


## PERCEBER

Criem um horário com as tarefas diárias e deem importância ao seu cumprimento. Lembre-se que apre

## ROTINAS

Criem um horário com as tarefas diárias e deem importância ao seu cumprimento. Lembre-se que apre

## DÊ O EXEMPLO

Os comportamentos recomendados aplicam-se à população no geral. Pratique os comportamentos de i

## RESPONSABILIDADE

Caso já tenha regressado ao trabalho e o adolescente fique sozinho, tente sensibilizá-lo para que, na s

**VALIDAÇÃO**

Confirme que é normal sentir ansiedade, tristeza ou revolta. Assegure a importância das medidas atuais

**REDES SOCIAIS**

Numa fase em que os amigos são tão importantes, é normal que a utilização das redes sociais se torne

**… mantenham-se todos seguros!**

(clique na imagem para a aumentar)