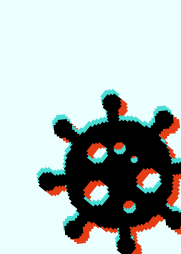
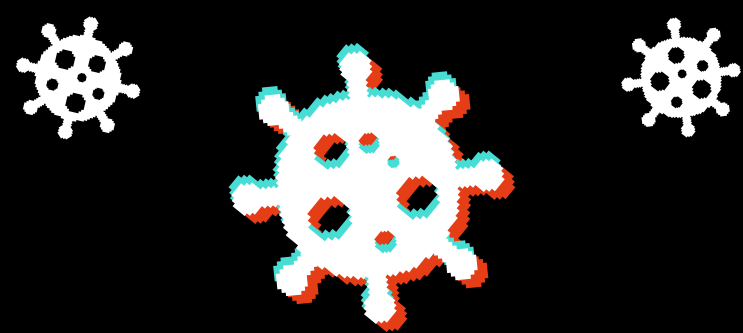


COVID-19 ≠ GAME OVER

Se és jovem, aproveita o update!

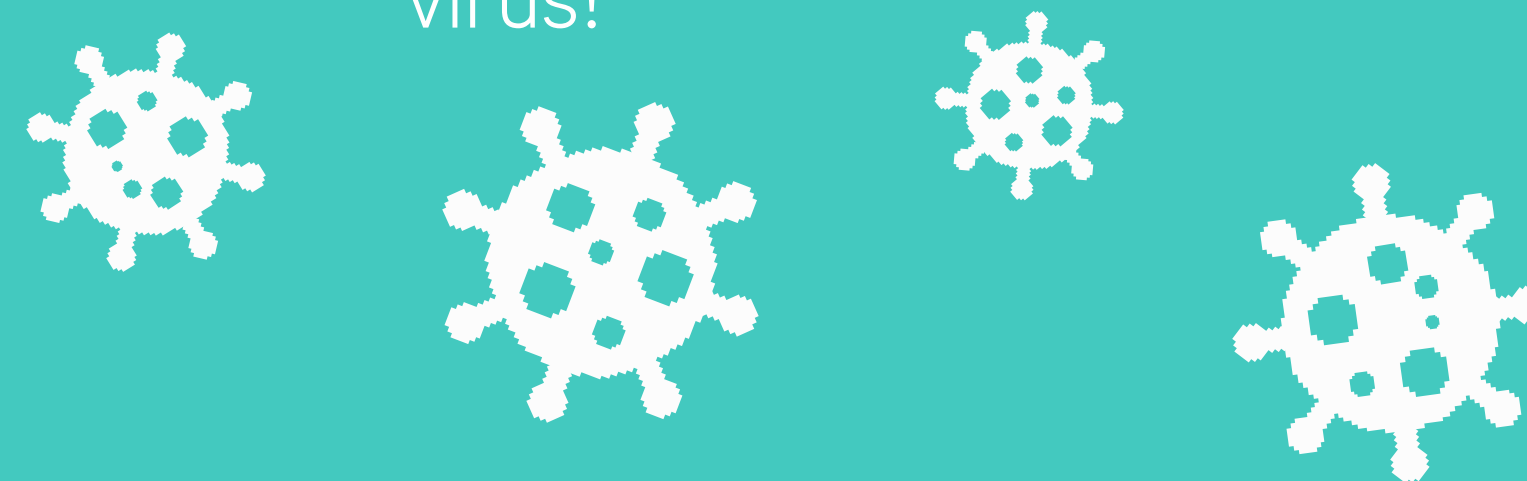


Sabem quando os videojogos ou apps têm de fazer **UPDATES**? Estamos preparados para jogar ou interagir com os nossos amigos, mas, de repente, lemos no ecrã “Este jogo/app precisa de actualizações”. É frustrante, porque **FICAMOS EM SUSPENSO**, sem poder jogar ou usar as nossas apps preferidas, sentimos que estamos a perder tempo e oportunidades. Muitas vezes estes updates acontecem para eliminar bugs (erros ou vírus) e são mais demorados. Mas, o jogo ainda não terminou, não chegamos ao **GAME OVER**.



