, a comunicação entre a escola e a família nem sempre é fluida, podendo existir diferentes perspetivas e prioridades, lacunas no conhecimento sobre as especificidades da criança e dificuldades na troca de informações relevantes. Neste contexto, os pais frequentemente tornam-se verdadeiros defensores dos direitos dos seus filhos, lutando por uma educação verdadeiramente inclusiva e por apoios pedagógicos e terapêuticos adequados, o que acarreta uma carga adicional de responsabilidade e stress.

Conciliar a vida profissional com as exigências inerentes a uma criança com PND é outro desafio significativo, com muitos pais a necessitarem de horários de trabalho flexíveis e da sensibilidade das chefias e colegas de trabalho para manterem o equilíbrio

entre as suas responsabilidades profissionais e familiares, garantindo a sua saúde mental e o sustento da família.

O suporte social emerge como um aliado fundamental para o bem-estar psicológico e emocional dos pais, contribuindo significativamente para a redução dos níveis de stress. O isolamento social, muitas vezes exacerbado por preconceitos, falta de informação e escassa empatia por parte da sociedade, dificulta consideravelmente a jornada destas famílias.

Em termos de intervenção junto das famílias, a consulta de psicologia é fundamental, oferecendo um suporte inestimável para auxiliar os pais a compreender, aceitar e enfrentar os desafios diários de forma mais saudável e eficaz, fornecendo estratégias de *coping*, apoio emocional e ferramentas para lidar com os comportamentos desafiantes.

Os grupos de autoajuda são também um recurso muito importante. Estes proporcionam um espaço seguro e de partilha para trocar experiências, aprender com outros pais que vivenciam situações semelhantes e combater o sentimento de isolamento, promovendo um sentido de comunidade e pertença.

Para além disso, o apoio da família e dos amigos constitui, também, um pilar essencial nesta complexa jornada, oferecendo suporte prático e emocional, muitas vezes necessário para que os pais possam ter momentos de descanso e recarregar energias.

Lidar com todas as exigências inerentes aos cuidados de uma criança com uma PND, impõe às famílias uma resiliência extraordinária, um amor incondicional e uma capacidade constante de adaptação. Ao reconhecermos os seus desafios específicos e ao fortalecermos as redes de apoio disponíveis, podemos contribuir para a construção de uma sociedade mais informada, empática e verdadeiramente inclusiva, onde estas crianças e as suas famílias possam prosperar e alcançar o seu pleno potencial. É crucial que a sociedade como um todo se mobilize para oferecer o suporte necessário, desmistificando as PND e promovendo a aceitação e a compreensão, para que nenhuma família se sinta sozinha nesta jornada. É imperativo aumentar a consciencialização pública sobre as PND para combater o estigma e promover uma inclusão efetiva, destas crianças, em todos os contextos.

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](#)

CUIDAR DA MENTE NUM ARQUIPÉLAGO DE EMOÇÕES

Vivemos tempos acelerados, onde a exigência constante por produtividade e o desgaste emocional parecem ter-se tornado parte da norma. Mas por mais que a vida pareça “uma roleta russa”, há um aspeto que não podemos descurar: o cuidado com a saúde mental.

Nos Açores, somos feitos de mar e de encontros, de silêncio e de festa. Ao longo do ano, as ilhas enchem-se de cor e tradição: as festas do Espírito Santo, as filarmónicas, os arraiais que juntam vizinhos e famílias. São celebrações vividas com intensidade, com o coração, e que, de certa forma, nos lembram quem somos – uma comunidade que resiste que partilha e que celebra a vida.

Mas mesmo onde há festejo, pode haver cansaço. Mesmo onde há música, pode existir silêncio interior. Quantas vezes não sorrimos por fora e ruminamos por dentro. E é aqui que começa o verdadeiro autocuidado: parar e escutar-se, escutar-se ativamente. Perguntar com honestidade “como estou?” é um gesto de coragem e de respeito. Prevenir é também um ato de amor-próprio.

É primordial criar hábitos que respeitem o nosso ritmo: qualidade no sono, nutrir de forma adequada, ter tempo para respirar. Não precisamos deixar a festa de lado, apenas garantir que não nos perdemos dentro dela. O equilíbrio é o que nos permite aproveitar com verdade o que vivemos.

Também é importante estabelecer limites, saber dizer “não”, cuidar do corpo e procurar apoio quando sentimos que já não conseguimos sozinhos, tudo isto faz parte de uma vida emocionalmente saudável. E nas nossas ilhas, onde há proximidade, laços fortes, há também espaço para conversas mais profundas, partilhas honestas e apoio mútuo.

Estar presente, e com muita atenção, é um exercício valioso. Saborear uma sopa do Espírito Santo, sentir a música de uma filarmónica ou conversar num arraial, tudo isso pode ser experienciado com maior consciência, se estivermos plenamente presentes.

Cuidar da mente não significa abandonar a festa e a alegria. Significa torná-las mais sustentáveis. E talvez seja esse o verdadeiro sentido de equilíbrio: celebrar sem se esquecer de si. Porque também nós, tal como as ilhas, somos feitos de diversidade e de contrastes, de calma e de ansiedade.

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

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

HENRIQUETA MACHADO

PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores no dia 22 de junho de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

DESINFORMAÇÃO OU A TERRÍVEL VITÓRIA DO JOIO SOBRE O TRIGO

Ao pensar sobre verdade e mentira, sobre informação e desinformação, há uma citação, atribuída a George Orwell nas internetes desta vida, que me ocorre- Diz que “numa época de mentiras universais, dizer a verdade é um acto revolucionário”. Numa suprema ironia, não é verdade que tenha sido Orwell a escrevê-la, por muito que encaixe bem na sua obra.

A desinformação é uma temática relevante nos nossos dias, contribuindo para distorcer percepções e a forma como reagimos àquilo que lemos e vemos, mormente nas redes sociais, com impacto na nossa saúde e no nosso bem-estar. Corresponde a qualquer tipo de conteúdo ou prática que contribua para o aumento de informação falsa, não validada, pouco clara e/ou que tenha a intenção de afastar as pessoas dos factos e da verdade. E que pretende tornar a verdade num conceito absolutamente relativo, sendo um autêntico Fórmula 1, enquanto a verdade é um carro daqueles que usamos no quotidiano. Tendo como combustível o impacto emocional, os conteúdos falsos propagam-se seis vezes mais rápido.

Contribui para o aumento da ansiedade e do medo, exacerbando sentimentos de insegurança, incerteza, risco e desconfiança. Propicia a tomada de decisões prejudiciais a nível da saúde, finanças e segurança, com impacto negativo na Saúde Pública, pela redução da confiança nos/as profissionais de Saúde ou pela preferência por tratamentos alternativos em vez de terapias baseadas em evidência. Gera um impacto negativo na Democracia, pela influência na opinião pública, manipulação do comportamento eleitoral, descredibilização de processos democráticos, radicalização dos discursos políticos e ataque sistemático aos Media, bem como um impacto negativo na coesão social, por amplificar as divisões sociais, provocando um aumento do discurso de ódio, da percepção de insegurança e da violência contra grupos vulneráveis.

Enquanto arma poderosa, a reboque da forma como os algoritmos e as ferramentas de IA se adaptam a nós como autênticas lapas modernas, importa atender aos antídotos que temos à nossa disposição. Devemos:

- parar e pensar, não engolir a informação sem a mastigar;
- atender à forma como as notícias nos influenciam emocionalmente, evitando a partilha automática;
- verificar e investigar o autor, o conteúdo e a credibilidade dos mesmos e do sítio onde a informação está alojada;

FILIPE FERNANDES

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

Publicado no Diário dos Açores
no dia 29 de junho de 2025

- fazer uma “leitura lateral”, verificar o que se lê, habituando-nos a precisar de outras fontes para nos sentirmos confiantes na sua credibilidade;
- denunciar conteúdos desinformativos. Não só não devemos partilhá-los, como devemos denunciar para que outras pessoas não sejam expostas;
- divulgar informação de qualidade. Quando identificar um conteúdo informativo de qualidade e baseado na opinião de especialistas, partilhe-o com outras pessoas.

Não permita que o joio suplante o trigo. A desinformação é um vírus: evite que se espalhe!

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](#)

NUM MUNDO TÃO COMPLEXO COMO A DE HOJE, O QUE PODE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL FAZER POR NÓS?

Num mundo cada vez mais complexo e em constante mudança, deparo-me frequentemente com as mesmas questões: como é que preservamos a nossa saúde mental? E como é que acompanhamos um ritmo que parece não abrandar?

Na verdade, estas minhas questões, mais do que pessoais, refletem um problema social mais amplo e que ganha cada vez mais expressão. São notórios os desafios ao nível da saúde mental, sendo que segundo a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, 12% das doenças em todo o mundo são do foro mental e uma em cada cinco portugueses sofre de uma perturbação psiquiátrica. Na minha prática profissional, os principais pedidos de consulta que recebo são por dificuldades em gerir a ansiedade ou a tristeza.

Perante uma questão complexa, haverá respostas complexas, não sendo possível resumi-las a uma única resposta. Ainda assim, pretendo neste artigo abordar uma das possíveis respostas: a importância das competências transversais – e em concreto, a inteligência emocional.

O caminho tem sido positivo em termos de valorização da saúde mental e também destas competências, ainda assim são conceitos de que ainda se fala pouco.

As competências transversais –talvez mais conhecidas pelo termo *soft skills* – referem-se a um conjunto de capacidades não técnicas que são aplicáveis em diferentes contextos pessoais, sociais e profissionais. Entre elas se incluem a comunicação eficaz, a resolução de problemas, o pensamento crítico, o trabalho em equipa, a liderança, a empatia, a criatividade e, claro, a inteligência emocional.

E o que é isto da inteligência emocional? Habitualmente, quando falamos de inteligência, ainda nos referimos sobretudo à sua dimensão académica ou cognitiva. É normalmente medida, primeiramente, pelas notas na escola, mais tarde pelo sucesso no trabalho e pela capacidade de concretizar as tarefas. O termo inteligência é tipicamente utilizado para descrever competências de raciocínio, a lógica e capacidade de resolução de problemas complexos. E quando as crianças aprendem a dizer palavras, a fazer os primeiros jogos de encaixe, a resolver os seus primeiros problemas e enquanto crescemos vamos fazendo notar “é tão inteligente!”.

E estas são todas competências importantes, não quero fazer parecer que não. Mas será esta a única inteligência? Ou a única que importa?

Marc Brackett, no seu livro *Permissão para Sentir*, convida-nos

**JOANA ESTEVES
CUNHA**

PSICÓLOGA

Publicado no Açoriano Oriental,
Tribuna das Ilhas e Diário
Insular em junho de 2025

a refletir sobre uma questão essencial: “Então e como se sente?” E esta é uma questão que pode ser aparentemente simples, mas que também pode ser bastante complexa.

O conceito de inteligência emocional (IE) ganhou notoriedade nos anos 90, sobretudo após a publicação do livro *Emotional Intelligence*, de Daniel Goleman, por muitos considerado o pai da inteligência emocional. Segundo Goleman (1995), a IE refere-se à capacidade de reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções, bem como a de reconhecer, compreender e influenciar as emoções dos outros. Por outras palavras, trata-se de um conjunto de competências que nos ajuda a lidar com as exigências emocionais do dia a dia.

A investigação científica confirma que a IE está associada a diversos indicadores de bem-estar psicológico. Estudos revelam, por exemplo, que indivíduos com níveis mais elevados de IE tendem a apresentar menos sintomas de ansiedade e depressão, maior satisfação com a vida e melhores estratégias de gestão de emoções. No trabalho a IE tem sido associada a um desempenho mais eficaz em cargos de liderança, à gestão de conflitos e à satisfação no trabalho.

Resumidamente, a IE é geralmente dividida em cinco grandes domínios:

1. Autoconsciência: capacidade de conhecer as próprias emoções;
2. Autorregulação: capacidade de gerir as suas próprias emoções de forma adequada;
3. Motivação: tendência para utilizar as emoções em prol de objetivos e metas pessoais e automotivar-se;
4. Empatia: capacidade de compreender os sentimentos dos outros;
5. Competências sociais: capacidade de estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e eficazes, respondendo de forma adequada às emoções dos outros.

Importa destacar que a IE não é um traço fixo da personalidade, mas sim um conjunto de competências que podem ser aprendidas e desenvolvidas ao longo da vida.

Para isso, precisamos de ficar mais confortáveis a falar sobre as nossas emoções e encontrar formas saudáveis de as exprimir, porque, acredito, continuamos – mesmo que inconscientemente – a sobrevalorizar a repressão das emoções e a desvalorizar a sua expressão. Fazemo-lo, por exemplo, com frases como “vá, esquece isso” ou “não é caso para isso” ou até, ainda na infância, com “pronto, já passou” ou “para lá de chorar”.

Promover a IE não significa ignorar a razão, mas sim integrá-la à emoção para uma tomada de decisão mais equilibrada. Se queremos uma sociedade verdadeiramente empática, resiliente e saudável, precisamos valorizar e educar para a inteligência emocional – nas escolas, nas famílias, nas organizações e em nós próprios. O desenvolvimento emocional não é um luxo nem um acessório: é uma necessidade humana básica que nos permite viver com mais consciência, respeito mútuo e bem-estar

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

ENVELHECER COM PROPÓSITO: COMO O SENTIDO DE UTILIDADE E A SAÚDE MENTAL INFLUENCIAM A LONGEVIDADE E A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

O envelhecimento, embora repleto de sabedoria, é também inevitavelmente marcado por perdas — físicas, emocionais, sociais ou materiais. Nesta fase, o luto, nas suas diferentes formas, torna-se um companheiro frequente. É precisamente nesse contexto de perda que o sentido de utilidade se torna um pilar vital para a saúde mental.

Recentemente, vi uma série documental intitulada *Blue Zones*, que nos revela os “segredos” das comunidades onde as pessoas vivem mais de 100 anos. Deparei-me com uma verdade simples: os lugares onde se vive mais não são feitos apenas de boa alimentação ou genética privilegiada, são feitos de laços, propósito e pertença. Nessas comunidades, os idosos cuidam dos netos, aconselham os mais novos, partilham histórias, mantêm hortas, cozinham, caminham em grupo, ensinam ofícios. Têm utilidade, função e valor. Fez-me pensar no quanto ainda precisamos crescer enquanto sociedade.

Quantas vezes, entre nós, os mais velhos são empurrados para os cantos da vida, como se já não tivessem nada a oferecer? Lembrou-me que o segredo está, sobretudo, no lugar que ocupamos na vida uns dos outros. E é por isso que vivem mais: não apenas porque cuidam do corpo, mas porque continuam a sentir-se necessários. Isto não é apenas bonito, é vital.

O sentido de vida, nessa fase, constrói-se no olhar gentil, na troca de experiências, na autonomia preservada, no ensinar o que sabe, contar histórias, na possibilidade de contribuir. A dignidade está em poder escolher, em não ser tratado como alguém “que já passou”. É poder continuar a fazer escolhas simples: que roupa vestir, com o que ocupar o tempo, que prazeres cultivar. E é tão poderoso que está associado à redução da depressão e da ansiedade, à estimulação cognitiva e emocional e à redução do isolamento social.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o sentimento de inutilidade e o isolamento social estão entre os principais fatores de risco para a depressão na velhice, e ambos são preveníveis. É neste ponto que a ligação entre gerações se torna um verdadeiro bálsamo invisível. Cria pontes e mantém viva a identidade de quem já caminhou tanto. Que saibamos todos devolver aos nossos idosos o direito de continuar a ser parte viva, ativa e valiosa.

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

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

BEATRIZ OLIVEIRA

PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores no dia 6 de julho de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

O PODER DA AUTOCOMPAIXÃO

Vivemos num tempo onde as exigências, internas e externas, são constantes. Espera-se que sejamos produtivos, resilientes, disponíveis, saudáveis, bons pais, bons parceiros e, de preferência, perfeitos. Perante tantas exigências, por vezes, juntamos um pouco de autocriticismo e temos o cocktail perfeito para o adoecimento mental. O resultado? O surgimento de os sintomas como depressão, ansiedade, *burnout* e uma sensação de inadequação permanente.

Tendo a consciência que não está sob o nosso controlo a opinião dos outros em relação a nós, só nos resta recorrer a um recurso psicológico muito negligenciado, mas profundamente poderoso: a autocompaixão. Mas, afinal, o que é autocompaixão? Trata-se de ter pena de nós mesmos? De sermos condescendentes ou piedosos? Não, muito pelo contrário. A autocompaixão, neste contexto, é a capacidade de oferecermos a nós próprios a gentileza e compreensão que ofereceríamos a um amigo que estivesse em sofrimento.

