



# PLANO DE CONTINGÊNCIA FAMILIAR PARA A PANDEMIA COVID-19

## AS 10 PERGUNTAS QUE PODEM CONFIGURAR UM PLANO

Este documento não pretende ser completo nem exaustivo, mas sim ser um ponto de partida.

**Tempo de leitura:** 15 a 20 minutos



### 0. PORQUE É NECESSÁRIO UM PLANO?

Um Plano (seja ele formal ou informal) é essencial para maximizar a eficiência das ações realizadas e para gerar autoconsciência. Dessa forma pode ser validado por terceiros e adaptado ao longo do tempo (pois é dinâmico), sendo assim, por isso, melhor avaliada a sua eficácia. Permite também providenciar alinhamento, trazer segurança e confiança a todos os envolvidos (temos um plano!). Um Plano de contingência familiar deve ser adaptado a cada família e ao seu contexto específico. O plano deve ser ajustado periodicamente, não existindo para já uma noção clara sobre a sua duração ou periodicidade da necessidade da sua revisão. O somatório de muitos planos familiares pode tornar mais relevante a capacidade de resposta global. O carácter pandémico faz com que esta situação seja um problema de todos os habitantes do planeta e por tempo indeterminado.

**VAMOS ESPERAR PELO MELHOR E PREPARAR-NOS PARA O PIOR.**

### 1. QUE INFORMAÇÃO É NECESSÁRIO TER PARA IMPLEMENTAR O PLANO?

É desejável ter a informação mais correta e atualizada possível, quer sobre a pandemia, quer sobre as ações que estão a ser implementadas a nível mundial, Europeu, nacional e regional. É fundamental ter capacidade crítica para distinguir o que está certo e o que está errado. Existe muita informação 'inventada' (fruto da ignorância ou apenas da imaginação descontrolada) e que necessita ser interpretada. Por este motivo é relevante considerar que é importante obtê-la de fontes oficiais ou fidedignas, dado que muita da informação que circula não é. O excesso de informação pode ser psicologicamente arrasador. Antes de considerar qualquer informação que não tenha origem em fontes seguras é necessário validá-la idealmente em várias fontes (por exemplo: [www.boatos.org/saude/respire-fundo-10-segundos-teste-coronavirus-fibrose-pulmao.html](http://www.boatos.org/saude/respire-fundo-10-segundos-teste-coronavirus-fibrose-pulmao.html)).

**EXCESSO DE INFORMAÇÃO PODE TAMBÉM SER CONTRAPRODUCENTE.**

### 2. QUAIS AS PRIORIDADES NO PLANO FAMILIAR?

As prioridades de um Plano familiar estão naturalmente centradas na família próxima e vão-se alargando, dependendo de níveis de relacionamento. O Plano tem como principal objetivo definir a escala de prioridades e o tipo de ações relacionadas com essas prioridades, porque não é possível fazer tudo ao mesmo tempo. No que toca às ações, é necessário garantir a todo o tempo um nível adequado de vigilância. Devemos parar algum tempo para pensar, analisar e discutir quem são as pessoas da família mais vulneráveis, quais as suas necessidades e quais as melhores, e possíveis, formas de dar resposta. Muitas vezes temos que considerar também as pessoas que lidam com a nossa família direta, como os nossos colaboradores, ou vizinhos, quer por razões humanitárias e sociais, quer porque existirá vida após a pandemia. Claramente existem dois tipos de prioridades paralelas com diferentes níveis de importância: (a) as pessoas e (b) globalmente,



as infraestruturas (que incluem equipamentos) em que as pessoas vivem. Neste contexto é uma prioridade relevante a de reduzir o consumo de todos os bens, alimentares e outros aos níveis ‘do que for necessário’ ou mesmo ao indispensável.

