

# O ISOLAMENTO É PARA CUMPRIR E MANTER!



#ficar em casa é ficar em casa

## É SÓ PARA IR BUSCAR PÃO...

Ir buscar pão é uma vez por semana ou uma vez a cada quinze dias. Congele-o e retire-o na véspera ou experimente fazer o seu próprio pão: farinha, fermento, água... como as nossas avós faziam!



#ficaremcaaefficaremca



## É SÓ PORQUE É O ANIVERSÁRIO DA PRIMA...

Isolamento é isolamento. Cante os parabéns por videochamada, grave uma mensagem de voz, dê o presente depois e guarde a fatia de bolo para quando tudo passar. Zele pela sua saúde e pela dos outros!



#ficaremcaaefficaremca



## É SÓ PARA ESPAIRECER E IR VER A VISTA...

É mesmo para ficar em casa! Veja a vista da janela, pesquise imagens na internet, assista a documentários online, imagine um cenário paradisíaco e desenhe-o. Motivos fúteis não são justificações válidas para sair.



#ficaremcaaefficaremca



## É SÓ PARA FAZER UMA CAMINHADA...

As saídas são por motivos indispensáveis. Não é para sair todos os dias, não é para andar a passear... Faça exercício em casa, na varanda, no quintal. Fazer uma corrida uma vez por outra é para fazer sozinho/a, em zonas com pouca gente e com todos os cuidados!



#ficaremcaaefficaremca



## É SÓ PARA COMPRAR UNS FRESCOS...

As compras fazem-se uma vez por semana ou uma vez a cada quinze dias. Estar em isolamento não é sair todos os dias para ir comprar frescos! Se o fizermos deitamos tudo a perder! Faça sopa, que dura vários dias. Congele os frescos, crus ou cozidos, ou compre-os já congelados.

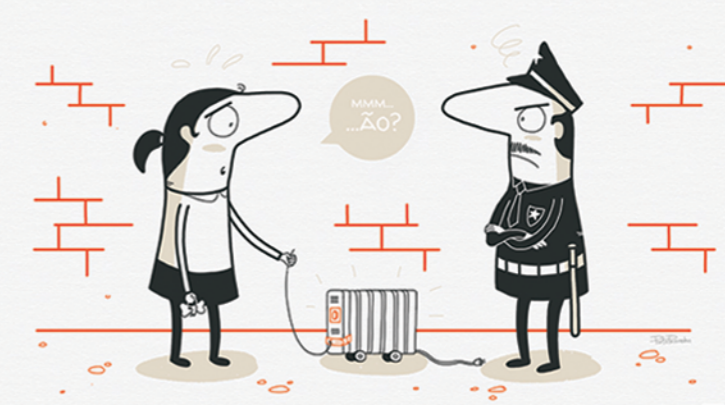


#ficaremcaaefficaremca



## É SÓ... ARRANJAR DESCULPAS, NÃO É?

Sair é para exceções e por razões indispensáveis. Se não é para comprar alimentos, ir à farmácia ou a uma consulta, evite sair e reconsidere: será que está a fazer tudo o que pode (e deve!)? Temos de ficar em casa. Só isto.



#ficaremcaaefficaremca