Trata-se de aceitarmos as nossas falhas, dificuldades e limitações com honestidade, sem julgamento. Implica ter coragem de enfrentar o sofrimento, permitindo-nos senti-lo plenamente, mas com o compromisso de aliviá-lo.

A autocompaixão também envolve prestar atenção ao tom da nossa voz interna: será que utilizamos um tom acolhedor, como faríamos com alguém de quem gostamos, ou, pelo contrário, somos duros e críticos? Será que estamos mesmo a ser os nossos próprios melhores amigos? Ou será que somamos mais uma voz destrutiva no meio de tantas outras?

Outro ponto crucial é a capacidade de parar e viver o momento presente, pois é o único instante que realmente temos sob controlo. Esta prática é um antídoto contra a ansiedade que muitas vezes sentimos por nos preocuparmos excessivamente com algo que pode nunca chegar a acontecer.

A autocompaixão vai além do simples ato de “ser gentis”. Ela exige que imponhamos limites quando necessário, acolhendo as nossas emoções sem negá-las ou subestimá-las. É ter a capacidade de reconhecer que, por vezes, também precisamos de ajuda e que devemos procura-la junto de amigos, familiares ou terapeutas.

No fim de contas, somos os únicos responsáveis pelo nosso próprio cuidado. Às vezes, aprender a ser um aliado de nós mesmos é um dos atos de coragem mais difíceis, mas

CLARA FERREIRA RITA

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 13 de julho de 2025

também os mais transformadores. E, quem sabe, este pode ser o primeiro passo verdadeiro para a construção de uma saúde mental mais sólida e equilibrada. Ao nos tratarmos com compaixão, abrimos as portas para uma vida mais autêntica e mais tranquila, onde podemos, finalmente, ser quem realmente somos — com todas as nossas imperfeições.

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](#)

PROVAS DE QUE É O CAOS QUE NOS (DES)GOVERNA: EVIDÊNCIA Nº1 - A ADOLESCÊNCIA

A adolescência é aquela fase da vida em que o corpo pede liberdade, o cérebro quer dormir até ao meio-dia (ou mais), e os pais só querem perceber o significado dos diferentes grunhidos emitidos pelas outrora fofas criaturas que acolheram no mundo. Aconteceu uma avalanche de transformações psicológicas, emocionais e cognitivas. Na verdade, toda a gente está à espera disto. Anos de cultura cinematográfica, televisiva e até literária têm explorado, muitas vezes bem, mais esta maravilhosa fase do desenvolvimento humano.

Sob o ponto de vista psicológico, a adolescência é marcada pela construção da identidade. Erik Erikson, à boa maneira psicanalítica, atirou o barro à parede e chamou a este período “crise de identidade versus confusão de papéis”. O adolescente pergunta-se coisas acerca das quais provavelmente nunca terá respostas definitivas, mas aprenderá a viver com isso. Frequentemente, responde com “não sei”, “deixa-me em paz” e sentirá que “ninguém me compreende”.

Aparentemente os adolescentes corporizam um mar revolto em mudança de maré. Daniel Siegel, neuropsiquiatra e autor do livro *Brainstorm*, explica que a adolescência não é uma fase de loucura, mas sim de reconstrução cerebral criativa (aceitemos os nossos “Picassos”). O cérebro está a redefinir ligações, especialmente entre o sistema límbico (processador de emoções) e o córtex pré-frontal (última *app* a ser instalada para vida plena enquanto humano). Como esta *app* é a última a ser instalada, as variações de humor, chamemos-lhe assim porque pode haver adolescentes a ler isto, são mais frequentes e intensas. É lidar... Tudo se vive de forma mais acentuada, enquanto as decisões ponderadas e os impulsos se envolvem em batalhas onde os últimos tendem a ganhar. Trata-se de aprendizagem, amadurecimento e afinação emocional.

B.F. Skinner expôs com clareza muito do nosso comportamento como sendo moldado por recompensas e consequências. Na adolescência isso nota-se bem: os jovens procuram constantemente validação, seja através de *likes*, estatutos sociais ou liberdade concedida. O sistema de recompensas do cérebro está hiperativo e o dia a dia familiar é uma negociata permanente parecida com as da loja de penhores: “a melhor oferta que consigo é levantar-me às 11:55, mas sem arrumar a roupa”. Recompensas imediatas superam facilmente responsabilidades futuras (até nos adultos

PEDRO PEREIRA

PSICÓLOGO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 20 de julho de 2025

isso acontece, concordam?). Isto explica algumas decisões... questionáveis.

Bandura, por sua vez, destacou o papel da aprendizagem social. Segundo ele, os adolescentes aprendem por observação: imitam comportamentos dos pares, das figuras públicas, dos *influencers* ou de qualquer pessoa que pareça “ter tudo sob controlo”. E sim, isso inclui sotaques novos, gírias importadas, ou modas passageiras que mudam todas as semanas.

Lev Vygotsky, nas suas aturadas investigações, concluiu ainda que o desenvolvimento cognitivo não acontece no vazio — ele depende das interações sociais e culturais. O que significa que os adolescentes estão constantemente a construir a sua forma de pensar com base no ambiente em que se inserem. A influência dos amigos, das redes sociais e até dos professores pode ser tão determinante como a dos pais. Ou mais, dependendo do dia.

Claro que nem tudo são crises. A adolescência é também uma fase de enorme criatividade, energia e descoberta. Mas sim, é turbulenta. Para quem a vive e para quem a testemunha de fora. É como fazer malabarismo com granadas emocionais — de olhos vendados.

A boa notícia? Passa. A má? Pode demorar. Mas com escuta ativa, paciência, empatia, compaixão e uma pitada de bom humor, atravessa-se esta etapa com tropeções inevitáveis, mas também com histórias para rir no futuro.

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](#)

MASCULINIDADES DIGITAIS E SAÚDE MENTAL

“Se não for meiga quanto baste nem corresponder ao teu amor,
porfia e persiste. Acabará por tornar-se carinhosa”
A Arte de Amar, Livro II, Ovídio (1 AEC – 1 EC)

A leitura da “História da Virilidade” (Ed. Orfeu Negro, 2018) mostra-nos que a masculinidade resulta de um processo socio-histórico. Daqui decorre que cada geração escolhe qual a masculinidade do seu tempo. Se na Europa iluminista aristocrata as meias de seda, os folhos rendados e os sapatos com fivela sinalizavam masculinidade, e se na classe trabalhadora do séc. XX era a ganga gasta pelo trabalho fabril, hoje deparamo-nos com novos desafios à construção de uma nova masculinidade que resultam não apenas de mudanças nas conceções de género e sexualidade, mas também na digitalização das relações. Observamos hoje a proliferação de conteúdos online sexistas e misóginos algoritmicamente direcionados a rapazes perdidos num tempo líquido em que o homem do passado já não existe, e o novo ainda não chegou. Se adicionarmos à equação as estatísticas do abandono escolar nos rapazes, o menor rendimento académico e conseqüente insucesso financeiro, confrontamo-nos com um cenário de vulnerabilidade onde o sofrimento psicológico aumenta como rasilho de pólvora, e particularmente com uso das redes sociais.

Ainda que não haja aparentemente uma relação causal entre tempo despendido nas redes sociais e depressão e ansiedade nos rapazes, a investigação tem sugerido que a forma como os rapazes (e as raparigas) interagem online é um preditor de sintomatologia, nomeadamente a procura de validação por meio de uma curadoria da auto-imagem (e.g., fotografias), o estabelecimento de vínculos online exclusivamente por meio de atividades competitivas (e.g., videojogos), e a ubiquidade de fenómenos amplificados pelo anonimato e impessoalidade online (e.g., cyberbullying). A presença de conteúdos online cuja monetização é potenciada pela polémica, pelo ressentimento, e pelo viés confirmatório de masculinidades hegemónicas que desresponsabilizam os rapazes e jovens pelo seu insucesso romântico/sexual, e apresentam os avanços nos direitos das mulheres como causa do seu sofrimento, convocam-nos a uma reflexão política sobre como travar o impacto dos conteúdos da *machosfera* na radicalização e saúde mental dos rapazes. O cenário é particularmente preocupante nos grupos *incel*,

**SÉRGIO ANDRADE
CARVALHO**

PSICÓLOGO, INVESTIGADOR
DOUTORADO E PROFESSOR
AUXILIAR CONVIDADO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 27 de julho de 2025

nos quais crenças misóginas contribuem para depressão, comportamentos auto-lesivos, e ideação suicida. A primeira linha de ação de qualquer mudança social é a educação e o contexto escolar. Com a retirada dos conteúdos de educação para a sexualidade na disciplina de cidadania, medida do atual governo, torna-se especialmente difícil não antecipar um aumento de crenças rígidas de masculinidade, violência no namoro, gravidez na adolescência, infeções sexualmente transmissíveis e doença mental nos nossos jovens. Sejam todos a vila que sabemos ser necessária para educar e criar os cidadãos que precisamos. Para isso, é fundamental supervisionar e promover a análise crítica dos conteúdos online, cultivar fatores de resiliência offline e relações interpessoais não mediadas por tecnologia, fomentar a experiência e expressão emocional dos rapazes, e dar espaço para que possam explorar formas não tradicionais de masculinidade.

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

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

SEXUALIDADE E NEURODIVERSIDADE(S) – QUE DESAFIOS?

AS PESSOAS COM DIVERSIDADE FUNCIONAL ENFRENTAM AINDA BARREIRAS QUANTO A UMA VIVÊNCIA PLENA DA SEXUALIDADE

Segundo a OMS (2006), a saúde sexual deve assentar na igualdade e dignidade, princípios que se aplicam também às pessoas com neurodiversidade. Para tal, é essencial garantir o acesso a cuidados de saúde sexual e reprodutiva, bem como a conhecimentos, experiências e relações sexuais positivas, sempre com base no consentimento e na vontade individual.

O termo “deficiência” tem vindo a ser substituído por “diversidade funcional”, procurando-se afastar o estigma da invalidez. A neurodiversidade refere-se à diversidade intelectual resultante de alterações no desenvolvimento neurocognitivo e global, associadas a condições de saúde, síndromes, doenças congénitas ou acidentes. Reconhecer a diversidade funcional implica refletir sobre a necessidade de remover barreiras ao acesso à sexualidade plena. Em pessoas neurodivergentes, limitações intelectuais podem afetar a participação social e a tomada de decisão. Estas alterações, surgindo cedo no desenvolvimento, influenciam a compreensão das relações interpessoais e da sexualidade, afetando a vivência pessoal e social.

A puberdade é uma etapa de transformação que levanta desafios, pois estes jovens desejam viver experiências semelhantes às dos seus pares — namorar, explorar a sexualidade, conhecer o prazer. Contudo, enfrentam discriminação, desconhecimento e obstáculos sociais ao estabelecer relações íntimas desejadas e consentidas. Já na idade adulta, somam-se dificuldades como a vivência da diversidade sexual e de género, associadas à dependência de cuidadores e instituições, limitando a autonomia e as escolhas em relação à conjugalidade ou parentalidade.

Estudos apontam atitudes negativas face à sexualidade das pessoas com diversidade funcional, revelando infantilização, silenciamento ou hipersexualização dos seus comportamentos. Em Portugal, apesar do reconhecimento teórico do direito à sexualidade, as atitudes práticas, nomeadamente em instituições com regras restritivas, continuam conservadoras. Estas pessoas têm menos oportunidades para adquirir conhecimentos e desenvolver competências emocionais, devido à escassa socialização, privacidade reduzida e dificuldade em manter relações de amizade e intimidade. Mas, perguntará o leitor, como poderemos atuar para contornar estas barreiras?

Tendo em conta a natureza multifatorial, a avaliação

EMANUEL BRILHANTE

PSICÓLOGO

Publicado no Açoriano Oriental,
Tribuna das Ilhas e Diário
Insular em julho de 2025

clínica e sexual na neurodiversidade deve acontecer o mais precocemente possível e caso a caso. Podem coocorrer constelações de perturbações comórbidas, havendo implicações no desenvolvimento e na adaptação e integração sociais, com implicações, também, na saúde sexual. As intervenções na sexualidade de pessoas com neurodiversidade devem focar-se nas suas capacidades, potencialidades e competências cognitivas, assentes na promoção de comportamentos sexuais socialmente apropriados e a psicoeducação que ver-se a saúde sexual e reprodutiva. Uma intervenção holística que promova a colaboração entre cuidadores e entre contextos é primordial no sentido de ultrapassar dificuldades e responder a necessidades específicas em diferentes espaços de vida, não havendo um foco apenas nas pessoas com neurodiversidade.

A educação sexual, complementada com o aconselhamento individualizado (que permitirá o esclarecimento de dúvidas, a repetição e consolidação de conteúdos), deve ser feita na integração social, escolar e profissional. O envolvimento de familiares, cuidadores e técnicos é fundamental pelo garante da coerência de mensagens a transmitir e competências a desenvolver, facilitando a repetição de conteúdos em diferentes contextos e a consolidação da aprendizagem. Individualmente, a intervenção poderá incidir sobre a distinção entre o público e o privado, privacidade na sexualidade e o que é socialmente aceite (contextos, partes do corpo e comportamentos sexualizados). Assim, contribuir-se-á para uma vivência sexual mais consciente, segura e digna, respeitando os direitos e necessidades das pessoas com neurodiversidade.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

Solange Ponte faz parte do projeto (A)Mar-Açores, que desde 2021, funciona como o Centro de resposta especializada de apoio à população LGBTI+ e seus familiares na Região Autónoma dos Açores. Em entrevista à PSIS21 explica-nos o trabalho aqui desenvolvido.

O que é a “(A)MAR – Açores pela Diversidade” e qual a sua missão?

Vivemos tempos de retrocessos alarmantes no que toca aos direitos das mulheres e da comunidade LGBTI+. Como tem sido recentemente noticiado, em várias partes do mundo, e também em Portugal, assiste-se ao ressurgir de discursos discriminatórios, ao enfraquecimento de políticas de proteção e à normalização das múltiplas violências contra pessoas que apenas desejam viver em liberdade e dignidade. É amplamente reconhecido que a discriminação de pessoas LGBTI+, assente em estereótipos homofóbicos e transfóbicos, é manifestada em variadas formas de violência, exclusão social e marginalização, impedindo a igualdade substantiva entre todas as pessoas. Importa mencionar que estes ataques põem a causa os alicerces na construção de sociedades justas e pacíficas, impossibilitando com isto, o respeito pelos direitos humanos. É neste contexto que o (A)MAR – Açores pela Diversidade, integrado na APF-Açores, se destaca como um farol de esperança e transformação arquipelágica. Desde 2021 a funcionar como o Centro de resposta especializada de apoio à população LGBTI+ e seus familiares na Região Autónoma dos Açores, o (A)MAR apresenta como matrizes base a igualdade e o respeito, a potenciação de linguagem inclusiva, o combate à discriminação e a promoção da cidadania ativa.

O que é feito para combater essa discriminação?

É no combate à desinformação que persiste em relação à diversidade sexual e de género que se operacionalizam respostas organizacionais e técnicas mais adequadas, menos imbuídas de estereótipos e conceções cisheteronormativas, e também aumenta a confiança das pessoas LGBTI+ nos serviços e nas respostas sociais. Com a sua atuação, o (A)MAR constrói pontes para uma sociedade mais inclusiva. É urgente garantir a continuidade e expansão deste projeto, que não é apenas um serviço — é uma afirmação de justiça social. São as ilhas abertas para o Mundo!

SOLANGE PONTE

PSICÓLOGA

Publicado na Revista PSIS21
em julho de 2025

Recentemente concretizei um desejo antigo: fazer voluntariado fora do país. Durante 15 dias, estive na ilha de Santiago, em Cabo Verde, numa viagem totalmente financiada por mim com o propósito de dar. No entanto, regressei com a profunda certeza de que recebi muito mais. Voltei mais rica, não de bens, mas de experiências, encontros e aprendizagens que me ajudaram a relativizar o que antes me parecia essencial. Reaprendi a valorizar o que é verdadeiramente importante: a simplicidade da vida, o afeto genuíno e a presença.

