

LINKS ÚTEIS DE APOIO À CRISE PANDÉMICA DO COVID-19

Este infográfico disponibiliza alguns links de serviços que disponibilizam ajuda a nível de apoio psicológico e outras valências de saúde e medidas da segurança social.

1

<https://www.sns.gov.pt/>

Portal do Serviço Nacional de Saúde- pode se inscrever e pedir esclarecimentos sobre consultas, marcações, desmarcações e outras informações relativas à pandemia.

2

LINHA DE APOIO AO ISOLAMENTO SOCIAL DA CMM- CAMARA MUNICIPAL MATOSINHOS

Linha de apoio psicológico e de distribuição de alimentos e medicamentos a idosos e grupos vulneráveis.
800210095 (chamada gratuita).

3

LINHA DE APOIO - CONVERSA AMIGA-808 237 327 OU 210 027 159 PORTAL SNS

<https://eportugal.gov.pt/servicos/pedir-apoio-psicologico-e-emocional-atraves-da-linha-conversa-amiga->

Custo rede fixa e móvel com de €0,07 no 1º minuto e, a partir do 2º minuto €0,026 (horário normal) e de €0,008 (horário económico).
Horário normal: dias úteis das 15h às 19h.**Horário económico:** dias úteis das 19h às 22h, fim de semana e feriados.

4

ORDEM DOS PSICÓLOGOS

<https://youtu.be/REHWUE26SSc>

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/covid_19_seniores.pdf

Informação útil para apoio a sêniore em isolamento

5

COVID-19 | ORIENTAÇÕES NA ÁREA DA ALIMENTAÇÃO DO SNS

<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/Alimentac%CC%A7a%CC%83o-e-COVID-19.pdf>

6

ISS - INSTITUTO DE SEGURANÇA SOCIAL

http://www.seg-social.pt/noticias/-/asset_publisher/9N8j/content/iss-medidas-excepcionais-no-ambito-da-crise-covid-19

Medidas excepcionais no âmbito da crise COVID-19 (apoio aos trabalhadores e famílias).

7

SNS - EXERCÍCIO FÍSICO EM ISOLAMENTO

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/16/covid-19-atividade-fisica-em-isolamento/>

8

CORONAKIDS- PARA CRIANÇAS

<https://www.coronakids.pt/>

Site para criado pela editora Ideias com História para explicar às crianças o que é o coronavírus e porque temos de estar em isolamento. O site tem também sugestões de atividades, jogos e brincadeiras para as crianças.