**SE NÃO EXISTIR UMA CLARA NOÇÃO DAS PRIORIDADES, ENTÃO NÃO CONSEGUIMOS TER UMA BOA UTILIZAÇÃO DOS RECURSOS DISPONÍVEIS.**

### 3. QUE FAZER RELATIVAMENTE À FAMÍLIA DIRETA?

A prioridade nº 1 deste plano deve ser a família direta (quem vive na mesma casa, como pais e filhos). O isolamento voluntário é a medida mais eficaz para conter a disseminação pandémica do COVID-19 e para assegurar a saúde da família, contribuindo assim para mitigar a sua expansão global. O isolamento ou quarentena implica, no entanto, ter atividades durante esse período, mantendo o contacto o mais alargado possível com o exterior. A principal orientação familiar deve ser o binómio: prevenção - proteção. As principais boas práticas implicam as seguintes ações e atitudes:

- Cuidar da saúde física e mental de toda a família promovendo o respeito de todos pelo espaço de cada um; dar espaço consciente para manter a sanidade mental de todos, aumentando os níveis de tolerância e compreensão (há momentos em que cada um precisa de se sentir *sozinho* no seu espaço);
- Desenvolver rotinas, diárias, semanais ou outras, fazer listas de tarefas e de verificação evitando a ‘lógica do pijama’ e o passar o dia a ver televisão... deve procurar vestir a roupa habitual e manter os horários de trabalho e de lazer, promovendo-os para toda a família; incluindo algum exercício físico em casa;
- Procurar uma alimentação doseada para baixos gastos de energia, que mantenha um bom sistema imunitário a funcionar, para toda a família (como frutas, hortícolas, proteínas, iogurtes, queijos e outros laticínios) e reforçar a hidratação, por exemplo com bebidas quentes (como chás ou infusões);
- Manter ou desenvolver o bom hábito de refeições em família e de distribuição de tarefas associadas (fazendo um plano semanal de tarefas como a confeção dos alimentos e a arrumação da cozinha/ mesa de refeições);
- Reconhecer o trabalho de cada um, nomeadamente das mães, ou cuidadores, que neste contexto têm um trabalho acrescido (aumentando o nível de apoio nas tarefas domésticas para todos os membros da família - as mães também estão a trabalhar a partir de casa e não só para a casa!);
- Quem tem animais que precisem de passeio, pode fazê-lo, evitando espaços com aglomerações; os animais não nos transmitem a COVID-19, por isso não devemos abandoná-los; os animais devem ser vistos como distração, criação de laços afetivos, companhia em tempo de maior isolamento e solidão para alguns;
- Ir frequentemente à janela, ao terraço ou ao jardim, para ter contacto com o meio exterior, procurando apanhar sol se possível (estar um pouco sentado na varanda a ler um livro ou simplesmente a contemplar a paisagem); aproveitar para ventilar a casa;
- Gerir as notícias e ter um espírito crítico sobre a realidade que nos é apresentada, optando por fontes credíveis para formar opinião (determinar um horário para ver o telejornal, por exemplo o jornal da noite para se manter atualizado e evitar estar em constante procura de notícias);
- A televisão deve ser vista como uma janela para o mundo e uma forma relevante de mitigar o isolamento, mas a visualização deve ser doseada (idealmente em média 3 horas por dia: 1 hora de notícias, 1 hora de uma série a meio da tarde, 1 programa de entretenimento; os apreciadores de programas da manhã ou tarde, devem optar por um deles e manter-se ativos com outras atividades enquanto vão espreitando o programa ao longo da sua duração - por exemplo, ir organizando a casa);



- O humor, promovido pelas redes sociais é uma das melhores formas para manter uma boa disposição, e esta é um contributo essencial para o sistema imunitário e para o estado anímico, que aumenta a capacidade de reação e permite a desdramatização e a descontração (partilhe mensagens de humor e que promovam sorrisos em vez de partilhar coisas dramáticas ou informações falsas);
- A ocupação do tempo pode e ou deve incluir iniciativas como formação on-line, visitas a museus virtuais, ouvir música, assistir a concertos online, fazer um diário; pode ainda criar ou acompanhar grupos de WhatsApp ou Messenger para ir falando com os seus amigos e familiares que não estão tão próximos (experimente um jantar de amigos por videoconferência - há aplicações interessantes para o efeito, como o House Party, WhatsApp ou outros, onde podem conversar, rir e brindar cada um a partir das suas casas);
- É necessário sair o mínimo de casa para ir buscar alimentos ou medicamentos (procurando minimizar os encontros diretos com outras pessoas), seguindo estritamente as recomendações existentes (distância social, lavar frequentemente as mãos e ter um comportamento cívico).