Num contexto de pobreza evidente, encontrei pessoas que, apesar de terem pouco materialmente, vivem com uma alegria contagiante, afeto abundante e uma impressionante capacidade de gratidão. Estar em contacto com essa realidade foi um poderoso lembrete do impacto que a generosidade e a conexão humana têm na nossa saúde mental. Quando nos colocamos ao serviço do outro, com o nosso tempo, escuta e presença estamos, também, a cuidar de nós. A ciência tem vindo a demonstrar que atos de solidariedade e empatia fortalecem a nossa autoestima, reduzem os níveis de ansiedade e aumentam o nosso sentido de propósito.

Durante esta missão, estive com crianças, jovens, crianças com deficiência, toxicodependentes, idosos e sem-abrigo. Falei com muitos sobre autoestima e ansiedade, sobre a importância de acreditar em si mesmo, mesmo quando o mundo parece não acreditar. E foi numa das entregas de refeições a pessoas em situação de sem-abrigo que vivi um dos momentos mais marcantes: uma senhora, depois de receber a comida, olhou-me nos olhos e disse com doçura e serenidade: “Vocês são superiores a isso, não deviam estar a fazer este trabalho.”

Aquela frase, tão inesperada, ficou a ecoar em mim. Respondi-lhe: “Não sou mais do que ninguém, a nossa cor não nos define.” Mas por dentro, senti o peso simbólico daquelas palavras, e a forma como, mesmo nas situações mais duras, o ser humano procura dignidade e conexão.

Estas experiências mostraram-me que dar e receber são movimentos que acontecem em simultâneo. E que ajudar o outro, seja com um gesto, uma palavra ou uma escuta é, também, uma forma de cuidar da nossa própria saúde mental. A generosidade é terapêutica. A empatia cura. A presença transforma. Este voluntariado reforçou a minha vontade de continuar a contribuir e de repetir experiências semelhantes no futuro. Porque, no fundo, cuidar do outro é, também,

CLÁUDIA SILVA

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 3 de agosto de 2025

cuidar de nós. Lembre-se: ajudar alguém pode melhorar a sua autoestima, reduzir o stress e fortalecer o seu bem-estar emocional. Cada pequeno gesto conta.

Fique bem, pela sua saúde e de todos os Açorianos, este é um conselho da Delegação Regional dos Açores da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

OS PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL SÃO TODOS GENÉTICOS?

As questões complexas convidam a respostas simplistas. O que se ganha na vã sensação de “questão encerrada” perde-se na construção da realidade, mesmo que esta passe por um cinzento, mais difícil de definir do que o preto e o branco. Entre os extremos desse *continuum*, estão muitas tonalidades de cinzentos, que requerem paciência e pensamento.

A pergunta que dá título a este texto constitui um mito que se alicerça num desses extremos, estando no outro a ideia que tudo passa por variáveis ambientais. Circunscrever a natureza das patologias mentais à dimensão genética presidiu durante muito tempo, numa leitura determinista e limitada, alicerçando as terapêuticas e políticas no preto, renegando o cinzento. O debate entre a influência da genética e do ambiente no nosso percurso é antigo e continua a ser moderno. É fascinante e cinzento, com breves pinceladas de branco e preto. As patologias mentais são complexas e compreendê-las não se compadece com simplismos.

A genética desempenha um papel. Contudo, é uma peça do puzzle, e não o puzzle. Além das opiniões, a investigação vai acinzentando o olhar. Mais do que determinada, a saúde mental é influenciada por uma combinação genética, biológica, ambiental e psicológica. Por isso, ainda que dependendo da patologia, influencia mas não determina (o que é visível nos estudos com gémeos).

Uma maior vulnerabilidade e interacção entre factores genéticos individuais pode significar um aumento no risco de surgimento de tais problemas, que é muito maior nalgumas patologias (e.g. autismo e esquizofrenia), mas o surgimento dos mesmos dependerá da interacção dinâmica dos diversos factores, além da genética.

Interessa pensarmos sobre o conceito de vulnerabilidade, desligando-a da ideia de fraqueza ou defeito, bem sobre o equilíbrio entre factores de risco e de protecção, aqueles que potenciam ou obstaculizam os problemas de saúde mental.

Se pensarmos num livre directo no futebol, a vulnerabilidade, maior ou menor, passa pela qualidade da barreira, orientada pelo guarda-redes. Uma barreira melhor formada torna mais difícil sofrer um golo, ao passo que uma barreira mal construída torna-o uma possível inevitabilidade, por muito treinado que seja o guarda-vidas.

As interacções entre os genes e o ambiente contribuem para a forma como possíveis vulnerabilidades se manifestam. E, nesse

FILIPE FERNANDES

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

Publicado no Diário dos Açores no dia 10 de agosto de 2025

campo, podemos ter situações em que as patologias surgem, não havendo vulnerabilidade genética, ou que não surgem, quando a genética, *per se*, o poderia sugerir. Exemplificando, uma pessoa que possua uma vulnerabilidade genética para um problema de saúde mental pode não manifestar a doença, se se desenvolver e viver em contextos ambientalmente protectores.

Não perceber esta complexa interacção pode levar a estigmatização, por exemplo de familiares de pessoas diagnosticadas, ou à desvalorização da prevenção transversal, bem como a limitações nas respostas de ajuda e na definição de políticas de saúde mental. E, no fundo, à diminuição da empatia perante o sofrimento.

Configuremos a paleta para o cinzento e atentemos à preparação do guarda-redes, à sua plasticidade e à sua capacidade para orientar a barreira. Os livres directos são inevitáveis. Haja, ou não, guarda-redes na família.

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 igualdade, a equidade e a justiça social são direitos fundamentais e elementos basilares do estabelecimento de relações de cooperação, solidariedade e reciprocidade.

Importa, ainda mais na atualidade, clarificar que os Direitos Sexuais e Reprodutivos são direitos humanos fundamentais que garantem às pessoas o poder de:

- Decidir livremente sobre sua sexualidade e reprodução.
- Ter acesso à saúde sexual e reprodutiva de forma segura, acessível e sem discriminação.
- Escolher se querem ou não ter filhos, quando e com quem.
- Receber educação sexual adequada e baseada em evidências científicas.
- Viver a sua sexualidade com liberdade, respeito e sem violência.

Estes direitos são universais e devem ser garantidos a todas as pessoas, mas são especialmente cruciais para as mulheres, que historicamente sofreram com a negação do controle sobre seus próprios corpos. A luta por esses direitos é, portanto, uma parte central do movimento feminista e da construção de sociedades mais livres, igualitárias e justas.

Falhas nas políticas públicas em relação ao direito a educação sexual, a amamentação e ao acesso à saúde sexual, reprodutiva e saúde obstétrica prejudicam diretamente os direitos das mulheres, reforçam desigualdades de gênero, perpetuam a violência e limitam a liberdade das mulheres sobre seus corpos e escolhas reprodutivas.

Embora os homens, em diversas situações, também possam ser negativamente discriminados, a discriminação de gênero afecta sobretudo as mulheres e é mais grave quando afecta mulheres que pertencem a minorias de pertença cultural ou são cidadãs seniores, divorciadas, viúvas ou de família monoparental (Kulich & Chipeaux, 2019). A desigualdade de gênero não afeta apenas os direitos sociais e económicos das mulheres, ela tem impactos profundos na sua saúde mental.

O conhecimento proveniente da Ciência Psicológica permite compreender as situações e os determinantes das desigualdades e da discriminação. Pela sua compreensão privilegiada destes fenómenos, os Psicólogos e as Psicólogas estão bem posicionados para compreender os impactos

CARLA ROCHA

PSICÓLOGA E VOGAL DA
DIREÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores
no dia 17 de agosto de 2025

multidimensionais na Saúde Psicológica das pessoas que vivem situações de desigualdade e/ou discriminação com base na sua idade, sexo, identidade de género, pertença cultural, religião, orientação sexual, incapacidade, estatuto socioeconómico ou outros factores.

Sendo que nenhuma intervenção ou política pública é, por si só, suficiente para resolver os desafios associados à desigualdade e à discriminação, é necessário implementar uma abordagem integrada e transversal – à saúde, educação, comunidade, habitação, emprego, investigação e media – que tem nos Psicólogos e nas Psicólogas um dos seus principais agentes, pela sua presença nos diversos contextos, pela sua capacidade para criar pontes entre diferentes entidades e pelo seu dever de advocacia em prol da justiça social.

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](#)

ATÉ QUE PONTO PODE IR A CURIOSIDADE?

Certamente já se perguntou o porquê de quando há um acidente de viação a maior parte das pessoas que cruza o caminho abranda para ver o que se passou. Será curiosidade?

Ou mesmo nas redes sociais, a partilha de informação, pormenores do incidente e por vezes chegam mesmo a partilhar imagens. Será preocupação? Será curiosidade?

Mas até que ponto temos necessidade de ter acesso a tanta informação? Será só mesmo curiosidade?

Segundo o dicionário de língua portuguesa curiosidade significa: Tendência para averiguar ou ver; desejo indiscreto de saber. O ser humano é curioso por natureza. Temos vontade de saber tudo, entender como as coisas funcionam e como foram feitas. Querer ter acesso à informação perante situações em que perdemos o controlo, tais como acidentes, dá-nos a sensação de segurança. No entanto não nos apercebemos do impacto psicológico desta informação, em nós e nos outros. A partilha de informação nas redes sociais atinge uma dimensão incalculável. No momento em que se publica ou partilha, passa a ser informação de todos e passa a ser informação que chega a todos, informação esta que por vezes não contribui em nada para o bem-estar psicológico trata-se apenas de curiosidade.

A vivência de uma experiência potencialmente traumática como um acidente de viação já por si é na maioria das vezes muito difícil de gerir psicologicamente, tornou-se atualmente com as redes sociais, ainda mais difícil de gerir derivado à constante estimulação e reativação do evento através de informação, partilha de fotografias ou mesmo comentários que surgem descontextualizados do incidente ou mesmo agressivos.

Numa atualidade em que o foco está muito centrado na proteção de dados, onde fica a proteção psicológica das vítimas, dos familiares, dos amigos e até dos operacionais em cada acidente publicado e partilhado nas redes sociais? Onde fica o respeito pelo sofrimento do outro? A partilha de informação nas redes sociais leva a que informação anteriormente restrita apenas aos que estavam diretamente envolvidos no acidente agora seja constantemente reativada. Isto faz ativar muitos medos e sintomatologia ansiosa não só nas vítimas, mas também na restante população, intensificando a ideia de que o mundo é um lugar perigoso.

Importa assim consciencializar para o perigo da curiosidade na divulgação da informação de acidentes nas redes sociais. O

CATARINA CORDEIRO

PSICÓLOGA E VOGAL DA
DIREÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores
no dia 24 de agosto de 2025

impacto psicológico vai muito para além de uma foto apenas de matrículas pois são as matrículas de alguém. Esta vítima já tem de lidar com o impacto emocional da experiência potencialmente traumática e o facto de estar constantemente a ser estimulada por fotos e comentários só intensifica a sintomatologia traumática não ajudando no processo de recuperação. Já pensou “se fosse comigo” gostaria de ver exposto? Por isso importa prevenir e reduzir a divulgação de informação desnecessária de acidentes nas redes sociais, garantindo assim o respeito e a proteção psicológica de vítimas e restante rede.

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](#)

O Verão é para muitos/as “a” estação do ano. Aquela altura em que mudamos a rotina, os dias são mais longos e os planos surgem com maior leveza. É uma época em que o tempo, nos vários sentidos da palavra, cresce e contribui de forma harmoniosa para o nosso autocuidado. Nesta estação acabamos por ter mais oportunidades de nos mantermos ativos, nutridos, sociais e conseqüentemente mais alegres. Sabe porquê?

A luz solar é uma necessidade para a nossa sobrevivência e da maioria das outras espécies do planeta. Precisamos da luz do sol para que a nossa mente e corpo funcionem adequadamente (Bertani et al., 2021; Sliney, 2016). Um dos fatores é que a exposição à luz solar aumenta a produção de serotonina, um neurotransmissor associado ao bem-estar, humor e regulação do sono. Também a ocitocina, associada ao vínculo social, confiança e a diminuição stress (Neumann et al., 2000) contribui para a diminuição dos níveis de cortisol (hormona do stress) trazendo uma maior sensação de calma, relaxamento e menor sensação de fadiga. Por sua vez, a dopamina, neurotransmissor envolvido na motivação, prazer e recompensa (Praschak-Rieder et al., 2011) contribui para que aproveite os dias com um sorriso no rosto e gratidão no coração. Num estudo longitudinal com mais de 400 mil participantes, Burns e colaboradores (2021) concluem que as pessoas que despendem mais tempo no exterior durante o período diurno – pelo menos, duas horas e meia – apresentam maior vitalidade, melhor qualidade do sono, maior facilidade em acordar e menor cansaço acumulado no final do dia.

Usfrua do bom tempo e faça banhos de mar e de sol (com protetor solar e sem ser em demasia), caminhe, acampe, saia para estar com as pessoas que gosta e que a fazem rir (muito), leia, vá a uma esplanada, ouça música, dance, abrace, tire uns dias de férias, viaje e faça genuinamente o que gosta. E embora cada pessoa tem uma forma própria de se nutrir, estas podem ser excelentes sugestões para cuidar da sua saúde mental. Aliada a estas atividades, procure sempre manter uma boa rotina de sono, uma alimentação equilibrada, beber (muita) água e realize atividade física com o intuito de restabelecer energias e contribuir para o seu bem-estar físico e emocional.

Finalmente, embora o verão seja uma estação de excelência para a maioria das pessoas, esta época pode trazer desafios

LETÍCIA LEAL

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 31 de agosto de 2025

para a saúde mental, designadamente o impacto do calor, alterações da rotina do sono, excessos alimentares, a pressão social por um corpo “ideal”, maior índice de consumos e a exposição excessiva às redes sociais.

Por isso, aproveite o verão para se nutrir e amar, cuidando de si e dos seus com gentileza, generosidade, otimismo, paciência, (com)paixão, gratidão e sol (q.b.) no corpo e na mente.

Fique bem pela sua saúde e de todos os Açorianos!

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

INTERRUPÇÃO VOLUNTÁRIA DA GRAVIDEZ – CONTRIBUTOS DA CIÊNCIA PSICOLÓGICA

18 anos após a aprovação da lei que despenaliza a interrupção voluntária da gravidez (IVG) em Portugal, o debate regressa aos meios de comunicação social e à Assembleia Legislativa Regional dos Açores. Durante o mês de julho, além da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), várias entidades foram chamadas a pronunciar-se sobre 2 projetos de resolução apresentados pelo PAN e pelo BE-Açores. Neste contexto, importa trazer à discussão pública alguns contributos da ciência psicológica, de modo a permitir uma reflexão fundamentada e informada.

Estima-se que antes da Lei n.º 16/2007 cerca de 20 mil mulheres por ano recorriam a métodos clandestinos e inseguros (Vicente, 2020). Este cenário acarretava sérios riscos para a saúde, e vida, das mulheres, bem como uma elevada incidência de processos criminais contra estas e profissionais de saúde. Com a despenalização, além da redução drástica dos riscos associados, o número de IVGs em Portugal tem vindo a diminuir consistentemente, com um ligeiro aumento nos 2 últimos anos (DGS, 2024).

Mais de 50 anos de investigação demonstram que a realização de uma IVG não está associada a um aumento de problemas de saúde psicológica. Pelo contrário, impedir ou dificultar o acesso a procedimentos seguros pode ter consequências graves, tanto ao nível da saúde física como da saúde mental, além de implicações económicas relevantes (APA, 2000; Biggs et al., 2020a). Estudos longitudinais, como o *Turnaway Study* (Foster et al., 2018), mostram que mulheres a quem foi negada uma IVG apresentam maiores níveis de ansiedade, depressão e dificuldades socioeconómicas a longo prazo, em comparação com aquelas que conseguiram realizar o procedimento.

Porém, persistem, diversos obstáculos. Um dos mais significativos é a escassez de profissionais disponíveis e a consequente demora entre a consulta prévia obrigatória e a realização do procedimento, tempos de espera que, desde 2020, têm aumentado. A objeção de consciência é apontada como um dos principais entraves e embora seja um direito individual legítimo, consagrado na legislação, não pode comprometer o acesso das mulheres a cuidados de saúde fundamentais e direitos sexuais e reprodutivos.

