

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](#) [#quedemcasa](#)



Olha os Boatos

Informação e Falso 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 OPN). NA DÚVIDA, NÃO PARTILHE!
[#falsoboatos](#)



Protege-te

É porque os outros também! Fica em casa, não facilites! Ajuda todos a proteger-se a si e aos outros e a impedir que o vírus se espalhe. Usa as regras para estares perto dos teus amigos! E lava as mãos e tapa o nariz e a boca quando espirrares ou tossires.
[#protegete](#) [#mãofácil](#) [#boasmanias](#)



Cuida desses feelings

Está atento ao que sentes. É normal que te sintas triste, assustado ou zangado. Contesta sobre isso com as pessoas em quem mais confias: amigos, família... Também eles sentem coisas parecidas.
[#cuidadosemfeelings](#) [#comunidade](#)



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 muito importantes. Peca da criatividade, cria um Vlog, faz exercícios...
[#nãopares](#) [#focusaosdias](#)



faz a tua Parte

Participa no plano da tua família para lidar com o isolamento: protege os mais frágeis (como os mais velhos) e ajuda a ocupar os mais novos (se tiveres irmãos, por exemplo, tenta a iniciativa e sugere actividades para fazerem em conjunto).
[#fazatuaParte](#)



Confia

It's all about trust!
Se nos ficarmos nos prisões, 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-o aos teus amigos, à tua família e aos teus professores.
[#confia](#) [#quedemcasa](#)



Não Dramatizes

"O Corona estragou-me os planos todos". "Vou ser infeliz!".
"Vou dar em malum 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.
[#nãodramatizes](#)