**DAR O EXEMPLO EM CASA E ATRAVÉS DE TODOS OS CONTACTOS PRESENCIAIS, TELEFÓNICOS OU INFORMÁTICOS.**

#### **4. QUE FAZER RELATIVAMENTE À FAMÍLIA MAIS IDOSA?**

O principal desafio da pandemia por COVID-19 está associado à proteção das pessoas de risco que têm uma maior vulnerabilidade. O isolamento 'voluntário forçado' é a medida mais adequada. No entanto, há que compensar esse isolamento com medidas complementares:

- O isolamento deve ser o mais estrito possível; temos que ter noção que cada um de nós pode ser um veículo enorme de propagação da doença e fonte de contágio para a população mais idosa (mesmo sem saber), devendo ter em conta a sua proteção; idealmente as pessoas mais velhas devem estar em casa isoladas ou em locais apropriados com outras pessoas da sua idade, com quem possam comunicar: é desejável garantir um acompanhamento telefónico pelo menos diário pois isso tem um elevado impacto psicológico; a comunicação regular e a atenção regular são fundamentais, aplicando-se as mesmas recomendações que relativamente à família próxima; deve ser criada, por amigos e familiares, uma rotina de comunicação que consiga minorar o efeito do isolamento (saber que àquela hora vamos sempre conversar, ajuda e podem juntar-se várias pessoas de família numa videoconferência, o que ajuda a manter o sentido de união familiar);
- É necessário assegurar a cadeia de abastecimento alimentar, de medicamentos, e, se possível, de jornais e revistas, conforme adequado;
- Tal como com a família próxima, deve promover-se o consumo de alimentos cozinhados ou no caso das frutas, descascadas;
- O exercício físico moderado também pode ser muito importante como por exemplo Tai Chi, marcando horas de exercício com os mais idosos, por vídeo, exemplificando e fazendo exercícios com eles;
- Podem manter-se os rituais religiosos, se forem importantes para os mais idosos e para a família; por exemplo, no caso de frequência habitual de missas, há missas online, ou a própria família pode reunir ao domingo de manhã por videoconferência; o mesmo se aplica a qualquer ritual religioso, de qualquer religião;
- Existem linhas de apoio criadas, tais como <https://sosvizinho.pt>, que poderão ajudar conforme seja necessário, entre outras.

**RELATIVAMENTE ÀS PESSOAS MAIS VELHAS OU DE RISCO É NECESSÁRIO O MÁXIMO ISOLAMENTO FÍSICO E O MÍNIMO ISOLAMENTO PSICOLÓGICO.**



## 5. QUE FAZER RELATIVAMENTE À FAMÍLIA ALARGADA E AMIGOS?

O melhor que se pode fazer relativamente à família alargada e amigos é incentivar o isolamento voluntário e promover uma comunicação regular com toda a rede de contactos. Todas as recomendações para a família direta são igualmente aplicáveis e estas devem ser desejavelmente partilhadas, de forma gradual, com a família alargada. Contribuir para a saúde em geral e estado imunológico em particular, implica ajudar a reduzir o stress e a ansiedade e tal pode ser realizado através do contato frequente via telefone ou usando as ferramentas da internet. Partilhar e promover as boas práticas deve ser uma ocupação relevante, sendo o humor e o esforço para evitar o pânico, contributos importantes para reduzir o afastamento e a depressão. As redes sociais têm tido um papel mais importante a este nível, do que ao nível da qualidade da informação disseminada. Veja as ideias dadas anteriormente para atividades em conjunto através dos meios tecnológicos. No seu prédio ou vizinhança, pode criar um grupo de WhatsApp com os vizinhos e no fim do dia avaliarem como estão e até conversarem pelas janelas.