PODEMOS PENSAR NA NOSSA SITUAÇÃO NO MEIO DESTA PANDEMIA COMO ESTANDO PARADOS A OLHAR PARA UM ECRÃ ONDE SE LÊ

Podemos sentir que a nossa vida está em suspenso, que estamos a perder tempo e oportunidades, e desejar que cheguem rapidamente dias melhores, mas, ainda não é **GAME OVER**, aguardamos pela versão 2.0 com novas features e sem o vírus!



ESTE JOGO/APP PRECISA DE ACTUALIZAÇÕES



HÁ
MAIS
DE **1 ANO**

QUE VIVEMOS EM
"MODO PANDEMIA"



Os impactos desta situação sentem-se em todo o mundo e atingem, ainda que de formas diferentes, todas as pessoas. Nos últimos 12 meses todos fazemos um **ESFORÇO DIÁRIO PARA NOS ADAPTARMOS**, para cumprir (novas) regras de convivência social, para aprender a (con)viver com **ESTE VÍRUS**.

A MAIOR PARTE DE NÓS SENTE AS CONSEQUÊNCIAS DAS ALTERAÇÕES ÀS NOSSAS ROTINAS DIÁRIAS, AOS NOSSOS PLANOS E EXPECTATIVAS.

Às vezes, pode parecer que ficámos com a nossa vida em standby, que estamos a “perder a nossa adolescência, uma das melhores fases da vida”. Podemos sentir que estamos a **PERDER MOMENTOS IMPORTANTES**, como estar diariamente com os nossos amigos, ir ao café ou ao cinema, sair à noite ou ir a um concerto. Ou **FRUSTRADOS**, por não podermos continuar as atividades que fazíamos antes, a carreira artística ou desportiva na qual temos investido, iniciar o estágio que nos permitia terminar o curso ou começar a nossa carreira profissional, manter o trabalho que tínhamos iniciado há pouco tempo e que nos permitiria ter uma vida mais independente ou tirar a carta de condução.

A pandemia impediu-nos de viajar, de namorar, de estar com familiares. A pandemia “roubou-nos” a viagem de finalistas com que sonhávamos há muito tempo ou a fase das praxes quando entramos na Universidade. Alguns de nós passaram a assumir tarefas e responsabilidades domésticas e de cuidado a familiares doentes. Alguns de nós viveram/vivem o luto pela perda de familiares ou situações de dificuldade financeira devido à perda de emprego dos pais ou outros cuidadores.

É natural que estejamos

**CANSADOS, IRRITÁVEIS OU
REVOLTADOS.**

Também é natural que aprender e concentrarmo-nos nas tarefas escolares seja mais difícil. Já passámos meses em aulas online, a ver colegas e professores nos “quadrados” do ecrã, sem os podermos abraçar, sem sentir a energia da escola, dos intervalos e das horas de almoço em que podíamos socializar. Estamos habituados ao mundo digital, mas é muito cansativo e não há nada como estar presencialmente com os nossos amigos.

Resumindo, **para muitos de nós, a COVID-19 tem tido um impacto forte na nossa Saúde Psicológica e no nosso Bem-Estar** e criou ainda mais incertezas quanto ao nosso futuro.

**SAÚDE PSICOLÓGICA
E BEM-ESTAR...**



COMO PODEMOS "DESBLIQUEAR O JOGO"?

ACEITA O QUE SENTES

Estamos a enfrentar um período exigente e desafiante, é natural que nos sintamos mais ansiosos, isoladas, tristes, aborrecidos, fartas ou desiludidos. Mesmo que estas alterações sejam apenas temporárias, não poder fazer coisas simples como sair com amigos, ir a festivais ou discotecas, é frustrante, pois são coisas muito importantes para nós.

