

## COVID-19\_PANDEMIA SOB O OLHAR E INTERVENÇÃO POSITIVA DA PSICOLOGIA

**Lapa Esteves, M.**

Docente da Universidade Autónoma de Lisboa (UAL)  
mlesteves@autonoma.pt

**Santos, J.**

Aluno de Psicologia do 3ºano da Universidade Autónoma de Lisboa (UAL)

**Ribeiro, R.**

Aluno de Psicologia do 3ºano da Universidade Autónoma de Lisboa (UAL)

*Recepción Artículo: 13 marzo 2020*

*Admisión Evaluación: 17 marzo 2020*

*Informe Evaluador 1: 1 abril 2020*

*Informe Evaluador 2: 7 abril enero 2020*

*Aprobación Publicación: 20 abril 2020*

### RESUMO

A pandemia Covid-19 é uma realidade inesperada. Se, para muitos difícil de compreender, aceitar e acatar as diretrizes preconizadas pela direção geral da saúde; para outros, uma realidade monstruosa que poderíamos vivenciar, e todo o cuidado é pouco. E nesta panóplia de sentimentos, confusão e dificuldade em similar o tanto que se diz/ouve; surge a urgência da psicologia quer clinica como social e até mesmo educacional, ter um olhar e uma proposta de intervenção, que se quer do mais simples possível, lucido e com uma boa dose de otimismo; para poder chegar a todos na maior brevidade possível. Assim, pensar como nos comportamos, pensamos e comunicamos, é de extrema urgência para que se evite, o apontar o dedo por apontar, o dizer mal por dizer; que possamos perceber e aceitar que estamos TODOS INTERLIGADOS. Uma palavra, um gesto, um comportamento que pode ter tanto de assertivo e positivo, como de negativo e catastrófico (cavernosamente falando pode ser “algo bestial”, como ser uma atitude, palavra ou comportamento de “besta”); o maravilhoso é que todos nós podemos DECIDIR como queremos ser, como queremos agir, como queremos comunicar! Aqui fica o nosso olhar e possíveis intervenções enquanto Psicólogos, com quem pode SEMPRE CONTAR!

**Palavras-chave:** covid-19; pandemia; estratégias; intervenção; olhar; positividade

### ABSTRACT

**Covid-19 Pandemia under the eye and positive intervention of psychology.** The Covid19 pandemic is an unexpected reality. If, for many difficult to understand, accept and comply with the guidelines recommended by the general direction of health; for others, a monstrous reality that we could experience, and all care is little. And in this panoply of feelings, confusion and difficulty in similar to how much is said/heard; the urgency of psychology arises both clinical and social and even educational, having a look and a proposal of intervention, which is as simple as possible, lucid and with a good dose of optimism; to be able to reach everyone as soon as

possible. Thus, thinking about how we behave, think and communicate, is extremely urgent to avoid, to point the finger by pointing, to say bad by saying; that we can realize and accept that we are ALL INTERCONNECTED. A word, a gesture, a behavior can have both assertive and positive, as negative and catastrophic (cavernously speaking can be "something beastly", such as being an attitude, word or behavior of "beast"); the wonderful thing is that we can all DECIDE how we want to be, how we want to act, how we want to communicate! Here is our look and possible interventions as Psychologists, with whom you can ALWAYS COUNT!

**Keywords:** covid-19; pandemic; strategies; intervention; look; positivity

### INTRODUÇÃO

A pandemia Covid-19 é uma realidade inesperada, decretada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no dia 11 de Março do corrente ano. Se, para muitos difícil de compreender, aceitar e acatar as diretrizes preconizadas pela direção geral da saúde; para outros, uma realidade monstruosa que poderíamos vivenciar, e todo o cuidado é pouco.

E nesta panóplia de sentimentos, confusão e dificuldade em similar o tanto que se diz/ouve; surge a urgência da psicologia quer clínica como social e até mesmo educacional, ter um olhar e uma proposta de intervenção, que se quer do mais simples possível, lucido e com uma boa dose de otimismo; para poder chegar a todos na maior brevidade possível.

Assim, pensar como nos comportamos, pensamos e comunicamos, é de extrema urgência para que se evite, o apontar o dedo por apontar, o dizer mal por dizer; que possamos perceber e aceitar que estamos TODOS INTERLIGADOS.

Uma palavra, um gesto, um comportamento que pode ter tanto de assertivo e positivo, como de negativo e catastrófico (cavernosamente falando pode ser "algo bestial", como ser uma atitude, palavra ou comportamento de "besta"); o maravilhoso é que todos nós podemos DECIDIR como queremos ser, como queremos agir, como queremos comunicar!