**APROVEITAR O 'NOVO' TEMPO QUE O ISOLAMENTO DÁ, PARA DESENVOLVER OU REFORÇAR A COMUNICAÇÃO FAMILIAR E COM OS AMIGOS, É UM EFEITO POSITIVO DESTA PANDEMIA.**

## 6. QUE FAZER SE TIVER SUSPEITAS FUNDAMENTADAS OU SE ESTIVER INFETADO?

A pandemia do COVID-19 é um elevado teste ao civismo da população pois, em caso de suspeita, é necessário um redobrado cuidado para que, caso se confirme a infeção, não exista uma linha ou rede de contaminação. A principal orientação deve ser o binómio: PREVENÇÃO - PROTEÇÃO. Nesse sentido devem adotar-se as seguintes boas práticas:

- Em caso de suspeita, devem vigiar-se os sintomas: temperatura corporal a ser medida 2 vezes por dia (manhã e ao final do dia), presença de tosse (especialmente a tosse seca) ou dificuldade em respirar (como sensação de aperto no peito, como quando estamos na fase final de sustar a respiração debaixo de água) e se for necessário deve contactar-se a linha SNS24 808 24 24 24 (número da linha telefónica que realiza a triagem, orientações e encaminhamento) ou aceder a informações em [www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/coronavirus/COVID-19/abordagem-ao-caso-suspeito](http://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/coronavirus/COVID-19/abordagem-ao-caso-suspeito);
- Se infetado, é fundamental que fique em casa procurando evitar contaminar outras pessoas, seguindo as boas práticas já descritas; apenas se deve procurar o apoio hospitalar como último recurso, e se existir essa indicação por parte da linha SNS24 tem uma autoavaliação do estado de saúde disponível online: [www.sns24.gov.pt/avaliar-sintomas/](http://www.sns24.gov.pt/avaliar-sintomas/) (que ajuda a orientar decisões, mas não substitui uma avaliação de um profissional se necessário);
- É previsível que uma elevada percentagem da população (que pode ir de 60 a 70%) venha a estar infetada e que cerca de 80% das pessoas infetadas sejam assintomáticas (não vão sequer saber que foram infetadas), nomeadamente as pessoas de menos risco (crianças, jovens e adultos saudáveis com sistema imunológico ativo); nesse sentido, em 80% dos casos de contaminação a recuperação será a partir de casa (<https://covid19.min-saude.pt/perguntas-frequentes/>);
- Em qualquer dos casos, a melhor forma é a de ajudar o sistema imunitário através de uma boa alimentação com vitaminas (incluindo A, C, D e E idealmente um multivitamínico), sais minerais (incluindo zinco e selénio), probióticos, beta-glucanos (como os da aveia), melatonina, cuidados de higiene acrescidos, boas noites de sono, redução de stress e estímulo do humor, não consumir bebidas alcoólicas e obviamente não fumar; deve reduzir-se o consumo de cafeína para não aumentar o estado de ansiedade.
- O exercício físico moderado como o Tai Chi ou Yoga/Meditação pode ser muito relevante na recuperação, existindo no Youtube inúmeras opções disponíveis (exemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=vHBR5MZmEsY>).



- A investigação sobre vacinas e antivirais está a desenvolver-se a um ritmo nunca antes visto e soluções estão a surgir todos os dias, dando esperança de que em breve seja possível controlar os efeitos biológicos da pandemia.

**NÃO ENTRAR EM PÂNICO, NÃO DRAMATIZAR EM EXCESSO... E TER MUITO BOM SENSO.**

## **7. QUE FAZER RELATIVAMENTE AO TRABALHO OU QUANDO SAÍMOS (PARA TRABALHAR OU IR ÀS COMPRAS)?**

Durante o período de pandemia, em todos os casos em que seja possível, deve ser escolhida a opção de teletrabalho, tendo em conta as seguintes recomendações:

- O teletrabalho implica, da parte dos empregadores: assegurar a infraestrutura tecnológica necessária; garantir a formação das pessoas envolvidas para ajustamento do perfil; e evitar a monotonia da rotina através da organização de eventos, em contexto digital (sempre que possível devem realizar-se reuniões com recurso a vídeo em tempo real);
- Para os teletrabalhadores, é necessário adotar como melhores práticas as seguintes medidas: ter uma lista diária e objetivos concretizáveis; estabelecer uma rotina de trabalho; criar um ambiente de trabalho apropriado, sem distrações; trabalhar por blocos de tempo e fazer pausas, e nessas pausas conviver; vestir-se diariamente praticando hábitos de higiene; manter o contacto com os superiores hierárquicos e com os colegas; evitar trabalhar a partir do sofá, bem como ter cuidado com posturas menos adequadas à prática da atividade do teletrabalho;
- O teletrabalho levanta as questões do conciliar da vida familiar com o trabalho, o que muitas vezes se revela particular a nível de recursos e até distração das crianças que exigem ainda mais atenção numa fase de restrição social e de espaço;
- A utilização de máscaras e luvas para proteção individual quando saímos (para trabalhar ou ir às compras) não está indicada; de acordo com a situação atual em Portugal, sendo apenas recomendada nas seguintes situações: (a) suspeitos de infeção por COVID-19; (b) pessoas que prestem cuidados a suspeitos de infeção (e por isso em locais de trabalho de cuidados de saúde); a Direção-Geral da Saúde não recomenda, até ao momento, o uso de máscara de proteção para pessoas que não apresentem sintomas; o uso de máscara de forma incorreta pode aumentar o risco de infeção, por estar mal colocada ou devido ao contacto das mãos com o rosto; a máscara contribui assim para uma falsa sensação de segurança;
- Várias estratégias têm sido utilizadas para ‘reciclar’ máscaras unipessoais, que podem ser ‘reutilizadas’ se colocadas ao sol durante pelo menos 24 horas de tempo para atuação da radiação ultravioleta ou ‘passadas a ferro’. Esta prática pode ser seguida caso não existam alternativas de reposição;
- As luvas também estão desaconselhadas, pois dão igualmente uma falsa sensação de segurança; se tocar com as luvas em diferentes materiais e superfícies e depois tocar no rosto, o risco de infeção é muito grande; não adianta desinfetar as luvas pois podem perder capacidade protetora e o uso por muitas horas também reduz a eficácia das luvas;
- O ideal é mesmo lavar as mãos com frequência, durante pelo menos 20 segundos e de forma adequada; esta escolha protege de forma mais eficaz do que as luvas;
- As pessoas envolvidas nos serviços mínimos ou atividades que garantam o sistema de saúde, alimentar, ou relacionado com as utilidades ou segurança, devem seguir as boas práticas com acrescido nível de rigor.

**NÃO EXISTEM MUITAS MEDIDAS MELHORES QUE LAVAR AS MÃOS REGULARMENTE E REDUZIR OS CONTACTOS SOCIAIS.**





## 8. QUAIS OS CUIDADOS DE GESTÃO MAIS IMPORTANTES A TER EM CASA?

Existe um grande conjunto de iniciativas relacionadas com a gestão familiar que necessitam de atenção a todo o tempo, em particular numa situação de crise ou isolamento. É importante entender que estamos num isolamento global em rede coletiva, ou seja, 'os outros' também estão em isolamento. Dessa forma é importante manter o fluxo de informação sobre como 'os outros' resolvem os problemas e aprender com eles, sendo de destacar os seguintes itens:

- Gestão de utilidades (gás, água, eletricidade, telefone, internet), garantido a relação custo-benefício e os níveis de fornecimento previstos nos contratos;
- Gestão alimentar, quer ao nível de aprovisionamento, quer da conservação e balanço de consumos; de acordo com o regulador europeu (EFSA) o COVID-19 não se transmite através dos alimentos;
- Gestão da saúde, garantindo os medicamentos de rotina e um stock para tomar em SOS (paracetamol para controlo da febre e/ou dores e ibuprofeno, caso aconselhado pelos profissionais de saúde, para complemento); é ainda importante ter um termómetro, que basta desinfetar entre utilizações e entre pessoas diferentes;
- Gestão da educação, promovendo as rotinas do ensino à distância (nomeadamente das crianças e jovens);
- Gestão de atividade física, com os constrangimentos que existam (mas há muitas coisas que se podem fazer em casa e exercícios disponíveis online);
- Gestão de manutenções de máquinas e mobiliário, dedicando extremo cuidado ao tema, pois em caso de avaria será mais difícil a reparação;
- Gestão da limpeza e higiene global das pessoas, do vestuário e das infraestruturas de todas as divisões da casa (para lavar as superfícies podem usar-se detergentes de uso comum, sendo que a Organização Mundial de Saúde aconselha o uso de lixívia, numa concentração de pelo menos 5% de cloro livre, e álcool a 70° ([www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0082020-de-10032020-pdf.aspx](http://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0082020-de-10032020-pdf.aspx))).
- Gestão do vestuário disponível, particularmente roupa e se existirem máscaras após interações com o exterior; é conveniente criar um espaço de sujos na entrada da casa onde fiquem os sapatos que vêm da rua; é importante ter também um ponto de desinfecção das mãos e do telemóvel e onde as roupas sejam retiradas e levadas para lavar de imediato (para quem vem do exterior); preferencialmente quem vem do trabalho deve tomar banho de imediato; os casacos da rua devem ficar nesta zona potencialmente mais contaminada; assim salvaguardam-se que as restantes partes da casa estão limpas.
- Gestão do condomínio, promovendo normas de civismo e colaborando na ajuda às pessoas que necessitem;
- Gestão de arrendamentos e empréstimos, considerando, se oportuno o pedido de renegociação dos contratos;
- Sempre que possível deve ser criado um orçamento familiar estruturado, que permita uma melhor gestão integrada de todas as variáveis, acautelando o futuro; faça uma lista de despesas por tipologia e analise o orçamento familiar, determinando as prioridades em família.

**CONSUMIR MENOS, CONSUMIR O ESSENCIAL E CONSUMIR DE FORMA CADA VEZ MAIS INTELIGENTE, APRENDENDO COM OS PEQUENOS DETALHES.**





## 9. COMO PREPARAR O PERÍODO PÓS-PANDEMIA?

O período pós-crise deve ser preparado durante a crise, desde hoje. Dependendo da duração e do impacto da pandemia ao nível socioeconómico, a recuperação pode ser mais ou menos difícil e complexa. Será necessário renovar os laços entre pessoas e entre as organizações. Um dos maiores desafios será relacionado com o desemprego e a elevada mortalidade de empresas e pequenos negócios. A situação social pode ser muito difícil e desafiante, sendo desde já necessário pensar em ações para a sua mitigação. A manutenção ativa da rede de contactos pessoais e profissionais e o planeamento de cenários de atuação futura, devem ser desenvolvidos desde já. Essa atitude ajudará também a manter o bom estado da sanidade mental. Assim, será uma boa prática evitar ao máximo os pensamentos e discursos negativos, pois não terão qualquer efeito benéfico. Reclamar e criticar devem ser atividades suspensas durante o período de isolamento. Um dos maiores contributos possíveis de cada pessoa será o tratar deste gigantesco problema de forma coletivamente positiva. O mundo será diferente e é necessário aproveitar o tempo atual para pensar o futuro. Esta pandemia terá um longo período de impacto e uma influência temporal desconhecida, prevendo-se que existam várias vagas pandémicas, não sendo expectável que se extinga rapidamente como aconteceu com epidemias anteriores, pelo menos até que exista imunidade de grupo pra o COVID-19.