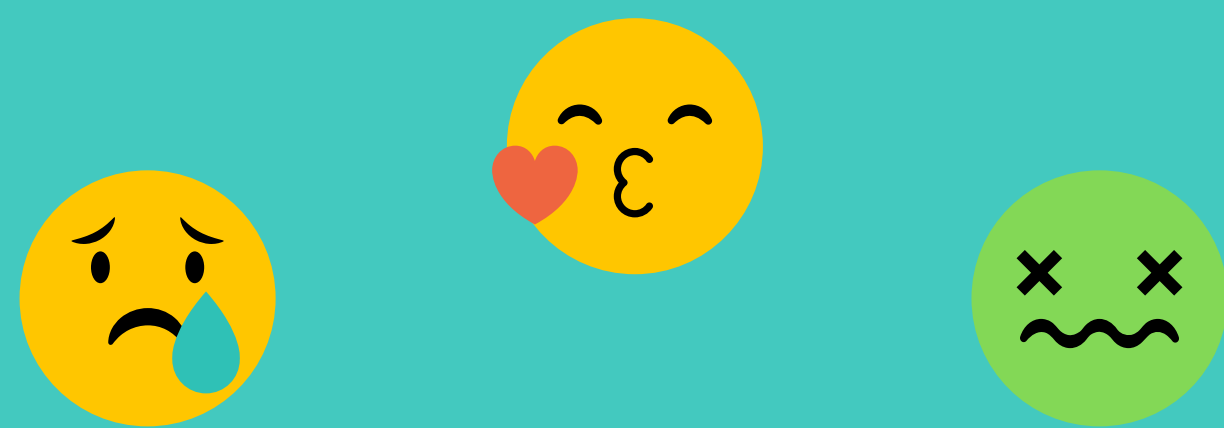
DEIXA-TE SENTIR E RECONHECE OS TEUS SENTIMENTOS.

Mesmo se alguém tentar desvalorizar o que sentimos e nos disser coisas como "não tens motivos para estar assim" ou "não vais a esta viagem de finalistas, vais a outra", **OS NOSSOS SENTIMENTOS SÃO VÁLIDOS.**

CRIAR DISTRACÇÕES



Há coisas que não podemos controlar – por exemplo, a escola estar fechada ou aberta, ter de usar máscara. Mas também há coisas que, mesmo em situações difíceis, podemos controlar – por exemplo, como ocupamos o nosso tempo livre. Criar distrações ou “válvulas de escape” é muito importante para não nos sentirmos como uma “panela de pressão”: ver filmes, documentários ou séries; ouvir podcasts; ler livros; assistir a concertos online; organizar ou rever fotografias de bons momentos; desenhar; escrever; construir objectos; fazer exercício físico ou experimentar técnicas de relaxamento, são alguns exemplos que podem ajudar a que não nos “salte a tampa”. **FOCA-TE NAS COISAS QUE TE DÃO PRAZER FAZER.**



**PARTILHAR
O QUE
ESTAMOS A
SENTIR**



Na verdade, não estamos sozinhos ou sozinhas. A maior parte dos jovens está a passar por estas dificuldades e sentimentos. Por isso, quando nos sentimos tristes ou revoltados, por exemplo, podemos falar com alguém e partilhar esses sentimentos. Fala regularmente com amigos e pessoas em quem confies.

#FALARAJUDA

**#PEDE
AJUDA**

Quando sentimos que não estamos a conseguir aceitar e gerir os nossos sentimentos e emoções, que estamos “sem controlo” e só temos “maus pensamentos”, o melhor é pedir ajuda. Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar-nos. Pedir ajuda é um sinal de coragem. Pensa sobre

COMO TE SENTES
e **SABE** mais sobre
PROCURAR AJUDA.

**COMBATER O
CIBERBULLYING**



Todos passamos mais tempo online, por isso, todos estamos mais vulneráveis a comportamentos de cyberbullying e todos podemos combatê-lo e preveni-lo.

SABE COMO AQUI.