

# 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. **#ficamcasa #stopcovid19**



## Olha os Boatos

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



## Protege-te

É proteges 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 espirares ou tossires. **#protegete #naofacilites #lavasmãos**



## 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 #naoestaszinho**



## Não Pares

Parecia 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. Pava da criatividade, cria um Vlog, faz exercício... **#workouts #ficsaudavel**



## 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, tenta a iniciativa e sugere actividades para fazerem em conjunto). **#fazatua parte**



## Confia

*It's still worse!* 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 #positive**



## Não Dramatizes

"O Corona estragou-me os planos todos". "Vou ser infelizado!". "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**