A literatura científica revela que a objeção de consciência, em alguns contextos, resulta mais da pressão moral exercida

JOANA AMEN

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

Publicado no *Açoriano Oriental*,
Tribuna das Ilhas e Diário
Insular em agosto de 2025

por colegas e instituições do que de convicções éticas ou religiosas pessoais (Chavkin et al., 2013). Tal fenómeno agrava a desigualdade de acesso aos serviços, particularmente em regiões ultraperiféricas como os Açores, onde a disponibilidade de recursos humanos é menor.

Tal como seria expeável, os efeitos negativos da obstaculização do acesso à IVG também se estendem às crianças nascidas de gestações indesejadas. Estas apresentam piores indicadores de desenvolvimento infantil e têm uma maior probabilidade de viver na pobreza (Foster et al., 2018). Observaram-se também mais problemas sociais, emocionais e de Saúde Psicológica ao longo da vida e uma maior probabilidade de serem hospitalizadas por problemas psiquiátricos do que nas crianças cujas gestações foram planeadas (Dagg, 1991; David, 2006).

Importa, naturalmente, refletir sobre estratégias de prevenção da necessidade de recorrer à IVG. A evidência científica mostra que a promoção da literacia em saúde sexual e reprodutiva é eficaz na redução de gravidezes indesejadas. Uma educação sexual abrangente, baseada em evidências e inserida nos currículos escolares, tem demonstrado impactos positivos significativos, não apenas na aquisição de conhecimentos sobre sexualidade e contraceção, mas também no desenvolvimento de competências socioemocionais, como a assertividade, o consentimento e a autorregulação (APF, 2014; Mota, 2018). Estas abordagens educativas, que vão além dos aspetos meramente biológicos, contribuem para atitudes sexuais mais conscientes e saudáveis, promovem o bem-estar e a qualidade de vida, e são fundamentais para eliminar barreiras culturais, económicas e sociais que afetam desproporcionalmente os grupos mais vulneráveis. A Organização Mundial da Saúde reforça que a educação sexual baseada em evidência é uma ferramenta essencial para a promoção dos direitos humanos e da igualdade de género (WHO, 2010).

Num contexto em que a educação afetivo-sexual nas escolas enfrenta ameaças e resistências, torna-se urgente reconhecer a sua importância como instrumento de saúde pública e de justiça social. A ciência psicológica oferece contributos valiosos e imprescindíveis para a formulação de políticas públicas que respeitem a autonomia, promovam o bem-estar e garantam o acesso equitativo à saúde reprodutiva

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

PERDOAR(-ME) COMO POSSIBILIDADE DE FUTURO

*Sou o prisioneiro e o seu guarda.
Sou a árvore e a semente que a deu. Sou o pai e o filho.
Sou o assassino e o juiz. Sou a plantação e a colheita.
Sou a mãe e a filha. Sou a noite e o dia.
Sou o fogo e a floresta que devora.
Sou o inocente e o culpado. Sou o princípio e o fim.
Sou o criador e o destrutor.*

(em “De Noite Todo o Sangue é Negro”, David Diop, 2018)

Nas últimas três décadas, a ciência psicológica e a neurociência têm-se debruçado sobre os efeitos potencialmente terapêuticos de processos filosoficamente carregados, como a aceitação (a capacidade de estar com a experiência interna sem procurar modificá-la) e a compaixão (a sensibilidade ao sofrimento e a motivação para o prevenir ou aliviar de forma calorosa e sem julgamento). Ainda que reconhecendo a sua contribuição para a redução do sofrimento psicológico, estes processos, pelo caminho percorrido da filosofia budista até à ciência, partem de um pressuposto de irresolubilidade (não há um desfecho narrativo para a experiência interna, apenas o reconhecimento da sua permanente transitoriedade) e centram-se primordialmente nos estilhaços da vida que nos dilaceram (as circunstâncias que nos acontecem e como as digerimos). Há, no entanto, um lugar da experiência humana do qual pode resultar sofrimento profundo: o erro cometido (para com os outros e para conosco). Nós falhamos com os outros, tomamos decisões que se mostram erradas e danosas, magoamos quem amamos. Como encontrar uma resolução para lá da mera equanimidade? O perdão.

É certo que nos perdoarmos levanta uma abundância de problemas ético-filosóficos. Mesmo que nos centrando na sua dimensão interna, e ignorando a dimensão sociopolítica do perdão (e.g., Arendt e o perdão como solução para o problema da irreversibilidade do ato cometido – a poderosa destruição da espada de Dâmocles), desde logo a legitimidade de o perpetrador ser o absolvedor. Mais ainda, do ponto de vista material, a (im)possibilidade do perdão sem eliminar a memória da ofensa (e.g., a memória reconciliada de Ricoeur), o risco do pseudo-perdão por racionalizações desculpabilizantes e os limites do perdão (e.g., os atos imperdoáveis, como não esquece a ética radical do perdão de Jankélévitch), tornam o

SÉRGIO ANDRADE CARVALHO

PSICÓLOGO, INVESTIGADOR
DOUTORADO E PROFESSOR
AUXILIAR CONVIDADO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 7 de setembro de 2025

auto-perdão mais um horizonte do que uma ação conclusiva. Mas um horizonte com ação terapêutica.

O auto-perdão é um processo psicológico complexo que envolve o reconhecimento da própria responsabilidade diante de uma transgressão, implica lidar com emoções difíceis como culpa e vergonha e, ao mesmo tempo, restaurar o sentido do Eu para que não seja asfixiado pelo ato cometido. O auto-perdão vive, claro, numa tensão paradoxal entre a responsabilidade e a aceitação compassiva, interrompendo ciclos de ruminação e vergonha. A investigação parece ser clara: promover o auto-perdão contribui para uma melhor saúde mental e melhores relacionamentos interpessoais, e previne novas transgressões – sugerindo que, do auto-perdão, não resulta uma auto-indulgência conducente a novos erros. O (auto-)perdão é uma possibilidade de futuro por nos resgatar do passado.

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

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

DIA MUNDIAL DA PREVENÇÃO DO SUICÍDIO - UM OLHAR NECESSÁRIO SOBRE OS AÇORES?

O suicídio continua a ser uma das principais causas de morte evitável em todo o mundo e os Açores surgem de forma particularmente preocupante nas estatísticas nacionais. Dados recentes indicam que a Região Autónoma apresenta uma taxa de suicídio consistentemente superior à média portuguesa. Entre 2001 e 2021, a taxa rondou os 14,7 casos por 100 mil habitantes, enquanto a média nacional se fixava em 8,9. Na ilha de São Miguel, o valor foi ainda mais alarmante, com 16,4 casos por 100 mil pessoas.

A realidade açoriana distingue-se por um conjunto de fatores que tornam este fenómeno mais complexo. O isolamento geográfico, as dificuldades no acesso a cuidados de saúde especializados, a escassez de profissionais de saúde mental e o estigma persistente em torno da doença mental e do suicídio são obstáculos bem identificados. Em ilhas mais pequenas, onde os serviços são limitados e a proximidade social pode aumentar o receio de pedir ajuda, a vulnerabilidade é ainda maior.

Nos últimos anos, têm-se multiplicado os alertas dos profissionais de saúde. Há um registo crescente de suicídios em idades cada vez mais jovens, incluindo menores de 18 anos, o que exige respostas urgentes e adaptadas. Ao mesmo tempo, reconhece-se que a abordagem não pode ser apenas clínica, os fatores sociais, económicos e culturais desempenham um papel decisivo. O desemprego, a solidão, o estigma e as dificuldades financeiras somam-se às fragilidades individuais. Portanto, a prevenção tem de ser pensada do ponto de vista comunitário. Requer o envolvimento das comunidades escolares, das autarquias e instituições, criando redes comunitárias que identifiquem sinais de alarme e ofereçam apoio imediato. É preciso combater o estigma da doença mental e transmitir que procurar ajuda não é um sinal de fraqueza, é um ato de coragem e de responsabilidade.

Face a este cenário, a Assembleia Legislativa dos Açores aprovou recomendações para a criação de uma Estratégia Regional de Prevenção e Combate ao Suicídio. Entre as medidas defendidas estão o reforço de profissionais da psicologia e da psiquiatria no Serviço Regional de Saúde, a capacitação dos/das enfermeiros/as para a deteção precoce de sinais de risco e a necessidade de sistemas de monitorização contínua, capazes de avaliar e responder com mais eficácia.

JOANA AMEN

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

Publicado no Diário dos Açores
no dia 14 de setembro de 2025

Esta semana, dia 10, inaugurou-se a Linha Nacional de Prevenção do Suicídio – 1411, disponível gratuitamente todos os dias, 24 horas por dia, com profissionais formados e capacidade de articulação com o SNS e o SRS. Para finalizar, deixo um apelo, sejamos mais atentos, mais empáticos e mais próximos uns dos outros. Um gesto de escuta, uma palavra de cuidado ou um simples “como estás?” podem fazer a diferença.

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](#)

TELEMÓVEIS E OS MAIS PEQUENOS... QUANDO E COMO?

Não havendo um consenso generalizado sobre a matéria, os 13 anos são tidos como um patamar etário adequado à introdução de um telemóvel, mormente dotado de acesso à Internet e a todas as suas ferramentas, sempre com supervisão e controlo parental. Contudo, importa ter em conta a singularidade do desenvolvimento individual, a maturidade do jovem, a qualidade da sua literacia tecnológica, a sua consciência das vantagens e desvantagens inerentes à interacção social ou as capacidades para um uso responsável, dado o livre acesso a conteúdos potencialmente danosos (por exemplo, no que à pornografia diz respeito... Sim, a grande maioria das crianças, com idade inferior aos ditos 13 anos, consome, ou já consumiu, pornografia, com todos os enormes riscos que tal uso implica, amplamente demonstrados).

As recomendações relativas à exposição aos écrans, não só àqueles dos *smartphones*, indicam que as crianças dos 6 aos 11 anos deveriam utilizar estes equipamentos tecnológicos, no máximo durante duas horas por dia. A partir dos 12 anos, o tempo pode ser alargado até às três horas.

Ao nível dos cuidados, podemos ter em conta algumas estratégias, que são relevantes, uma vez que a criação de regras e limites saudáveis na relação com o *smartphone* ajuda, de forma relevante, a prevenir ou evitar a dependência.

Algumas sugestões passam pela criação de limites de tempo para o uso, a utilização de aplicações de controlo parental, a interdição do uso nalguns momentos e rotinas do quotidiano (refeições, actividades de lazer, tarefas domésticas,...), a desinstalação de algumas aplicações que possam ser mais danosas, a utilização das redes sociais noutros equipamentos que não o *smartphone*, a definição de idades de acesso às redes sociais adequadas ao desenvolvimento sócio-emocional dos adolescentes, a promoção de actividades que dispensem o uso do equipamento, tornar o quarto de dormir e a casa de banho em zonas sem telemóvel, desligar notificações (estudos indicam que, em média, os adolescentes recebem 237 notificações por dia...), não tornar o telemóvel na primeira e última coisa para a qual se olha em todos os dias,... E, transversalmente, procurar que os adultos sejam um exemplo na utilização da tecnologia, um ângulo de visão fundamental quando falamos sobre este tema, seja na promoção dos comportamentos dos menores, seja na promoção do bem-estar dos adultos.

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

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

FILIPE FERNANDES

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

Publicado no Diário dos Açores
no dia 21 de setembro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

FOCO NO PRESENTE: AS ÂNCORAS QUE NOS LIGAM AO AQUI E AGORA

Viver no presente parece simples, mas é um dos maiores desafios da vida moderna. A mente humana tem a tendência natural a vagar entre lembranças do passado e projeções do futuro, muitas vezes acompanhadas de ansiedade e arrependimento. Esse movimento mental constante afasta-nos da experiência imediata, diminuindo a nossa atenção, prazer e clareza.

Não conseguimos mudar o funcionamento da nossa mente, mas podemos usar estratégias e treinar práticas que nos conectam ao momento presente, recorrendo a “âncoras” que podem ser tanto físicas quanto mentais. O simples ato de perceber a respiração, sentir os pés no chão ou observar conscientemente os sons ao nosso redor reconduzem ao agora. Pequenos gestos, como segurar um objeto e explorar sua textura, ou dedicar um minuto a sentir conscientemente o sabor de um alimento, funcionam como chaves para interromper o piloto automático da mente que vagueia.

A ciência tem investigado de forma crescente os efeitos do treino mental no aqui e agora, sobretudo por meio das práticas de *mindfulness* e atenção plena. Estudos em neurociência demonstram que exercícios de foco da atenção no presente aumentam a atividade do córtex pré-frontal, área ligada à autorregulação e tomada de decisão, e reduzem a reatividade da amígdala, estrutura relacionada às respostas de medo e stress. Estão comprovados benefícios na redução da ansiedade, melhoria na memória de trabalho e maior resiliência emocional.

Mantermo-nos “ancorados” no presente não elimina as preocupações, mas transforma a nossa relação com elas, permitindo-nos reagir com mais clareza e menos em modo automático. Requer intenção e prática, e os benefícios são consistentes: menos stress, mais presença nas relações e maior sentido de vitalidade. As “âncoras” estão sempre ao alcance — na respiração, no corpo, nos sentidos. Ao “cultivá-las”, damos à mente um espaço de descanso e ao coração a possibilidade de viver plenamente cada instante.

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
DIREÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores
no dia 28 de setembro de 2025

UM OLHAR SOBRE AS REDES SOCIAIS

SOBRARÁ VIDA REAL QUANDO SÓ HÁ ESPAÇO PARA O PALCO?

Enquanto pensava este texto, lembrei-me de uma citação atribuída a William Shakespeare. “All the world is a stage”, numa tradução livre “o mundo é um palco”... Numa nota prévia, a intenção não é diabolizar as redes sociais, antes tentar que pensemos sobre elas, sobre a autenticidade e sobre a forma como, porventura de uma forma demasiado fácil, podemos agir nelas com base numa representação constante. É sobre esta dicotomia entre a vida real e uma espécie de palco constante que pretendo falar.

As redes sociais, mormente quando utilizadas sem qualquer tipo de limite ou regra, geram um ciclo de recompensas rápidas e superficiais, levando à libertação de dopamina no cérebro, neurotransmissor associado ao prazer, motivação e recompensa, sendo naturalmente libertada em resposta a experiências agradáveis, tais como comer, fazer exercício físico ou receber elogios. Quando usadas sem limite, sem regra e sem consciência crítica podem fazer com que as pessoas sejam sugadas para um vórtice. A autenticidade, regra geral, é fraca artilharia para o poder da idealização inerente à performance. Contudo, só entramos nessa guerra se o permitirmos e se dela passarmos a precisar.

Usadas sem critério, as redes sociais podem levar a uma possível fusão do palco com a pessoa. Uma espécie de versão encenada do eu, em que o guião ou as características da peça são determinadas mais pela audiência (seja ela presencial ou online) do que pela autenticidade pessoal. Há, assim, uma tendência para moldar o comportamento em função da audiência, das suas expectativas ou da perspectiva de validação ou aceitação externa. Essa moldagem intencional do comportamento pode acontecer de formas diferentes em contextos diversos, podendo gerar um mosaico de formas de agir e de pensar. Estar no palco e não ser o palco, salvaguardando autenticidade e genuinidade, é uma forma de não permitirmos que ocorra essa fusão entre a pessoa e o meio que escolhe para se expressar. Sim, é possível partilhar fotos nossas sem parecer que fomos passados a ferro, depois do habilidoso uso de um qualquer filtro.

Manter essa máscara digital, estar sempre em palco sem descanso é extremamente exaustivo, a reboque de uma comparação social constante e de uma dependência dos algoritmos. Além da perda de autenticidade, genuinidade e de oportunidades de aceitação das características próprias, pode

FILIFE FERNANDES

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

Publicado no Açoriano Oriental,
Tribuna das Ilhas e Diário
Insular em setembro de 2025

gerar sintomas de stress e ansiedade, bem como dificuldades na regulação emocional e na auto-estima.

É demasiado fácil criar uma ilusão de controlo total na forma como nos projectamos online, assim como é demasiado fácil perder a noção do limite entre aquilo que somos e aquilo que projectamos. A si que me lê, deixo algumas questões... Quantas vezes verifica o número de interacções com as suas publicações ou fotos partilhadas? Quantas vezes verifica o telemóvel, procurando perceber se houve novas interacções? Quantas vezes corrigiu uma foto, antes de a partilhar? Quantas vezes sentiu uma estranha sensação agradável, quando sente que uma foto é digna de ser foto de perfil ou quando percebe que uma publicação gerou um engajamento acima do que é habitual?

