



# Recomendações (para jovens em casa)

## MOTIVAÇÃO EM TEMPO DE PANDEMIA

A pandemia de Covid-19 tem provocado alterações substanciais na dinâmica social, podendo conduzir a situações de desmotivação, isolamento e exclusão social.

Promover estratégias de ação concretas é fundamental para potenciar a motivação, a dinâmica pessoal e a capacidade criativa e interventiva dos jovens.



### Como manter uma ocupação positiva e planear o futuro?

- ✓ **AGIR:** em vez de te focares naquilo que não podes controlar, procura **centrar-te** em tudo aquilo que **está ao teu alcance**;
- ✓ **SER RESILIENTE:** lembra-te de todas as adversidades que já superaste! Tens os recursos necessários para enfrentar situações difíceis. Ter **esperança no futuro** e **confiança** em ti próprio ajuda a combater a inércia que possas sentir.

**Pedir ajuda é um sinal de força e um ato de coragem!**