O tempo urge e com ele toda esta situação piora, para uns, e melhora para outros... encontra-se, nos *media*, quem atribua nomes a esta pandemia causada pelo Covid-19 e ao próprio vírus. "A pandemia da valorização", "a pandemia da regeneração", "vírus do medo" são alguns exemplos daquilo que se pode ler e ouvir nas notícias e artigos escritos sobre este tema.

"É um acontecimento sério", ouve-se nos supermercados... "provavelmente tudo isto irá estar presente nos livros de história das próximas gerações" (SIC). Grande parte da sociedade já se apercebeu das mazelas que esta pandemia está a ter na nossa sociedade, mas será que já pensaram nos seus efeitos colaterais?

Começamos por olhar para as medidas de prevenção impostas pela Organização Mundial de Saúde (OMS)... medidas de higiene, etiqueta respiratória e distanciamento social. Tendo como foco principal o distanciamento social e a grande probabilidade de, depois de entrarmos em estado de emergência, entrarmos, também, em quarentena, é crucial que, nesta fase tal como em todas as outras fases da nossa vida, exista lucidez apesar da preocupação que é viver numa época de pandemia; viver-se com a calma possível, mesmo sendo uma fase não tão positiva. São alguns fatores, mesmo que mínimos, para se ter saúde mental.

De acordo com a OMS, saúde mental pode ser definida como "um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade". Sabe-se, também, que as relações interpessoais têm um papel bastante importante, senão crucial, na nossa saúde mental" (Fonseca, Araújo, Bernardes e Amado, 2013).

Visto que, nesta ocasião, vamos estar interditos no que toca às nossas relações interpessoais, será possível manter um bom nível de saúde mental nesta fase? Ou, por outro lado, pessoas que sofram de ansiedade, quão difícil vai ser passarem, pelo menos 14 dias em casa?... e algumas sozinhas...

Estas, e outras perspetivas, pode e deve, a Psicologia olhar demoradamente na procura de obter algumas respostas para o combate do que se possa agravar como doenças ou sintomatologia do foro mental/psicológico... exemplo, o número de depressões e stress pós-traumático que existirão devido a esta pandemia...

Mas, apesar disto temos de manter um olhar positivo, de que tudo vai correr bem com a ajuda/colaboração/intervenção/responsabilização do processo de “anti-contágio” de que obrigatoriamente terá que passar por todos...

Assim, surgiu a ideia de uma vez que é aconselhável ficar em casa, é quase impossível existir um apoio pessoal para prevenir todos os problemas acima referidos. Mas, não é impossível... e senão mesmo, viável, existir apoio pessoal, a todos que recorrerem, peçam ajuda, sempre que assim for necessário... temos de arranjar soluções de prevenir os efeitos colaterais.

Os Psicólogos colocaram-se em marcha dessa demanda e individualmente ou mesmo através da Ordem dos Psicólogos, toda a população portuguesa viu-se abraçada não só por intervenções institucionais como particulares a quem podiam recorrer para o apoio psicológico, sempre que o necessitassem. E várias medidas informativas igualmente disponibilizadas.

Soluções, essas, que nos tempos de hoje, são profusas... no que respeita às redes sociais. Estas são fontes importantes para manter o contacto, em casos como este, e, nos tempos que correm, praticamente todos têm acesso a elas, desde os mais novos aos mais velhos.

## DESENVOLVIMENTO

### Covid-19

No dia 31 de dezembro de 2019, o governo chinês, informa a Organização Mundial de Saúde (OMS), que 44 pacientes com uma pneumonia de etiologia desconhecida, que foi detetada na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China. As autoridades chinesas identificaram um novo tipo de coronavírus, que foi isolado em 7 de janeiro de 2020 (WHO, 2020).

Os coronavírus (CoV), pertencem a uma grande família de vírus, que provoca várias patologias, desde uma simples constipação, a patologias mais graves, como a Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS-CoV), e a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV). Os coronavírus, são zoonóticos, o que significa, que são transmitidos entre animais e pessoas (WHO, 2020).

Em 2019, na cidade de Wuhan, província de Hubei, na China, foi descoberto um novo coronavírus (COVID-19), que nunca tinha sido identificada, anteriormente, em seres humanos. Os seus sintomas comuns, de infeção, incluem: sintomas respiratórios, febre, tosse, e insuficiência respiratória. Em casos mais graves, a infeção pode causar pneumonia, síndrome respiratória aguda grave, insuficiência renal e até a morte (WHO, 2020).

As recomendações padrões, para impedir a propagação da infeção, incluem: lavagem regular das mãos, cobrimento da boca ao tossir e o nariz se espirrar. Não ter contato próximo com qualquer pessoa que apresente sintomas de doenças respiratórias, como tosse e espirros (WHO, 2020).