Aquilo que passamos a sentir na nossa vivência online, o poder dessas descargas imediatas de prazer, facilmente podem moldar a forma como agimos, as experiências que privilegiamos e a forma como nos vemos... O objectivo será, sempre, utilizar a conta que temos numa dada plataforma e, nunca, permitir que essa utilização tome conta de nós!

Aqui ficam algumas estratégias para um uso saudável das redes sociais e da nossa presença online, que possam prevenir a fusão entre a performance e a autenticidade, entre o holofote do palco e a luz solar!

- Limitar a exposição aos conteúdos e à interacção online é uma estratégia muito válida, criando limites temporais para o uso da internet ou da tecnologia.

- Escolher o tipo de contas que seguimos (privilegiando aquelas que sentimos como mais autênticas e genuínas, em detrimento daquelas que tresandam a artificialidade e superficialidade).

- Definir limites para aquilo que partilhamos... Self-disclosure é diferente de strip-tease!

- Criar, e procurar respeitar, regras para a nossa presença online como, por exemplo, desligar notificações, desactivar contas de plataformas que não nos acrescentam nada de relevante,...

- Fazer escolhas mais criteriosas nos conteúdos que seguimos, evitando o tsunami de conteúdos que nos inundam os receptores cerebrais... Tal como devemos fazer quando nos alimentamos, convém mastigar aquilo que ingerimos e privilegiar aquilo que nos nutre.

- Manter o espírito crítico, procurando navegar nas plataformas digitais, e interpretar aquilo que vemos, sem perder de vista o objectivo de separar a informação verdadeira da falsa, a informação da desinformação e a realidade da idealização (especialmente, no Instagram!)

- Criar regras para o uso das plataformas digitais por parte das crianças e adolescentes, naquilo que concerne a idades de início de utilização, duração do uso ou criação de mecanismos de supervisão ao mesmo.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

NEM TODOS OS DIVÓRCIOS ACABAM EM ...

Todos nós conhecemos alguém que se divorciou, sejam amigos, familiares ou até nós próprios. Mas apesar da aparente banalização sobre o tema do divórcio/separação, não podemos ignorar o impacto significativo que este acontecimento tem, seja para o casal, filhos ou até mesmo para os familiares, todos sofrem com esta mudança que tem efeitos a vários níveis: emocional, psicológico, financeiro, legal, quotidiano, etc.

Normalmente, uma das maiores preocupações de um casal que se divorcia é o impacto que este processo terá nos filhos, caso existam. Quando confrontados com o divórcio dos pais, um dos fatores que causa mais ansiedade aos filhos é a incerteza quanto às mudanças que vão ocorrer, pelo que é importante que os pais lhes expliquem o que irá mudar concretamente: onde irão viver, com quem, quando vão estar com o pai e com a mãe, se permanecem na mesma escola...

O pai e a mãe devem mostrar-se disponíveis para conversar sobre dúvidas e questões que os filhos tenham, devendo existir discursos semelhantes por parte de ambos os pais.

As reações típicas das crianças ao divórcio variam consoante a idade e podem incluir: negação, tristeza, vergonha, raiva, hostilidade, sentimentos de abandono, problemas de comportamento na escola, imaturidade/hipermaturidade e desejo de reconciliação.

Isto não significa que todos os filhos de casais divorciados ou separados fiquem traumatizados ou tenham consequências negativas para toda a vida! Trata-se de um processo normal e adaptativo a uma nova realidade que é difícil, mas normalmente é transitória. Os estudos mostram que, após um período que pode durar entre um e dois anos, a maior parte das crianças adapta-se bem à nova dinâmica familiar.

O real perigo de um divórcio, não é o divórcio em si, mas a existência de conflitos entre os pais.

Uma criança ou jovem que passa por um divórcio em que existem discussões, acusações e ameaças entre os pais ou entre familiares, que ouve os pais falarem mal um do outro, que não pode conviver com um deles, sofrerá muito mais do que uma criança ou jovem em que os pais se separam, mas permanecem presentes na vida diária e são capazes de conversar e decidir em conjunto as questões relativas aos filhos.

CAROLINA TEVES

PSICÓLOGA CLÍNICA SISTÉMICA
E MEDIADORA FAMILIAR

Publicado no Diário dos Açores
no dia 05 de outubro de 2025

Pode ser difícil, mas é possível! E por isso mesmo, nem todos os divórcios acabam em drama, tragédia e trauma para os filhos, felizmente a maioria dos casais consegue ter um divórcio saudável e pacífico.

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](#)

SOCIEDADE CONSCIENTE, ESCOLHAS CONSCIENTES PARA UM FUTURO EMOCIONALMENTE SUSTENTÁVEL

Vivemos numa região privilegiada. A autonomia política e administrativa dos Açores concede-nos algo raro, a possibilidade de escolher o nosso próprio rumo. Essa liberdade coletiva reflete, a nível social, o que na psicologia representa a autonomia individual, ou seja, a capacidade de decidir em consciência, em vez de reagir por impulso.

Hoje, as crianças e jovens enfrentam um mundo acelerado, digital e emocionalmente exigente. O aumento da ansiedade, da irritabilidade e da desmotivação traduz uma vivência em “piloto automático”. É por isso que programas de intervenção baseados em *mindfulness* e atenção plena, já aplicados de forma consistente em escolas da Finlândia, do Canadá e do Reino Unido, ganham cada vez mais relevância. Demonstram resultados cientificamente comprovados: alunos mais focados, empáticos e resilientes, e agentes educativos mais seguros e saudáveis. Sem capacidade de focar a atenção não é possível aprender nem ensinar, neste sentido a escola precisa também de ensinar os seus atores a focarem-se de forma intencional.

Nos Açores, contudo, existem desafios adicionais. Viver numa região ultraperiférica e insular significa lidar com o isolamento geográfico, a limitação de recursos e, por vezes, a distância das respostas especializadas. Estes fatores têm impacto significativo na saúde mental, sobretudo de crianças e jovens. Neste contexto, é fundamental criar uma rede de proximidade, com forte cariz profissional e genuinamente motivada, que una saúde, educação e comunidade, garantindo uma intervenção eficaz em momentos de crise, mas assente numa filosofia preventiva.

Paralelamente, é urgente investir em respostas especializadas de saúde mental infantojuvenil, capazes de atuar em tempo útil, com saber, presença e articulação interdisciplinar. Investir em saúde mental é, inquestionavelmente, um ato de inteligência económica e política. Só através de um investimento honesto nas novas gerações poderemos reduzir o abandono escolar e o absentismo, aumentando a qualidade de vida.

A democratização da saúde mental deve ser um compromisso de todas as sociedades modernas e os Açores não podem ser exceção. Uma sociedade consciente é aquela que faz as suas escolhas com lucidez e presença, investindo cirurgicamente nas áreas que lhe trazem bem-estar e futuro. A roda está inventada, só temos de aprender, observando, replicando e afinando, de acordo com as nossas necessidades e as nossas especificidades arquipelágicas.

Fique bem pela sua saúde e de todos os Açorianos!

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

**ALVARINO FERRAZ
PINHEIRO**

PSICÓLOGO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 12 de outubro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

REFLEXÕES TERAPÊUTICAS SOBRE COMEÇAR E ACABAR UMA PINTURA

“(...) uma das coisas mais importantes na atividade de pintar é poder terminar a tempo, é saber quando uma pintura diz o que pode ser dito, pois se uma pessoa se alonga demasiado acaba na maioria das vezes por destruir a pintura, e isso sempre eu soube desde que pinte o meu primeiro quadro, penso eu, porque é sempre possível, evidentemente, raspar e pintar de novo, ou pintar por cima, mas então a pintura parece que já não é ela própria (...)”.
(em “Septologia: O eu é um outro”, Jon Fosse, 2020)

A Organização Mundial de Saúde anunciou que cerca de mil milhões de pessoas vivem com problemas de saúde mental, concluindo a necessidade de políticas de saúde mental à escala global. É certo que a insuficiente resposta de cuidados de saúde mental e acesso a recursos por grande parte da população nos convoca a reunirmos esforços na promoção de literacia em saúde mental para que a população saiba identificar sintomas e/ou défices, e procurar recursos. Há, no entanto, um trabalho paralelo ao qual não podemos fugir: a reflexão sobre a forma como a organização social e cultura não apenas impactam na nossa saúde mental, mas inclusivamente estipulam o que é ou não alvo de cuidados de saúde mental, i.e., definem o que é ou não doença e saúde. A fuga para a frente que se aprende em qualquer curso de psicologia e psiquiatria (o sofrimento psicológico como trave-mestra da definição do que está dentro ou fora da “perturbação”) é deveras insuficiente na sua tautologia: o sofrimento é clínico porque causa sofrimento. O modelo de produção, de trabalho, e de relações laborais não apenas contribui para o sofrimento psicológico, como define esse mesmo sofrimento ao apresentar o “funcionamento” como sinónimo de produtividade (laboral, interpessoal, ocupacional), e a sua ausência como sinal *major* de perturbação, rejeitando a fluidez da interioridade e a transitoriedade de estados emocionais como experiências normativas e humanas. Vivemos num tempo que patologiza o sofrimento e vive fixado na felicidade, não sabendo, contudo, operacionalizar um ou outro.

Este devaneio foucaultiano materializa-se no início e fim do acompanhamento psicológico. Num capítulo basilar de ética em terapia, Younggren e Davis referem que cabe ao profissional identificar quando não é proveitoso (ou é maleficiente) iniciar-se ou não se terminar um processo terapêutico. Ainda que Tolin *et al* tenham avançado recentemente com uma operacionalização de “intervenção psicológica”, há um debate crucial sobre o papel

SÉRGIO ANDRADE CARVALHO

PSICÓLOGO, INVESTIGADOR
DOUTORADO E PROFESSOR
AUXILIAR CONVIDADO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 19 de outubro de 2025

das ciências da saúde mental na patologização do humano como objeto inquebrável (veja-se a apropriação do conceito físico de resiliência), nomeadamente os campos de atuação difusos do desenvolvimento pessoal. Num estudo publicado recentemente por Jorm *et al*, concluiu-se que a população (australiana) identifica como patológicas situações não-patológicas. Isto sugere a importância de comunicarmos com mais nuance sobre saúde mental, sem patologizar a totalidade do sofrimento humano, contribuindo, simultaneamente, para uma maior literacia e acesso a recursos. É fundamental sermos capazes de identificar o momento e implementar o freio na terapia, identificando quando somos guiados pela padronização da experiência humana, e reconhecendo que na pintura de uma vida plena, o sofrimento faz parte da paisagem.

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

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

MAIS PSICOLOGIA COMUNITÁRIA PARA TERMOS UM PAÍS MELHOR!

A psicologia comunitária parte do princípio de que a saúde mental é inseparável das condições sociais. Mais do que intervir em pessoas individualmente, atua sobre os territórios, os contextos e as relações onde os desafios surgem. Em Portugal, este campo da psicologia assume hoje um papel crucial na promoção da saúde mental e na prevenção de fenómenos de elevado impacto social como o suicídio, a violência, dependências, abandono escolar, isolamento, exclusão e criminalidade.

Profissionais de psicologia social e comunitária trabalham em proximidade com escolas, autarquias, instituições sociais, associações locais e serviços públicos. Identificam precocemente sinais de risco, impulsionam redes de apoio informal, promovem a literacia emocional e desenvolvem programas de prevenção que evitam e resolvem problemas com consequências humanas e económicas graves.

Paradoxalmente, este é um dos setores mais desvalorizados no nosso país. Com remunerações frequentemente abaixo do justo, vínculos laborais frágeis e reconhecimento institucional insuficiente, tal desvalorização põe em causa a continuidade das equipas e enfraquece projetos que exigem confiança, tempo e proximidade, especialmente junto de comunidades vulneráveis. Reforçar estas e estes profissionais, em termos salariais, contratuais e sociais, é urgente e é garantir políticas públicas mais eficazes, sustentáveis e humanas.

Quebrar ciclos de pobreza e exclusão intergeracional exige continuidade, presença e uma perspetiva de longo prazo. É exaustivo, é frustrante, é um caminho lento, mas o único que constrói sociedades verdadeiramente justas, equilibradas e coesas. Investir na psicologia no contexto social é investir em prevenção em vez de remediação, em saúde em vez de urgência, em comunidade em vez de rutura, em consciência em vez de ignorância.

É URGENTE dignificar a área social!

JOANA AMEN

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

Publicado no Diário dos Açores
no dia 26 de outubro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL 2025

AS PRESSÕES DO MUNDO CONTEMPORÂNEO

O mundo contemporâneo oferece avanços sem precedentes na ciência, comunicação e acesso à informação, mas também impõe pressões com impacto direto na saúde mental individual e coletiva. O ritmo acelerado da vida, a competitividade crescente, os baixos rendimentos a par de custos básicos de vida elevados, as transformações nas dinâmicas familiares e o uso constante das tecnologias digitais configuram um cenário em que manter o equilíbrio emocional tornou-se num desafio cada vez maior, para os seres humanos de todas as idades. Quer os adultos, quer os mais novos carregam o peso do cansaço.

O cansaço é uma sensação constante para a maioria dos indivíduos do século XXI, constantemente testados nos seus limites e frequentemente esgotados. A sociedade do cansaço é a sociedade do desempenho e também a sociedade do esgotamento (Han, 2010). Passámos da sociedade das proibições (da negatividade) para uma sociedade dos excessos de possibilidades (de positividade) onde o indivíduo se pode tornar o seu próprio carrasco, na busca incessante por realização pessoal e de uma vida idealizada.

Estaremos num colapso entre necessidades humanas básicas — como comida, abrigo, proteção, prazer, vínculo social, cooperação e conexão com a natureza — e necessidades superficiais ligadas ao consumo, que sustentam o mercado e a ilusão de que ter mais equivale a maior felicidade?

O esgotamento físico e mental (burnout), é uma das consequências da autoexploração no caminho do “tudo é possível”, que alimenta a cultura da culpa e do julgamento, resultando no adoecimento individual e coletivo (Han, 2010). Como consequência, deparamo-nos com a ansiedade, o vazio e a perda de vínculos comunitários.

O ponto não é desacreditar as pessoas que trabalham, que se esforçam e que conseguem avançar economicamente e socialmente por mérito, oportunidade e até sorte, mas sim uma cultura da superação e de insuficiência crónica, que tende a apresentar o consumo, o trabalho assalariado e o progresso material como se fossem necessidades humanas universais quando, na verdade, são construções históricas. Esta cultura tende a apresentar o “ser bem-sucedido” como sinónimo de ser produtivo, ascender socialmente, acumular bens, consumir novidades, ter likes e visualizações. Onde as necessidades básicas de pertença, vínculo com a terra, tempo de ócio criativo

CARLA ROCHA

PSICÓLOGA E VOGAL DA
DIREÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no [Açoriano Oriental](#),
[Tribuna das Ilhas e Diário](#)
[Insular](#) em outubro de 2025

e de práticas comunitárias são reduzidas a “hobbies”, como luxos de quem não tem o que fazer.

Será este colapso a manifestação de uma consciência coletiva de estarmos presos a uma teia de suposta evolução global, na qual ter um Tesla é igual a maior mérito e sucesso?

Enquanto sociedade, podemos ficar presos nesta teia ou tomar medidas que vão ao encontro das necessidades das pessoas, plasmadas em políticas públicas mais humanas e menos focadas no “crescimento económico acima de tudo”.

Cada pessoa individualmente pode fazer escolhas que vão ao encontro das suas necessidades psicológicas, sociais e existenciais. Manter a saúde mental no mundo moderno não significa eliminar todos os fatores de pressão e stress, mas aprender a lidar com eles de maneira saudável.

Sabia que:

- Práticas de autocuidado, pausas regulares e ambientes laborais que favoreçam a cooperação são fatores de proteção para a saúde mental.

- Importa equilibrar ambição com limites pessoais.

- A família, em suas múltiplas configurações, permanece como um núcleo essencial de suporte.

- Viver em redes de apoio sólidas e solidárias, contar com serviços acessíveis e espaços de convivência saudáveis reduz significativamente o risco de depressão e de elevados níveis de ansiedade. Fortaleça vínculos comunitários e familiares, de cuidado e bondade.

- O ser humano precisa de conexões reais, de interação, de apoio.

- O uso excessivo de redes sociais, a comparação constante e a pressão para alcançar um padrão irreal são prejudiciais à nossa saúde mental. Regule o tempo de uso das tecnologias, “cultive” momentos de desconexão e estabeleça fronteiras claras, equilibrando presença digital e vida offline.

