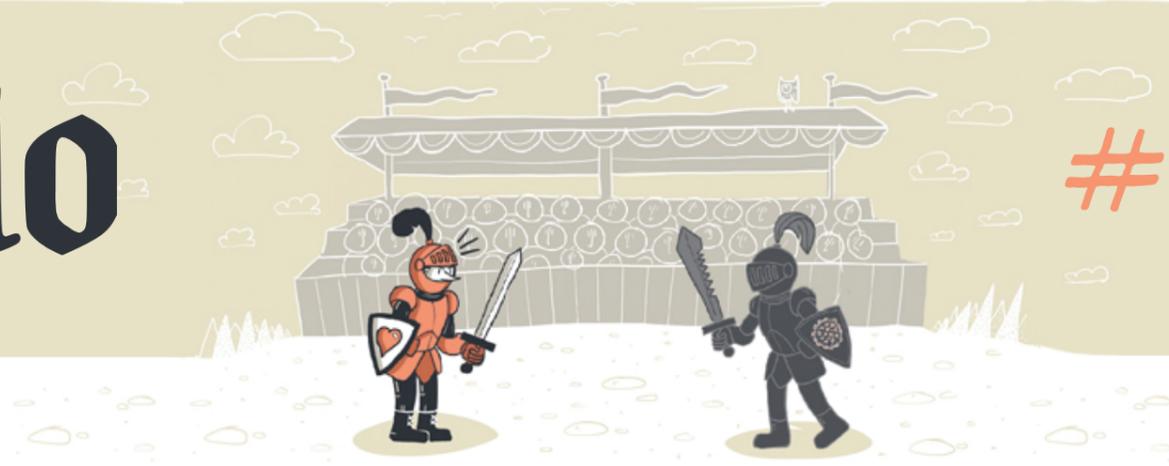


# Desafio

# #stopcovid19



O surto de COVID-19 é um desafio para todos. Mas todos já superámos outros desafios e momentos difíceis. Esta situação é temporária: o desafio é lidar com ela o melhor possível, de uma forma saudável, apoiando as pessoas de quem mais gostas e contribuindo para a saúde de todos. Estas dicas podem ajudar-te a perceberes que os riscos, embora reais, não devem ser nem desvalorizados, nem exagerados, e que podes agir para te proteger! A ti, à tua família, aos teus amigos, à nossa comunidade. **Aceitas o desafio #stopcovid19?**

## Fica em Casa

Qual o maior desafio que já superaste? Não baixes os braços! Aceita o desafio e mantém-te em casa. Protege-te a ti, à tua família, aos teus amigos, a todos.

#ficaemcasa #stopcovid19



## Olha os Boatos

Informação é Vida! Humor e boatos não são a mesma coisa. Pensa no que partilhas! Deixa as piadas do COVID 19 para depois! Consulta fontes oficiais (como os sites da DGS, OMS ou OPP). NA DÚVIDA, NÃO PARTILHES!

#olhaosboatos



## Protege-te

E protege os outros também! Fica em casa, não facilites! Assim estás a proteger-te a ti e aos outros e a impedir que o vírus se espalhe. Usa as redes para estares perto dos teus amigos! E lava as mãos e tapa o nariz e a boca quando espirrares ou tossires.

#protegete #naofacilites #lavaasmaos



## Cuida desses feelings

Está atento ao que sentes. É normal que te sintas triste, assustado ou zangado. Conversa sobre isso com as pessoas em quem mais confias: amigos, família... Também eles sentem coisas parecidas.

#cuidadessesfeelings #naoestassozinho



## Não Pares

Planeia os teus dias, faz um mapa semanal e/ou diário que inclua as coisas que mais gostas de fazer e também aquelas que talvez não gostes tanto, mas que são mesmo importantes. Puxa da criatividade, cria um Vlog, faz exercício...

#workouts #ficasaudavel



## Faz a tua Parte

Participa no plano da tua família para lidar com o isolamento: protege os mais frágeis (como os teus avós) e ajuda a ocupar os mais novos (se tiveres irmãos, por exemplo); tem a iniciativa e sugere actividades para fazerem em conjunto).

#fazatuaparte



## Confia

*We will survive!*

Se nos fixamos nos perigos, o stress cresce, mas quando pensamos noutras coisas, ele diminui. Procura relaxar e faz coisas de que gostas. Confia nas autoridades de saúde e mantém uma atitude positiva. Aproveita e transmite-a aos teus amigos, à tua família e aos teus professores.

#confia #bepositive



## Não Dramatizes

“O Corona estragou-me os planos todos”. “Vou ser infectado!”. “Vou dar em maluco se ficar fechado em casa!”. **NÃO DRAMATIZES!** Pensa que o teu papel é importante para te protegeres a ti e a todos os outros e que há formas de aproveitarmos esta situação da melhor forma possível.

#naodramatizes