O conhecimento das características clínicas da infeção por coronavírus é limitado e nenhuma prevenção ou tratamento específico para vírus (por exemplo, vacinas ou medicamentos antivirais) está disponível (WHO, 2020).

Em Portugal, pode-se verificar, que mesmo não intervindo de imediato quando soou o alarme, pensando-se que era uma realidade bem distante de nós; rapidamente se procurou implementar as medidas indicadas pela Direção Geral de Saúde, que seguia as diretrizes da Organização Mundial de Saúde, em coordenação com a direção da saúde pública e as diferentes ordens dos diferentes profissionais de saúde, investigadores e cientistas da área.

Procurou-se que a informação chegasse de uma forma transparente, sincera, mostrando a difícil e triste realidade nossa e a dos outros países; com uma sempre continua força marcada, de que também este problema teria a solução e de que tudo seria feito para que se encontrasse as soluções mais rápidas possíveis para os problemas diários de que iam surgindo.

Enquanto Psicólogos promovemos que as pessoas estejam informadas sem que estejam muitas horas a absorver toda a situação, que se torna difícil de gerir; e agrava sentimentos muitas vezes de fatalidade, dificuldade extrema quase impossível.

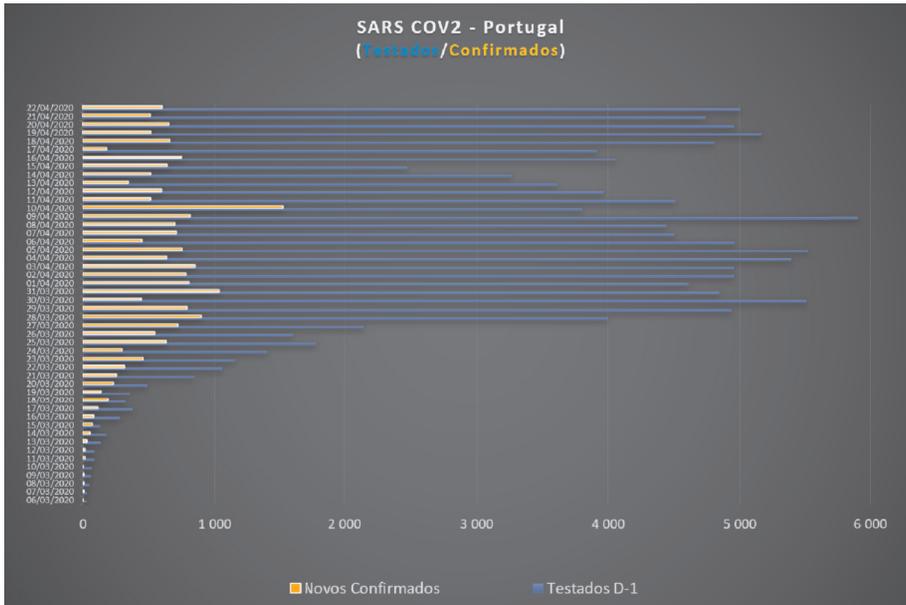
## COVID-19 PANDEMIA SOB O OLHAR E INTERVENÇÃO POSITIVA DA PSICOLOGIA

Parecia impossível de que uma das maiores ações de prevenção, passaria mesmo pela higienização, fácil de colocar em prática. A própria segurança, a segurança do outro, pela evitação e propagação do vírus passasse pelo confinamento social; e o uso das máscaras e luvas para quem tiver que continuar em serviço; pudessem ser tão fundamentais e excepcionais para o possível abrandamento da pandemia.

Neste momento, pode-se verificar que dado aos números de testes, temos uma percentagem que comparativamente a outros dias o aparecimento de novos casos está a tardar.

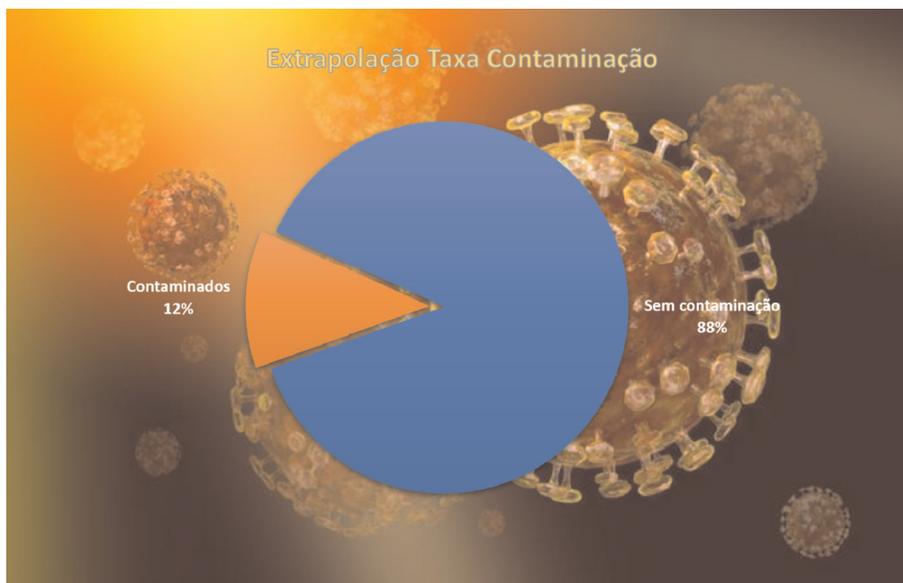
O que se poderá falar de um possível abrandamento de contágio?