- Investir em hábitos de autocuidado, como atividade física, sono adequado e alimentação equilibrada é fundamental para o nosso bem-estar geral.

Sobreviver mentalmente no século XXI exige um esforço coletivo. Não basta cuidar apenas do indivíduo. Construir redes de apoio, cultivar equilíbrio e estabelecer limites são atos de resistência e cuidado. Afinal, mais do que sobreviver, precisamos aprender a viver com presença, dignidade e bem-estar.

Cuide do que é mais importante para si e procure ajuda profissional sempre que necessário.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

COMO DISTINGUIR ENTRE STRESS NORMAL E ANSIEDADE QUE PRECISA DE AJUDA?

Numa época marcada pelo imediatismo e pela incerteza, o stress tornou-se uma experiência generalizada. Contudo, nem sempre é claro onde termina o stress considerado “normal” e começa a ansiedade que requer ajuda profissional. A distinção é fundamental, não apenas para compreendermos os nossos próprios limites, mas também no sentido de se colaborar na prevenção da doença mental.

O Stress enquanto resposta adaptativa e temporária

O stress é um mecanismo natural de adaptação. Perante um desafio ou ameaça, o nosso corpo ativa respostas fisiológicas, como o aumento da frequência cardíaca, libertação de adrenalina e maior vigilância cognitiva, com o objetivo de nos preparar para a ação. Desejavelmente, é um fenómeno pontual e autorregulável. Resolvida a situação, o corpo tende a regressar ao equilíbrio. Em contextos específicos, o stress até pode ter um efeito positivo. Sob a pressão de uma avaliação académica ou de um prazo profissional, estas reações potenciam a nossa concentração e produtividade. O risco surge quando os estímulos stressantes perduram no tempo ou quando a pessoa não dispõe de recursos adequados para os gerir.

Ansiedade patológica - quando a preocupação se torna disfuncional

A ansiedade patológica, embora partilhe algumas manifestações físicas do stress, distingue-se pela duração, intensidade e impacto na vida quotidiana. Deixa de estar associada a um estímulo concreto e passa a assumir um carácter persistente e generalizado. O nosso corpo não está preparado para essa sobrecarga constante e começa a dar sinais, entre eles, salientam-se os seguintes:

- Preocupação constante, difícil de controlar, mesmo em situações banais.
- Sintomas físicos recorrentes, como palpitações, tensão muscular ou dificuldades respiratórias.
- Alterações do sono e fadiga crónica.
- Evitamento de situações sociais ou profissionais por receio de falhar ou ser avaliado negativamente.

Quando estes sintomas ultrapassam a reação adaptativa e interferem no funcionamento diário, é provável que estejamos perante um quadro de ansiedade clínica, que exige uma avaliação por parte de profissionais de saúde mental.

JOANA AMEN

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

Publicado na CNN Portugal no dia 19 de outubro de 2025

Estratégias de gestão do stress

A literatura científica é consensual quanto ao papel das estratégias de autocuidado na prevenção da escalada do stress para a ansiedade patológica. Entre as práticas mais eficazes destacam-se:

1. Planeamento e organização - Fazer listas de tarefas, estabelecer prioridades e resolver as pendências, reduz a sensação de sobrecarga mental.
2. Subdividir a lista de preocupações em duas colunas. Na primeira coluna coloque o que está ao seu alcance resolver. Na segunda, destaque o que não está ao seu alcance e aprenda a libertar-se do que não é seu. Os sentimentos e as expectativas dos outros, por exemplo, não são seus, tente confiar na capacidade da outra pessoa “resolver” o que é dela.
3. Atividade física - O exercício físico regular, além de ser um tempo de cuidado pessoal contribui para a sua saúde e para libertação de neurotransmissores associados ao bem-estar.
4. Técnicas de relaxamento - Exercícios de respiração, meditação ou yoga demonstram ter um impacto positivo na gestão do stress.
5. Limitação de estímulos nocivos - Estabelecer pausas digitais, definir horários de descanso e estabelecer uma boa higiene de sono são essenciais para recuperar a energia.
6. Suporte social - Partilhar a sua vida com familiares e amigos, atua como um importante fator protetor da saúde mental. Com as nossas pessoas podemos trabalhar a autenticidade, o humor, a gratidão, a apreciação e a curiosidade!

Quando procurar ajuda?

A fronteira entre o stress e a ansiedade patológica pode ser subtil, mas um critério útil é observar se os sintomas persistem para além da situação desencadeadora e se afetam a qualidade de vida ou o desempenho diário. Nestes casos, é aconselhável procurar um apoio especializado. A psicoterapia, nomeadamente as abordagens cognitivo-comportamentais, tem demonstrado elevada eficácia nesta área.

A diferenciação entre stress e ansiedade patológica exige atenção ao contexto, à duração e ao impacto dos sintomas. Enquanto o stress, em doses moderadas, atua como fator adaptativo, a ansiedade persistente configura uma perturbação que compromete o bem-estar e requer acompanhamento clínico.

Promover a literacia em saúde mental, investir em estratégias de prevenção e reduzir o estigma associado ao pedido de ajuda são passos essenciais para sociedades mais saudáveis e resilientes, pois, tal como na saúde física, também na saúde mental, quanto mais cedo se cuidar do problema, melhores serão os resultados!

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

PENSEMOS SOBRE O CYBERBULLYING...

Numa altura em que o uso dos telemóveis, mormente pelos mais pequenos, está (e bem) na ordem do dia, abordarei neste texto a temática do cyberbullying.

O cyberbullying é uma forma de bullying cada vez mais frequente e consiste no uso da tecnologia para assediar, ameaçar, provocar ou embaraçar alguém. Enviar mensagens cruéis, fazer uma publicação insultando alguém, criar uma página falsa em nome de alguém, publicar uma imagem ou um vídeo desrespeitoso nas redes sociais são exemplos de cyberbullying, por vezes, uma espécie de continuidade digital, e ininterrupta, de bullying que já acontece no dia-a-dia.

O cyberbullying não deve ser um fenómeno normalizado e aceite, não faz parte de “ser criança” ou “crescer”, nem torna as crianças “mais fortes”. O cyberbullying pode acontecer em qualquer local, a qualquer hora, de forma persistente. A partir do momento em que a criança ou o adolescente tem um telemóvel/computador/tablet sem supervisão, está em risco. E isso implica, por parte dos pais e educadores, responsabilidade e atenção.

Importa atender aos sinais de alerta. Deixo alguns exemplos... Mostrar aborrecimento ou perturbação durante ou após a utilização da internet; mostrar tristeza, ansiedade, preocupação, zanga ou alheamento da realidade; fazer da sua vida digital um segredo ou tentar protegê-la a todo o custo; minimizar “janelas” na presença de outras pessoas, pedir ajuda para eliminar contas ou bloquear amigos/as; isolar-se, evitar a família, amigos/as ou as atividades habituais; parar de usar o telemóvel/computador/ tablet; mostrar nervosismo e ansiedade sempre que surge uma nova mensagem.

O que se pode fazer para ajudar? Eis algumas ideias... Oferecer apoio e conforto; garantir à criança/jovem que não tem culpa, recorde que não está sozinho/a e que encontrarão uma solução juntos; limitar o acesso à internet enquanto a situação não se resolver; encorajar a não responder ao cyberbullying, mas guardar as mensagens/ fotografias/ interações que possam servir de evidências junto da escola ou mesmo da polícia; procurar a ajuda da Escola, junto do Diretor/a de Turma ou Psicólogo/a da Escola ou contactar as autoridades. Caso as agressões sejam graves (ameaças de violência, tentativas de chantagem/extorsão, incentivo à automutilação ou suicídio), contacte as autoridades policiais

FILIPE FERNANDES

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

Publicado no Diário dos Açores
no dia 2 de novembro de 2025

(PSP ou GNR - Escola Segura) e a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens local.

Para mais informações sobre este e outros temas relativos literacia psicológica, consulte o portal [Eu Sinto.me](http://EuSinto.me) da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

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](#)

QUANDO O CORPO JÁ NÃO ACOMPANHA, MAS A MENTE CONTINUA A SONHAR: A PSICOLOGIA NA DOENÇA DE MACHADO- JOSEPH

Como conseguimos viver quando o corpo deixa de obedecer, mas a mente quer continuar a sonhar? Para as pessoas com a Doença de Machado-Joseph, esta é uma realidade diária, que ecoa em cada gesto e em cada olhar que resiste à perda progressiva do movimento. É uma doença que desafia o corpo e a alma. Movimentos que outrora eram automáticos tornam-se difíceis e, muitas vezes, os olhares e as palavras da sociedade, como “Está bêbado(a)”, magoam mais do que qualquer limitação física.

A Psicologia entra neste espaço invisível, oferecendo um apoio humano, assente na presença, na escuta e na compreensão da experiência individual. Quando o corpo deixa de responder como desejaríamos, a mente procura encontrar o equilíbrio através da palavra, das relações e da construção de sentido perante a mudança. É neste domínio que a psicologia ajuda a reencontrar significado nas pequenas vitórias, a ressignificar a vivência da doença, a resiliência e a desenvolver estratégias de adaptação face à perda, ao medo e ao isolamento. Inclui também trabalhar com familiares e comunidades, promovendo compreensão e empatia de cada gesto limitado, que não traduz falta de vontade, mas sim uma doença rara e complexa.

Nos Açores, esta doença faz parte da história de várias famílias, e sensibilizar a sociedade e cuidar da mente é tão urgente quanto cuidar do corpo, lembrando que a essência de cada pessoa continua intacta, mesmo quando o corpo muda.

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

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

ANA BEATRIZ SOUSA

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 9 de novembro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

COMO SER PORTADOR DE UMA MÁ NOTÍCIA PARA ALGUÉM MAIS FRÁGIL?

Todos nós já nos deparamos com algum momento na vida mais difícil em que temos de transmitir uma má notícia. Podemos considerar uma má notícia como qualquer informação que altera negativamente a visão que a pessoa tem do seu futuro. É definida como qualquer informação que cause um impacto emocional, cognitivo e comportamental. Esta pode ser a notícia de uma morte inesperada, de uma doença grave ou crónica, de um acidente, etc. Uma má notícia pode mudar a forma como a pessoa vê o seu futuro, tendo frequentemente implicações a vários níveis da sua vida. Esta provoca respostas emocionais intensas, tais como: tristeza, raiva, negação, choque emocional, sentimento de impotência, culpa, entre outros.

Nunca é uma conversa fácil. Tratando-se de uma pessoa mais vulnerável, seja ela criança, pessoa adulta com mais idade, com doença grave ou deficiência intelectual, torna-se ainda mais difícil comunicar uma má notícia. Numa primeira fase depararmos com o dilema da omissão considerando que é proteção, ou porque “não é o melhor momento”, ou estamos a aguardar “mais informação”, no caso das crianças muitas vezes consideramos que “ela não se apercebe e não vai perceber”. Na verdade, a empatia pela preocupação para com o outro deve ser conduzida para a transmissão da informação e não para a omissão da mesma. Desta forma a melhor forma de protegermos alguém de uma má notícia é acompanhar e apoiar no processo de gestão emocional e de tudo o que a informação possa implicar.

Dicas para comunicar uma má notícia para alguém mais frágil:

1. A informação deve ser dada o mais próximo do acontecimento, prevenindo que pessoa saiba de forma desajustada por outras formas (ex: internet, colegas, outros profissionais, etc);
2. Deve primeiro sentir-se o mais possível preparado psicologicamente e emocionalmente para transmitir a informação;
3. Disponibilizar tempo para a conversa;
4. Escolher o espaço calmo e acolhedor, sem que a conversa seja interrompida;
5. Desligar o som do telemóvel;
6. Linguagem simples, honesta, calma e segura. Utilizar silêncios sempre que necessário;
7. Breve contextualização do que o outro sabe e do acontecimento ou doença;

CATARINA CORDEIRO

PSICÓLOGA E VOGAL DA
DIREÇÃO DA DRA/OPP

Publicado no Diário dos Açores
no dia 16 de novembro de 2025

8. Introduzir a má notícia recorrendo a algumas expressões como “infelizmente”, “não são boas as notícias”;
 9. Comunicar a má notícia de forma simples e clara;
 10. Dar espaço para o outro para expressar emoções, principalmente choro. Se necessário, caso perceba que o outro possa não ter entendido bem a informação, repita novamente com uma breve contextualização do processo e repita novamente a má notícia;
 11. Dar espaço a que o outro possa fazer perguntas;
 12. Diga sempre a verdade. Se for o caso responda mesmo “não sei”;
 13. Não faça promessas que não possa cumprir;
 14. Conforte com expressões de afeto, através do toque, do abraço;
 15. Não deixe a pessoa sozinha até sentir que esta fica bem.
 16. A forma como comunicamos uma má notícia por mais difícil que seja, pode ser protetora e preventiva do desenvolvimento de sintomatologia traumática e de outras doenças.
- 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](#)

AUTOUIDADO NO FINAL DE ANO

Começamos este texto com um desafio, aceitam? Vou-vos pedir que desenhem (pode ser mentalmente) um coração. Já está? E agora dentro do coração vão colocar o nome da pessoa mais importante da vossa vida. Feito. Quantos de vocês colocaram o vosso nome? Pela minha experiência poucos, ou arrisco dizer nenhum, o que nos leva aqui ao título do artigo – autocuidado - e a importância de cuidarmos de nós como a pessoa mais importante das nossas vidas, pois só ao cuidarmos de nós, conseguimos estar aptos emocionalmente e fisicamente para cuidar dos outros.

O autocuidado consiste em ações conscientes e intencionais que praticamos com o intuito de promover a nossa saúde física e mental. Aos olhos da sociedade podemos interpretar o autocuidado como um luxo e/ou um ato de egoísmo, acredito que quase todos que estão a ler estas linhas já se sentiram assim, culpados pelo tempo que dedicam a si mesmos, mas deixem-me que vos diga que o autocuidado não é um luxo, aliás, e muito pelo contrário, o autocuidado é uma necessidade e agora que o ano está a terminar precisamos ainda mais de refletir sobre a forma como nos andamos a tratar/cuidar.

O final de ano, por si só, já traz consigo uma carga ansiogénica: o cansaço ao longo do ano, a pressão para finalizar tarefas, os objetivos cumpridos e os que ficaram por cumprir, a ansiedade e as emoções intensificadas por todos os eventos sociais ao nosso redor nesta época de final de ano, o reconhecimento positivo deste ano que termina e a organização de objetivos e planos para o novo ano que se avizinha. E as festas e convívios? E os almoços e jantares, tudo isto só me faz bem se for agradável e aceite por mim.

Por isso deixo-vos aqui umas dicas para o autocuidado no final deste ano, para durante o próximo e para quando vocês assim entenderem: 1) priorize o essencial na sua agenda; 2) prefira refeições equilibradas; 3) cuide da sua pele; 4) mantenha-se em movimento com atividade física e atividades que lhe dão prazer; 5) durma; 6) tente gerir as suas expectativas; 7) aceite as imperfeições; 8) tenha ou crie momentos de pausa com recurso à prática de exercícios de respiração; 9) hidrate-se; 10) reconheça os seus limites; 11) pratique a gratidão; 12) divirta-se; 13) cuide da sua saúde física e mental; 14) cultive relacionamentos positivos; 15) aumente a sua autoestima e confiança. O autocuidado é uma necessidade, é um investimento contínuo na sua qualidade de vida.

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

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

CARMEN GONÇALVES

PSICÓLOGA

Publicado no Diário dos Açores
no dia 23 de novembro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

OUTRAS LIÇÕES DE DISSONÂNCIA MELÓDICA

“Acordei numa manhã de Abril, já nem sei que dia foi, e disse para mim próprio: nunca mais toco piano”
Thomas Bernhard (1983), “O Náufrago”.

Difícilmente encontraremos viva alma que, perante uma composição musical, e mesmo que sem qualquer referência estética ou conhecimento prévio (da *Stabat mater* de Pergolesi, a uma balada popular orelhuda), não sinta o início de uma resposta emocional potencialmente vulcânica. Se é certo que, sem conhecimento helenístico, dificilmente encontraremos prazer estético numa Ode de Horácio, a beleza de uma ópera de Puccini não carece de erudição para que as nossas zonas subcorticais comecem a disparar impulsos eletroquímicos produtores da experiência emocional associada. Isto porque, de acordo com Panksepp ou Perlovsky, a música mobiliza circuitos cerebrais evolutivamente selecionados, e filogeneticamente partilhados com outros mamíferos, subjacentes aos ritmos motores e vocalizações emocionais de experiências fundamentais à nossa sobrevivência (por exemplo, as vocalizações do cuidado parental, a brincadeira, o *rough-and-tumble*, os sons da resposta sexual). Dito de outra forma, as vocalizações dos proto-humanos evoluíram em dois sentidos: um semântico (dando origem à linguagem) e outro emocional (de onde emerge a música). Neste sentido, a música atua sem necessitar de mediação linguística (diferentemente da literatura, da poesia, da pintura, ou até do cinema).

