



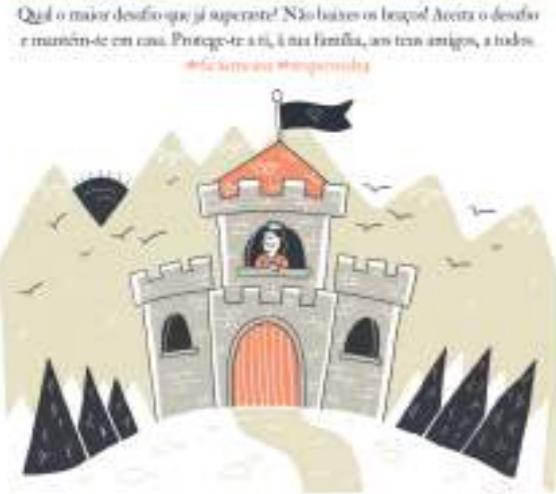
Desafio

#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 inicia-o em casa. Protege-te a ti, à tua família, aos teus amigos, a todos.

[#desafioemtemposdifícies](#)

Olha os Boatos



Informação é Vida! Humor e boatos não são a mesma coisa. Pensa no que partilhas!

Deixa o piado do COVID-19 para depois! Consulta fontes oficiais (como os sites da DGS, OMS ou OPP). NA DÚVIDA, NÃO PARTILHE!

[#boatos](#)

Protege-te



Protege os outros também! Fica em casa, não faciltes!

Assim como a proteges-te a ti e aos outros e a impedis que o vírus se espalhe. Usa as regras para estar bem dos teus amigos!

E lava as mãos e tapa o nariz e a boca quando estiveres com ressacas.

[#protegete #mascara #respirar](#)

Cuida desses feelings



Estás atento ao que sentes. É normal que te sintas triste, assustado ou magoado.

Conversa sobre isso com as pessoas em quem mais confias: amigos, família...

Também eles sentem coisas parecidas.

[#solidariedade #comunicação](#)

Não Pares



Planeia os teus dias, faz um roteiro semanal e/ou dialeto que inclua as coisas que mais gosta de fazer e também aquelas que talvez não goste tanto, mas que são muito importantes. Para da criatividade, era um Vlog, faz exercícios,

[#nãoapares](#)

faz a tua Parte



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

[#fazatuparte](#)

Confia



“O que vai acontecer?”

Se nos fizerem no perigo, o teme cresce, mas quando pensamos noutro oito, de alguma forma relaxa e faz coisas de que gostas. Confia nos amigos de sede e motivação, nas tuas forças positivas. Apresenta e transmite-a aos teus amigos, à tua família e aos teus professores.

[#confia](#)

Não dramatizes



“O Coronavírus vai acabar” “Vou ser infectado”

“Vou dar em malha se ficar infetado em casa” NÃO DRAMATIZES!

Pensa que o teu papel é impetrar para te protegeres a ti e a todos os outros e que há formas de aproveitarmos esta situação da melhor forma possível.

[#nãoapares](#)