

DESCONFINAR JOVEM

A TUA CAUSA



Escola Nacional
de Saúde Pública

UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA

Enquanto jovem, tens baixa probabilidade de ter consequências severas com a doença, mas mesmo estando assintomático/a podes ter um papel na transmissão da infeção a grupos de maior risco, que incluem os teus familiares, avós, avôs, tios e tias com quem frequentemente te podes relacionar. **Tu és essencial no controlo da infeção, não te esqueças!**

O regresso à «vida normal» ou ao «antes da pandemia» não é, ainda, possível. Contudo, isto não quer dizer que te devas isolar ou que não possas estar com os teus amigos e amigas.



Uma vez que não existe ainda uma cura para a COVID-19 e que pode haver transmissão mesmo sem uma pessoa se “*sentir doente*” é importante prevenir a infeção. Para isso devem ser seguidas as **5 Medidas Gerais** recomendadas pela DGS:



**MANTER O
DISTANCIAMENTO FÍSICO E
EVITAR A CONCENTRAÇÃO
DE PESSOAS**

De acordo com a lei mais atual.



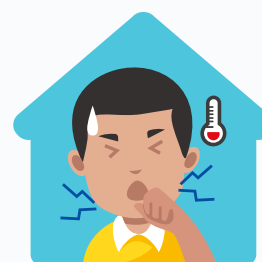
2.
**AUMENTAR A FREQUÊNCIA DA
HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS E CUMPRIR
A ETIQUETA RESPIRATÓRIA**



3.
**REFORÇAR A LIMPEZA E
HIGIENIZAÇÃO
DOS ESPAÇOS**



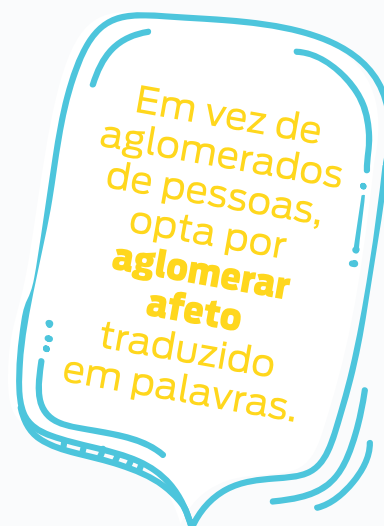
**UTILIZAR MÁSCARA EM ESPAÇOS
FECHADOS COM MÚLTIPLAS PESSOAS**



5.
**EVITAR SAIR DE CASA SE
TIVER SINAIS OU SINTOMAS
DE COVID-19**

Assim, cumpridas estas medidas, podes fazer atividades fora de tua casa, como ir à praia ou fazer piqueniques.

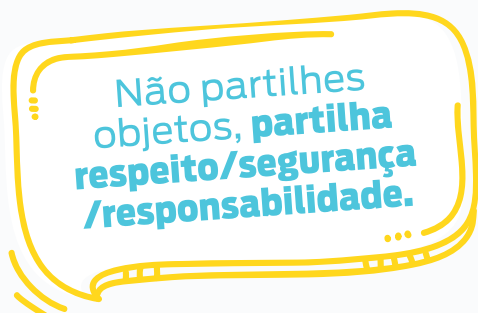
No que diz respeito às atividades que podes realizar nas Associações Juvenis, incluem-se os jogos de tabuleiro, música, teatro, dança, ténis de mesa e qualquer outra atividade que permita a aplicação das 5 Medidas Gerais referidas. Por este motivo **não devem ser realizadas atividades que impliquem aglomeração de pessoas** em número superior ao referido na legislação mais atual. Assim, os eventos a evitar são: jantares em locais fechados ou festas com um número elevado de pessoas.



Relativamente a atividades desportivas de grupo, é importante garantir o cumprimento das 5 Medidas Gerais, tal como nas atividades realizadas nas Associações Juvenis. No caso de atividades em piscina é também importante ter os seguintes cuidados adicionais:

- A.** Reduzir o número de participantes de forma a garantir o distanciamento físico de, pelo menos, 3 metros entre praticantes;
- B.** Higienizar as mãos na entrada do cais da piscina;
- C.** Recomendar o uso de óculos de natação dentro da piscina e na área circundante, de modo a evitar tocar nos olhos com as mãos.

Outras atividades desportivas realizadas tanto no exterior como no interior, devem sempre evitar o contacto físico e ter em conta o movimento dos participantes ao realizar os exercícios para estabelecer o distanciamento de, pelo menos 3 metros, entre os intervenientes.



DICAS

Abraça
com o
olhar.

Brinda
de copo
no ar, mas
sem tocar.

Faz um
piquenique
com amigos/as
mas **substitui**
a partilha de
comida pela
partilha de boa
energia.

O risco é real: opta
por passeios e
jantares ao ar livre.

Na praia, faz
campeonatos de
manutenção de
distanciamento.

Talheres, copos
ou pratos, a única
coisa a **partilhar**
deve ser uma **boa**
conversa.

Vai jantar a uma
esplanada com
amigos/as, mas **não**
com todos/as ao
mesmo tempo.

Não partilhes
objetos, **partilha**
respeito/segurança
/responsabilidade.

Em vez de
ter 20 pessoas
da família ou
amigos/as,
tenho 10 e tenho
o dobro do
espaço.

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Desconfinar Jovem | A tua Causa

CO-EDIÇÃO

ENSP-NOVA - Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade NOVA de Lisboa
FNAJ - Federação Nacional das Associações Juvenis
CPIJ - Centro Português de Informação Juvenil

DIREÇÃO

Tiago Manuel Rego, Presidente da FNAJ

COORDENAÇÃO

Cátia Camisão, Vice-Presidente da FNAJ
Maria Isabel Loureiro, Professora da ENSP-NOVA

EQUIPA TÉCNICA

Diva Freitas, Técnica Superior da FNAJ
Teresa Maia Mota, Médica Interna de Saúde Pública, aluna da ENSP-NOVA
Nuno do Amparo, Médico Interno de Saúde Pública, aluno da ENSP-NOVA
Adalberto Campos Fernandes, Professor da ENSP-NOVA
Alexandre Abrantes, Professor da ENSP-NOVA
Sónia Dias, Professora da ENSP-NOVA

ANO

2020

**DESCONFINAR
JOVEM**

A TUA CAUSA



**CENTRO PORTUGUÊS
DE INFORMAÇÃO JUVENIL**



**Escola Nacional
de Saúde Pública**

UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA