

HOW TEENAGERS CAN PROTECT THEIR MENTAL HEALTH DURING **CORONAVIRUS**



RECONHECER A ANSIEDADE

ANSIEDADE É NORMAL. Tem a função de nos alertar e ajudar a tomar medidas para nos protegermos.

PROCURA INFORMAÇÕES EM FONTES FIÁVEIS:



**World Health
Organization**



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

INVESTIR EM TI





FAZ ALGO NOVO:

-  PRATICAR UM INSTRUMENTO
-  PINTAR
-  MEDITAR



ENCONTRAR FORMAS DE ESTAR COM OS AMIGOS

EXISTEM VÁRIAS ATIVIDADES QUE
PODEMOS PARTILHAR

-  DINNER PARTY
-  KARAOKE
-  GAME NIGHT
-  WORKOUT



CRIAR DISTRAÇÕES

TEMOS TEMPO LIVRE PARA ESTABELECEMOS
HÁBITOS E ENCONTRAR EQUILÍBRIO NO DIA-A-
DIA:

- ✓ TRABALHAR
- ✓ VER UM FILME
- ✓ LER UM LIVRO



ACEITAR OS SENTIMENTOS

Podemos processar os sentimentos de
diferentes formas:

- ✓ FALAR COM AMIGOS
- ✓ ESCREVER
- ✓ COZINHAR

MAS DEVEMOS PERMITIR-NOS SENTIR...