No centro da relação entre música e emocionalidade está a dissonância melódica. O uso de dissonância melódica (i.e., a utilização de intervalos ou acordes que produzem tensão e necessidade de resolução) provoca-nos imediatamente uma sensação de suspensão, de incompletude, de ficar de repente sem chão. É ouvir-se o quarteto de cordas n.º 19, K. 465, de Mozart, ou as progressões utilizadas por Bach na sua fantasia e fuga, e somos inundados por uma inquietude e necessidade de harmonia resolutiva. A dissonância musical, enquanto estética da tensão emocional, serviu ainda de alicerce estrutural para obras de Joyce, Mann e Faulkner. De acordo com Daniel C. Melnick, no seu *Fullness of Dissonance*, o objetivo era estimular a criatividade do leitor e o seu envolvimento ativo no romance. Dito de outra forma, a utilização da dissonância espicaça o leitor a procurar resoluções imaginativas num mundo instável e em mudança.

**SÉRGIO ANDRADE
CARVALHO**

PSICÓLOGO, INVESTIGADOR
DOUTORADO E PROFESSOR
AUXILIAR CONVIDADO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 30 de novembro de 2025

Está a atravessar-nos um tempo atonal em que a estabilidade do velho terminou, mas a resolução de um novo ainda está por vir, parecendo-nos viver na liquidez de uma composição de Arnold Schönberg: dissonante, inquietante, tensa e irresolúvel. Com a dissonância melódica aprendemos a habitar essa tensão, encontrando até nela beleza, até que o alívio de uma harmonia consonante se instale. Não é fácil, mas é simples: encontrar conforto no dissonante parece ser a única forma de seguirmos em frente, sem cair na tentação de voltar ao passado aparentemente harmonioso.

Encontrar conforto e beleza na dissonância.

E continuar a tocar piano.

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

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

A PARENTALIDADE CONSCIENTE E OS SEUS DESAFIOS

Nos dias de hoje, ser pai, mãe e/ou adulto de referência, pode ser um dos maiores privilégios da nossa existência, mas também um grande desafio. É viver entre os afetos e o cansaço. É querer fazer diferente do que foi feito conosco, é aprender a educar com mais consciência e empatia. Ser pai e mãe nos dias de hoje é crescer, juntamente com os filhos e questionar se estamos a favorecer um crescimento saudável.

Num passado não tão distante, educar e criar uma criança parecia mais simples e intuitivo. As regras eram claras, não se discutia a autoridade, e as emoções raramente eram consideradas ou validadas. Hoje em dia estamos mais informados no impacto que o nosso estilo parental tem no comportamento e estado emocional do nosso filho e, por isso, pensamos mais e sofremos mais.

Os pais de hoje procuram comunicar, ouvir e validar sentimentos dos seus filhos. Quando os pais reconhecem e aceitam as emoções dos filhos (como a tristeza ou a raiva), as crianças sentem-se compreendidas e seguras para expressar aquilo que sentem, sem receios. A validação das emoções dos nossos filhos ajuda a criança a conseguir identificar e a nomear as suas emoções, o que facilita a sua regulação de forma mais apropriada. Além disto, o reconhecimento das emoções do nosso filho (“Sei que te sentes zangado”) reforça a confiança e a ligação entre pais e filhos.

A longo prazo, as crianças cujos estados emocionais são validados, tornam-se crianças que aprendem a compreender melhor os próprios sentimentos, mas também dos outros, o que favorece a capacidade de empatia e interações saudáveis com os pares. Validar as emoções dos nossos filhos, também faz com que a criança perceba que as suas emoções são legítimas, e não um exagero ou uma contrariedade ao adulto, e tudo isso contribui para um autoconceito positivo e para a capacidade de tomar decisões por sua iniciativa, não dependendo, apenas, da aprovação externa. A constante validação ensina também a criança, e futuro jovem e adulto, a saber lidar com adversidades de forma equilibrada, o que reduz o risco de depressão ansiedade e de comportamentos disfuncionais.

No entanto, importa compreender que validar as emoções não significa concordar com o comportamento da criança, mas reconhecer o sentimento que está subentendido, como natural e digno da atenção do adulto. Esta parentalidade mais consciente

PATRÍCIA MATOS

PSICÓLOGA

Publicado no Açoriano Oriental,
Tribuna das Ilhas e Diário
Insular em novembro de 2025

trás alguma confusão e incompreensão da parte das gerações mais antigas, que observam esta forma de educar e, por vezes, não a entendem.

Hoje em dia olha-se para os filhos com mais empatia, com vontade de compreender o que está por detrás dos comportamentos menos adequados, e procurar responder às emoções, e não somente às ações. Quando uma criança faz um comportamento pouco apropriado, não está a tentar manipular ou desafiar o adulto. Está, na verdade, a dizer: “Não estou a saber lidar com aquilo que estou a sentir”. E é aí que entra o nosso papel, do adulto, para ajudar a nomear as emoções e ensinar com tolerância. Claro que este papel do adulto é deveras exigente. É muito fácil falar de parentalidade consciente quando estamos descansados e com tempo, é realmente mais exigente quando estamos cansados da rotina do nosso dia-a-dia. E daí ser muito importante perceber que este tipo de parentalidade não diz respeito a ser perfeito o tempo todo pois, na maioria das vezes não vamos conseguir concretizar todas estas tarefas e está tudo bem, o importante é saber reconhecer os nossos limites, aceitar que nem sempre será possível atender a todas as expectativas e valorizar cada esforço feito no final do dia. Não necessitamos, nem conseguimos, ser pais perfeitos, mas sim reais, com liberdade para sentir, errar e recomeçar.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

CONSULTA INTENSIVA DE CESSAÇÃO TABÁGICA

Elisabete Cipriano é psicóloga especialista em psicologia clínica e da saúde com formação complementar em Intervenção na Cessação Tabágica. Integra um Projeto da Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel (USISM) desde 2013. Em entrevista à PSIS21 fala-nos do projeto que passou a Programa e já foi implementado para as outras ilhas da Região Autónoma dos Açores, assumindo a designação de Consulta de Apoio Intensivo de Cessação Tabágica (CAICT).

Em que consiste uma consulta de cessação tabágica e como é feito o acompanhamento posterior?

A consulta é estruturada de forma multidisciplinar, com apoio de Enfermagem, Medicina Geral e Familiar, Psicologia e Nutrição. Esta constituição permite ao utente fazer um processo assente nos pilares da saúde, dando especial atenção ao da saúde mental, na medida em que eliminar uma substância psicoativa requer intervenção em mecanismos cognitivo-comportamentais. Acompanhamos o utente neste processo, que vai entre a preparação para cessação até à manutenção mais consolidada da mesma, ou seja, o processo só é formalmente finalizado quando o utente já está há 1 ano sem fumar. A Psicologia é uma aliada quando falamos de mudança de comportamentos.

Acredita nesta mais-valia no caso da consulta de cessação tabágica?

Sem dúvida que a Psicologia é uma aliada muito importante numa consulta de mudança comportamental, porque o objeto de estudo é o comportamento humano. A intervenção base consiste na abordagem motivacional, de fazer o utente percorrer as fases de mudança até à ação. O utente que procura ajuda para cessar o consumo de tabaco, muitas vezes já o fez com os seus recursos, mas sem sucesso. Portanto chega até nós de mãos dadas com uma baixa autoeficácia e algum medo, pois o ter de abdicar de uma substância compensatória também vai provocar efeitos colaterais, nomeadamente sintomas de privação. Não é só destes sintomas que têm medo, mas também de reaprender a viver sem o cigarro, pois na maior parte das vezes é conotado de forma muito emocional, acompanhando a rotina desde o acordar ao deitar. Alterar isso, vai exigir o confronto com a perda, o que se pode traduzir numa experiência dolorosa. Assim, iniciamos o processo com estratégias de preparação, de desconstrução da

ELISABETE CIPRIANO

PSICÓLOGA

Publicado na Revista PSIS21
em novembro de 2025

rotina associada ao tabaco, de forma que o comportamento de fumar seja reprogramado para um estímulo menos agradável. Também de grande importância após a cessação é fazer a manutenção desta. Deixar de fumar é muito mais do que um ato isolado, é rever e ajustar o estilo de vida, é o olhar para uma vida que se aspira não só mais longa, mas acima de tudo, mais saudável. É importante assumir o protagonismo e não ficar à espera de “querer mudar”, mas assumir com seriedade o verbo “precisar”, transformando este passo no início de uma tomada de decisão, que vai exigir esforço, mas com um retorno incomparável.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

A DOR DA PERDA NUMA ÉPOCA DE LUZES E MÚSICA

O Natal é, para muitas pessoas, sinónimo de família, reencontros e celebração. Mas, para quem perdeu alguém significativo, nesta época pode intensificar-se a dor. A música que enche as ruas, uma mesa posta ou um cadeirão vazio podem reacender memórias e tornar mais forte uma ausência. Portanto, importa lembrar que este desconforto é uma parte natural do luto que deve ser cuidada.

Sob a perspetiva psicológica, o luto é um processo profundamente pessoal, uma resposta à perda que oscila entre momentos de dor intensa e outros de aparente normalidade. Não segue etapas rígidas, nem existe uma forma “correta” de o viver. Nos aniversários ou épocas festivas, estas oscilações tendem a acentuar-se. Com receio de “estragar o ambiente” ou de provocar sofrimento, muitas pessoas evitam falar sobre a perda. No entanto, sabemos que o silêncio pode ampliar o peso da solidão emocional.

Para apoiar quem vive um Natal marcado pela saudade — ou para cuidar de si próprio — algumas atitudes podem fazer a diferença. Uma delas é reconhecer e validar as emoções. Não é necessário “ser forte” e muito menos fingir alegria. Permitir-se sentir tristeza, saudade ou ambivalência ajuda a integrar a perda. Também é benéfico não evitar o tema, falar da pessoa que morreu, partilhar memórias ou simplesmente reconhecer a dor pode ser reparador. Muitas vezes, o silêncio nasce do medo de magoar, mas o que magoa verdadeiramente é deixar de acolher sentimentos que pedem espaço para existir.

Para familiares e amigos/os, o essencial é a presença empática. Pequenas frases como “Lembro-me de ti nesta altura”, “Queres falar sobre o teu pai?” ou “Estou aqui para o que precisares” podem trazer alívio em dias que se sentem mais pesados. E, ao contrário, frases feitas como “tens de ser forte” ou “o tempo cura tudo” podem involuntariamente desvalorizar o sofrimento. Sugiro a criação de novos rituais, como acender uma vela à mesa, ouvir uma música especial, visitar um lugar simbólico, escrever uma carta ou fazer algo em homenagem à pessoa que partiu. São gestos que permitem integrar a ausência e construir uma nova forma de ligação.

É igualmente importante reconhecer quando é preciso pedir ajuda. Se o sofrimento permanece intenso ou interfere de forma acentuada com o quotidiano, procurar apoio psicológico é um ato de autocuidado, não de fragilidade.

JOANA AMEN

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

Publicado no Diário dos Açores no dia 7 de dezembro de 2025

O Natal pode ser luminoso e, simultaneamente, difícil. Falar sobre isto, com delicadeza, verdade e coragem, é uma forma de cuidarmos de nós e de quem caminha ao nosso lado.

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](#)

O SAPATINHO E O LUTO... E SE O NATAL PUDER FAZER MAL?

Com a chegada do mês de Dezembro, entramos na quadra natalícia. É seguro afirmar que iremos relembrar, vezes demais, a Mariah Carey, que a publicidade passa a conter mais referência a brinquedos e que emerge um grande entusiasmo em muitas pessoas, miúdas e graúdas. É, contudo, também seguro afirmar que, noutras pessoas, emerge a melancolia ou uma tristeza profunda. Ao contrário do que possa parecer, e transparecer, o Natal é uma época difícil para muitos de nós e a vivência das ausências que se constata na mesa de Natal, na lista de prendas ou nas visitas que se fazem muito contribui para tal. A aproximação do Natal é uma boa oportunidade para falar de lutos e para pensarmos sobre alguns dos seus mitos.

É um erro pensar que só a morte de alguém leva ao luto. O luto é uma reacção normal à perda de alguém ou de algo significativo. Assim, pode ser desencadeado pela morte de uma pessoa ou de um animal de estimação importante para nós, mas também por um divórcio ou uma separação, por uma doença que conduza à perda de capacidades ou de autonomia, entre muitas outras situações.

É certo que o processo de luto pode implicar algumas fases, contudo a ideia que há uma sequência definida é um mito. Ao longo do tempo, vários autores identificaram diferentes fases nos processos de luto (por exemplo, negação, choque, tristeza, aceitação). No entanto, a ideia de que um luto saudável implica um conjunto de fases, numa determinada sequência está ultrapassada. Não existe um “mapa” único para o processo de luto.

Durante muito tempo, persistiu o costume, de usar cores escuras durante o luto. Não existe uma forma “certa” ou “errada” de se vestir durante o luto. Por exemplo, usar roupa colorida durante o luto não é sinal de falta de respeito.

O luto e a depressão são condições distintas, apesar de algumas manifestações poderem ser semelhantes. O luto não patológico é uma reacção expectável diante de uma perda, enquanto a depressão é um problema de Saúde Psicológica. Apesar de algumas situações de luto podem prolongar-se no tempo e podem evoluir para estados depressivos, a vivência do luto não implica estar deprimido.

Reconhecer que nos sentimos melhor, não significa que esquecemos aquilo ou aquela pessoa que perdemos. Muitas pessoas em luto sentem-se culpadas quando têm momentos

FILIPE FERNANDES

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

Publicado no Diário dos Açores no dia 14 de dezembro de 2025

de alegria e descontração. O propósito do luto não significa esquecimento. Pelo contrário, pode significar a criação de uma ligação interna com a pessoa que morreu (com quem podemos e devemos continuar a relacionar-nos, mas de uma outra forma) e de um novo significado para a vida, que continua. A relação não termina: é transformada.

Para mais informação sobre este tema, consulte o Portal Eu Sinto.me da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

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](#)

SENTEI-ME À MESA COM ALGUMAS EMOÇÕES

Por dever de urbanidade e porque hoje me sento à mesa com algumas emoções, permitam-me começar por vos cumprimentar. Chamo-me José Nuno Raposo, sou psicólogo no concelho da Povoação e convido-vos a sentarem-se na minha mesa de reflexão.

Os/As convidados/as são universais: a alegria, a tristeza, a raiva e o nojo. Os/As restantes ficam, ou não, para um próximo convite.

Eu sei, todos sabemos. Todos costumamos sentir, hoje ou amanhã, na mesa ou fora dela. Umas mais agradáveis, outras nem por isso. Umas mais suportáveis, outras insuportáveis. Não é verdade?

Sei que é, para muitos/as, deselegante, estarmos à mesa com os nossos telemóveis. No entanto, e permitam-me, agora, que de hoje em diante, passemos a interpretar todas estas emoções como uma SMS enviada pelo nosso cérebro – esse órgão do nosso sistema nervoso tão complicado, por vezes, de se lidar.

Eu sei, todos sabemos. Nem todas as SMS vêm de pessoas amigas, mas, garanto-vos, nenhuma destas emoções é vossa inimiga. Pelo contrário, são possíveis BFF. E quem não gosta de um ombro amigo?

Quando estamos à mesa com a alegria, tudo parece bem. Parece até que ficamos com mais fome, não é? Pois bem, esta emoção tem como função sinalizar que algo de bom está a acontecer. Então, nesse prisma, e todas as vezes que se sentirem alegres, perguntem-se: 1) onde estou? 2) com quem estou? o que estou a fazer? Já quando estamos tristes, preferimos nem sequer comer, muito menos aceitar convidados e, assim, estarmos sozinhos/as no nosso tão querido cantinho e, talvez, às escuras, quase como se tivéssemos só vontade de adormecer para não termos de lidar com os nossos pensamentos. Contudo, e como amiga que é, a tristeza tem como função, entre outras, avisar que algo pode não estar bem, fazer-nos refletir e aprender ou até mesmo a pedir ajuda ou tomar decisões impulsivas. Eu sei, todos sabemos – a precipitação é inimiga da boa decisão.