**O PERÍODO DE ISOLAMENTO É UMA OPORTUNIDADE PARA PENSAR E PREPARAR O FUTURO.**





## SÍNTESE DAS INFORMAÇÕES ESSENCIAIS

- \_ O período de incubação é de 5.1 dias em 95% dos casos;
- \_ 97,5% das pessoas desenvolvem sintomas em 11,5 dias;
- \_ 99% das pessoas em 14 dias;
- \_ Período de recuperação após infecção: 8 a 37 dias (informação em atualização);
- \_ **Deteção pela febre:** 37,3° C (critério usado na China) sendo que 36,5° é a temperatura média do corpo humano com uma variabilidade de 0,6°;
- \_ Sobrevivência do vírus: max. 12 horas em superfícies mas depende das superfícies (já há estudos que apontam para dias...);
- \_ Sobrevivência do vírus: alguns minutos nas mãos. Todos os vírus são sensíveis à radiação ultravioleta, dependendo da temperatura, humidade e tempo (em superfícies 1.5 Watt/m<sup>2</sup> - 1 hora - 30 minutos) (lâmpadas ultra-violeta não devem ser usadas para esterilizar as mãos ou outras áreas da pele, devendo existir máximo cuidado com os olhos).

## INFORMAÇÃO DE REFERÊNCIA

SELEÇÃO DE FONTES CREDÍVEIS A UTILIZAR SEMPRE COM ESPÍRITO CRÍTICO:

**Direção Geral de Saúde:** [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) - <https://www.sns24.gov.pt/alerta/novo-coronavirus/>

**Ministério da Saúde:** <https://covid19.min-saude.pt>

**Associação Nacional de Médicos de Saúde Pública:** [www.anmsp.pt/covid19](http://www.anmsp.pt/covid19)

**Linha de Ajuda Voluntária de Enfermeiros para esclarecimento de dúvidas sobre o Sars-Cov2:** <https://ajudacovid.pt/>

**Portal do Governo criado para esta pandemia:** <https://covid19estamoson.gov.pt>

**Como prevenir uma pandemia:** [www.netflix.com/pt/title/81026143](http://www.netflix.com/pt/title/81026143)

**Síntese da BBC em Português:** [www.youtube.com/watch?v=G1LoovRQGS4](http://www.youtube.com/watch?v=G1LoovRQGS4)

**Jornal Público:** [www.publico.pt/2020/03/12/sociedade/perguntaserespostas/suspeita-estar-infectado-covid19-1907526](http://www.publico.pt/2020/03/12/sociedade/perguntaserespostas/suspeita-estar-infectado-covid19-1907526)

**Jornal Expresso:** <https://expresso.pt/coronavirus/2020-03-12-Covid-19.-Os-10-mitos-que-a-OMS-quer-esclarecer-de-vez>

### MUITO IMPORTANTE:

[www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid\\_19\\_crianças\\_.pdf](http://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_crianças_.pdf)

[www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid\\_19\\_seniores.pdf](http://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_seniores.pdf)

[www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc\\_covid\\_19\\_estigma.pdf](http://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/doc_covid_19_estigma.pdf)

**Google:** [www.google.com/covid19/](http://www.google.com/covid19/)

**John Hopkins University:** <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

**Wordlometer:** [www.worldometers.info/coronavirus/](http://www.worldometers.info/coronavirus/)

**World Health organization:** [www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019) - [tps://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

**Incubation Period:** <https://annals.org/aim/fullarticle/2762808/incubation-period-coronavirus-disease-2019-covid-19-from-publicly-reported>

**US Center for Disease Control:** [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html) - [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

**European Center European Centre for Disease Prevention and Control:** [www.ecdc.europa.eu/en](http://www.ecdc.europa.eu/en)

**Empresa fornecedora que organiza informação médica para o setor:** [www.uptodate.com/home/covid-19-access](http://www.uptodate.com/home/covid-19-access)



| 2020 março 21 |

@ Vítor Verdelho (2020Mar17) [www.linkedin.com/in/vitorverdelho/](http://www.linkedin.com/in/vitorverdelho/) - principais contributos entre muitos: Pedro Melo (Prof. ICS UCP, Enfermeiro Especialista em Saúde Pública), Sara Mieiro (Comunicação&Design, MBA CPBS UCP), Susana Costa e Silva (Prof. CPBS UCP), Rui Morais (Prof. ESB UCP), António Verdelho (Neurocirurgião IPO Porto), Natália Guimarães (Prof. IPP), Alfredo Albuquerque (Médico, Gestor de Empresas), Gabriela Silva (Psicóloga, A4F)...