E a raiva? Quando decide ser mais vocal e até nos faz dar um murro na mesa? Podemos e ficamos, muitas vezes, vistos como maleducados e nunca mais somos convidados para nada. A raiva é socialmente mal vista, mas se não fosse ela nós nunca

JOSÉ NUNO RAPOSO

PSICÓLOGO

Publicado no Diário dos Açores
no dia 21 de dezembro de 2025

conseguiríamos estabelecer as nossas linhas vermelhas, isto é, os nossos limites e é ela que sinaliza perigos, ameaças, injustiças ou violações de limites pessoais.

Por fim, mas não menos importante, o nojo saiu da mesa, não só porque não gostou da comida, mas porque se sentiu desprotegido e desaprovado. O nojo evita uma contaminação, mas incentiva à autopreservação social e moral.

Obrigado pela atenção e estão todos/as convidados/as para a próxima mesa. Se houver!

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

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

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

Contagem decrescente, brindes e promessas de mudanças preenchem os dias que nos levam ao novo ano, marcados por expectativas, balanços pessoais e pela esperança de que o que vem a seguir possa ser melhor.

O Ano Novo costuma provocar um momento de balanço e preparação que desperta esperança e a sensação de um novo começo. Este período convida à reflexão sobre o ano que terminou, às aprendizagens feitas, às conquistas alcançadas e aos desafios enfrentados. Para muitas pessoas, representa uma oportunidade de redefinir prioridades, estabelecer intenções e imaginar mudanças desejadas, funcionando como um marco simbólico que reforça a motivação, o otimismo e a vontade de seguir em frente.

Mas, para muitos, a passagem de ano traz desafios que torna difícil viver o momento com leveza. O final do ano pode trazer pressão, ansiedade e frustração quando os objetivos não foram atingidos, reforçando a ideia de que é “obrigatório” estar feliz. Este período vem frequentemente acompanhado de expectativas elevadas. Deixar para trás o que foi negativo, recomeçar, melhorar a vida pessoal ou profissional e cumprir metas e, quando a realidade não corresponde a esse ideal, surgem sentimentos de tristeza, ansiedade, frustração ou irritação. Para quem enfrenta lutos recentes, conflitos familiares, dificuldades financeiras ou um cansaço emocional acumulado, a passagem de ano pode tornar-se particularmente difícil.

Depois da euforia, chega o dia seguinte. As rotinas regressam e instala-se, por vezes, uma sensação de vazio ou de pressão difícil de explicar. A ideia de que deveríamos estar motivados e cheios de planos para o novo ano pode gerar culpa ou insatisfação, especialmente quando sentimos que não cumprimos as expectativas próprias ou sociais.

Na prática clínica, é comum ouvir pessoas que se sentem sobrecarregadas por esta pressão para recomeçar. A ideia de que “deveríamos estar entusiasmados com o ano novo” invalida emoções legítimas e impede que se fale abertamente sobre elas. Nem todos os finais de ano são momentos de felicidade e festa. Nem todos os planos são fáceis de concretizar. E nem todos os sentimentos se alinham com a celebração.

Cuidar da saúde mental nesta altura passa por ajustar expectativas, respeitar limites e permitir que cada pessoa viva a sua transição à sua maneira. Estar bem não significa

RITA MIRANDA

PSICÓLOGA, MESTRE EM
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA
SAÚDE

Publicado no Diário dos Açores
no dia 28 de dezembro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

cumprir todos os objetivos, nem forçar estados emocionais que não existem, significa escutar o que se sente e procurar apoio quando necessário.

Talvez este novo ano possa começar com um gesto simples, mas poderoso: aceitar que nem todos os finais de ano são vividos com felicidade plena e que isso não nos torna menos dignos de cuidado, compreensão e respeito. Assim, torna-se fundamental apostar no autocuidado, definir metas realistas e validar todas as emoções.

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](#)

NÃO É SÓ FORÇA DE VONTADE: POR QUE MUDAR COMPORTAMENTOS É TÃO DIFÍCIL?

CONSIDERAÇÕES PARA AS RESOLUÇÕES DE ANO NOVO

Caminhamos para o final do ano e para muitos de nós é a altura em que nos deparamos com todas as resoluções que não conseguimos realizar.

Todos já as fizemos — começar a fazer exercício, comer menos açúcar, dormir mais cedo, cortar os ecrãs à noite — e muitas ficaram pelo caminho. A mudança de hábitos é de facto um grande desafio e a explicação mais comum é que “faltou força de vontade”! Mas a ciência psicológica mostra que esta é apenas uma pequena parte da história.

A mudança pode depender menos de motivação momentânea e mais de processos mentais e comportamentais que se encontram profundamente enraizados e cristalizados no nosso dia-a-dia, na nossa forma de fazer as coisas e de pensar. Não é, de todo, uma questão de a pessoa ser “fraca”, mas sim estar a lutar contra mecanismos naturais do cérebro.

Um desses mecanismos é a procura imediata por conforto. O nosso cérebro funciona como que em modo de “poupança de bateria”, de forma a evitar esforço e poupar energia. Por isso, mesmo quando sabemos o que queremos mudar, temos tendência a seguir rotinas e comportamentos já estabelecidos, porque são mais fáceis, automáticas e familiares. Grande parte das nossas ações diárias acontece no “modo piloto automático” e quebrar esse padrão exige atenção ativa — e isso cansa.

Outro obstáculo é o pensamento tudo-ou-nada. Muitas pessoas acreditam que mudar implica transformações radicais ou criam expectativas irrealistas: passar a treinar todos os dias quando não havia qualquer hábito de treino antes, nunca mais comer doces, eliminar completamente o telemóvel à noite. Este tipo de expectativa cria frustração e desânimo e leva rapidamente ao abandono. A ciência propõe o oposto: mudanças graduais e realistas. Por exemplo, para objetivos a longo prazo, estabelecer objetivos mais pequenos e imediatos: tudo o que nos parece muito longe leva-nos a perder mais facilmente a motivação.

Há ainda a importância das emoções. Procrastinamos não porque não sabemos o que fazer, mas porque a tarefa nos causa desconforto ou um sentimento de ameaça (muitas vezes inconsciente): medo de falhar, aborrecimento, ansiedade, sensação de incapacidade. A procrastinação funciona como uma defesa e alívio emocional imediato. O problema é que, a longo prazo, aumenta o stress e reforça a ideia de que não somos capazes.

**JOANA ESTEVES
CUNHA**

PSICÓLOGA

Publicado no Açoriano Oriental,
Tribuna das Ilhas e Diário
Insular em dezembro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

Outro ponto importante é a falta de planejamento mais específico ou objetivos concretos. Querer “fazer mais exercício” é um objetivo vago, não sabemos bem por onde começar. OS comportamentos mudam mais facilmente quando definimos ações mais específicas: “caminhar 20 minutos às terças, quintas e sábados, logo após o pequeno-almoço”.

A Psicologia sublinha também o papel das crenças pessoais (ou do próprio autoconceito). Se alguém acredita que “não vale a pena tentar”, que “vai falhar como sempre”, ou que “não é capaz”, essa expectativa condiciona o comportamento. Estes pensamentos automáticos surgem sem convite — mas podem ser identificados, testados e transformados. A mudança começa na forma como interpretamos o que sentimos e fazemos.

Vale a pena ainda prever obstáculos e lembrar que tudo acontece num contexto (e adaptá-lo). Por exemplo, se pretendemos começar a fazer exercício de manhã, deixar a roupa e tudo o que é necessário no dia anterior já prontos elimina um possível obstáculo à minha motivação. Pequenas adaptações no contexto — retirar tentações visíveis da cozinha, definir lembretes, combinar atividades com alguém — podem facilitar de forma significativa a atingir os objetivos.

Por fim, mudar exige consistência e disciplina, não perfeição. Há recaídas, falhas e dias difíceis. E uma recaída não significa que se voltou ao início. Importa reconhecê-la, aceitá-la e continuar.

Assim, quando alguém tenta mudar um hábito e não consegue, não é falta de força. É biologia, emoção e aprendizagem. E é possível alterar esses padrões com estratégias adequadas: metas pequenas e realistas, objetivos mais específicos e concretos, auto-compaixão, gestão emocional e uma atenção constante aos nossos pensamentos e discurso interno. E não tenha medo de se recompensar quando necessário!

Mudar não é fácil — mas é totalmente possível quando deixamos de depender da força de vontade e de uma motivação que continuamos à espera de sentir.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

COMO FALAR SOBRE SEXUALIDADE COM ADOLESCENTES?

Falar sobre sexualidade é um desafio para muitas famílias. Tanto para pais, como para filhos. Contudo, a investigação psicológica e os estudos internacionais de saúde pública mostram de forma consistente que adolescentes bem informados tomam decisões mais responsáveis, constroem relações mais seguras e têm maior bem-estar emocional.

A adolescência é um período de intensas mudanças biológicas, cognitivas e emocionais, onde naturalmente surgem dúvidas, curiosidade e receios. Quando estes temas não são discutidos em casa, os jovens procuram respostas noutros locais — amigos, internet, pornografia — que nem sempre fornecem informação credível e equilibrada.

Diversos estudos têm demonstrado que conversas abertas e continuadas com adultos de referência:

- Reduzem comportamentos de risco, como relações sexuais desprotegidas. Por exemplo, investigações publicadas ao longo da última década mostram que adolescentes que comunicam regularmente com os pais sobre sexualidade usam mais métodos de proteção e começam a atividade sexual mais tarde.
- Aumentam a autoestima e a capacidade de tomada de decisão. A investigação indica que ambientes seguros e informados ajudam os jovens a avaliar melhor os seus limites e as pressões sociais.
- Ajudam a prevenir violência no namoro. Programas preventivos com base em comunicação familiar e competências socioemocionais mostraram diminuição de comportamentos agressivos e melhor compreensão do consentimento.
- Diminuem o impacto da pornografia na formação das ideias sobre sexualidade, especialmente quando os pais esclarecem o que é ficção, exagero ou desinformação.

Os pais não precisam de ser especialistas. Acima de tudo, importa que se esclareçam e que estejam disponíveis. O que a ciência psicológica sublinha é a importância da qualidade da relação, da escuta ativa e da repetição das conversas ao longo do tempo. A educação sexual é mais eficaz quando é encarada como um diálogo contínuo, e não uma conversa única.

Dicas práticas baseadas na Ciência Psicológica

1. Comece cedo e fale muitas vezes
2. Estudos mostram que a educação sexual mais eficaz é aquela que começa antes da adolescência, quando ainda é mais fácil criar um clima de naturalidade, confiança.

JOANA AMEN

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

Publicado na CNN Portugal no dia 7 de dezembro de 2025

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

3. Crie um ambiente seguro e sem julgamentos
4. Os jovens sentem-se mais disponíveis para falar quando não temem críticas. A validação das emoções, mesmo quando trazem dúvidas desconfortáveis, é um fator protetor comprovado. Opiniões devem ser partilhadas, não impostas, revele interesse por outros pontos de vista.
5. Ouça antes de responder
6. A escuta permite perceber o que o adolescente realmente quer saber e reduz mal-entendidos. Investigação sobre comunicação familiar mostra que os jovens partilham mais quando não são interrompidos, nem avaliados.
7. Use linguagem clara e factual
8. A ciência confirma que usar termos corretos sobre o corpo e os métodos de prevenção aumenta a literacia em saúde e reduz mitos que podem levar a riscos.
9. Inclua valores, emoções e relações
10. A sexualidade não se limita à dimensão física. Estudos em psicologia relacional reforçam que falar sobre consentimento, respeito, limites e intimidade emocional ajuda os jovens a desenvolver relações mais saudáveis e empáticas.
11. Aborde temas difíceis — mesmo que desconfortáveis
12. Pornografia, pressão social, sexting, identidade de género, orientação sexual, violência no namoro... Estes temas fazem parte da realidade dos adolescentes. A investigação mostra que evitar estes assuntos não os protege, pelo contrário, aumenta a probabilidade de informação distorcida e decisões arriscadas.
13. Mostre-se disponível para continuar a conversa
14. Uma frase simples como “Estou aqui sempre que quiseres falar sobre isto” tem um efeito enorme na perceção de segurança emocional e confiança.

Educar para uma sexualidade saudável é uma das formas mais eficazes de promover bem-estar emocional e prevenir riscos durante a adolescência. Conversas abertas, regulares e informadas fortalecem vínculos familiares, aumentam a autonomia e ajudam a crescer com mais consciência, segurança e capacidade de se relacionar de forma saudável.

Assim, falar de sexualidade com os filhos não é apenas prevenir, é educar para o respeito, para a responsabilidade e para relações mais felizes ao longo da vida.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

AUTORES



**ALVARINO
FERRAZ
PINHEIRO**
PSICÓLOGO



**ANA
BEATRIZ
SOUSA**
PSICÓLOGA



**ANA
SANTOS**
PSICÓLOGA, TERAPEUTA
FAMILIAR E DE CASAL



**ANDREIA
SIMÕES**
PSICÓLOGA



**BEATRIZ
OLIVEIRA**
PSICÓLOGA CLÍNICA
E DA SAÚDE



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



**CARLOS
MARCELO B.
VIEIRA**
PSICÓLOGO



**CARMEN
GONÇALVES**
PSICÓLOGA



**CAROLINA
COSTA**
PSICÓLOGA CLÍNICA
E DA SAÚDE



**CAROLINA
OLIVEIRA**
PSICÓLOGA



**CAROLINA
TEVES**
PSICÓLOGA CLÍNICA
SISTÉMICA E MEDIADORA
FAMILIAR



**CATARINA
CORDEIRO**
PSICÓLOGA E VOGAL DA
DIREÇÃO DA DRA/OPP



**CÁTIA
PINHEIRO**
PSICÓLOGA



**CLARA
FERREIRA
RITA**
PSICÓLOGA



**CLÁUDIA
SILVA**
PSICÓLOGA



**DANIELA
CÂMARA**
PSICÓLOGA



**ELISABETE
CIPRIANO**
PSICÓLOGA,
ESPECIALISTA EM
PSICOLOGIA CLÍNICA



**EMANUEL
BRILHANTE**
PSICÓLOGO



**EMÍLIA
MACEDO
CARVALHO**
PSICÓLOGA CLÍNICA E DA
SAÚDE E PSICOTERAPEUTA
INFANTOJUVENIL



**FABIANA
SILVA
GOMES**
PSICÓLOGA CLÍNICA, COM
INTERVENÇÃO NA ÁREA DA
INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA



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



**HENRIQUETA
MACHADO**
PSICÓLOGA CLÍNICA
E DA SAÚDE



**JOANA
AMEN**
PSICÓLOGA CLÍNICA E DA
SAÚDE, PSICOTERAPEUTA
E VOGAL DA DIREÇÃO DA
DRA/OPP



**JOANA
ESTEVES
CUNHA**
PSICÓLOGA



**JOÃO PEDRO
LOPES**
PSICÓLOGO CLÍNICO
E DA SAÚDE E
NEUROPSICÓLOGO



**JOSÉ NUNO
RAPOSO**
PSICÓLOGO



**JÚLIA
RAPOSO**
PSICÓLOGA



**LETÍCIA
LEAL**
PSICÓLOGA



**MARCO
SANTOS**
PSICÓLOGO E PRESIDENTE
DA DIREÇÃO DA DRA/OPP



**MARTA
GARCIA**
PSICÓLOGA



**MIGUEL
BRUM**
PSICÓLOGO



**PATRÍCIA
MATOS**
PSICÓLOGA



**PEDRO
PEREIRA**
PSICÓLOGO



**PILAR
MOTA**
PSICÓLOGA



**RITA
CASTRO**
PSICÓLOGA DA
EDUCAÇÃO E TÉCNICA DE
REFORÇO NUMA CPCJ



**RITA
MIRANDA**

PSICÓLOGA, MESTRE EM
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA
SAÚDE



**SÉRGIO
ANDRADE
CARVALHO**

PSICÓLOGO,
INVESTIGADOR
DOUTORADO E
PROFESSOR AUXILIAR
CONVIDADO



**SOFIA
ARAÚJO
TAVARES**

PSICÓLOGA



**SOFIA
OLIVEIRA**

PSICÓLOGA



**SOLANGE
PONTE**

PSICÓLOGA