Gráfico 1 “Testados vs Confirmados”



No gráfico seguinte pretende-se extrapolar com base nos dados de 22 de abril, qual seria a projeção do contágio pela população de Portugal. Em 11 milhões de habitantes teríamos ainda hoje 1.320.000 contaminados pelo Covid-19, correspondente a 12% da população.

Gráfico 2 “Extrapolação da Taxa de Contaminação”



Após confirmação de Covid-19 verificamos no próximo gráfico, a taxa de letalidade ao dia de hoje, 22 de Abril do corrente ano, verificamos que ainda está numa curva crescente.

Gráfico 3 “Letalidade vs Contaminados”



O que nos remete que face aos 12% de infetados pelo SARS-COV2 da extrapolção, teríamos 3,57% mortos.

Um campo onde a Psicologia terá muito para intervir, pois o ser humano defronta-se com um dos maiores confrontos e stressantes das etapas da vida, o da sua própria morte repentina e inesperada; a morte de alguém querido, próximo, de relações familiares; e a confrontação com uma acentuada alteração de paradigmas sobre os valores, os primados, os fatores determinantes e importantes que outrora figuravam no alto das prioridades, remetem-se a um valor quase insignificativo; e verdadeiramente determinante para a sobrevivência, para o bem estar físico, mental, psicológico, emocional e espiritual.

### O Olhar/ Intervenção da Psicologia

Milhares de ações ocorreram dos profissionais nas mais variadas vertentes. Unidos a diferentes parceiros, técnicos de saúde, trabalho individual, coletivo, nos diferentes palcos de atuação, procurou-se de imediato fazer o levantamento do que se passava e de como a população em geral interiorizava e integrava no seu dia a dia este risco de contágio; este ficar contaminado sem saber como nem porquê, neste confronto com a morte repentina de progenitores; e por fim do próprio isolamento marcado com a declaração da quarentena obrigatória.

Consultas *online*, vídeos promotores da tranquilidade, do esclarecimento de que era uma realidade a ter em conta, mantendo confiança, otimismo, numa solução que se deseja sempre o mais breve possível. E enquanto não surge e enquanto se estiver de quarentena, ser necessário definir e colocar em prática rotinas; escolher um horário para começar e terminar o trabalho (teletrabalho), um horário para começar e terminar o estudo; fazer pausas (e nestas pausas levantar, mexer os braços, fazer ingestão de água; reservar tempo para fazer atividade física e sobretudo manter a mente ocupada, manter o pensamento positivo.

Surgiram os mais variados vídeos, fotografias, campanhas publicitárias, das mais variadas áreas de atuação, quer do foro político, presidência da república, governo, exército, forças armadas, macro e micro empresas, em grupo ou individuais.

Ações com musica, pintura, dança, espetáculos das mais diversas áreas (magia, comédia), cinema, teatro, circo, etc... intervieram dando um apoio fundamental para a redução da ansiedade e dos níveis de stress provocados pelo susto, incredulidade de muitos, confinamento social, perda de atividade laboral... uma panóplia de fatores que surgem como consequência desta pandemia.

Numa vertente mais direcionada, é fundamental segundo Zhang, Wu, Zhao & Zhang (2020), (1) *integrar a intervenção em crises psicológicas na implantação geral da prevenção e controle de epidemia e, com a premissa de reduzir os danos psicológicos causados pela epidemia e promover a estabilidade social, ajustar o foco da intervenção em crises psicológicas em tempo hábil, de acordo com o avanço da prevenção e controle da epidemia*; (2) *Implementar intervenções classificadas para diferentes grupos para proteger rigorosamente a privacidade pessoal dos destinatários. Os auxiliares de implementação e os destinatários devem tomar cuidado para evitar o reforço do trauma*; (3) *Formulação do plano de intervenção*.

Não esquecendo o objetivo de (1) *Fornecer serviços de saúde mental para as pessoas afetadas*; (2) *Fornecer intervenção em crises psicológicas para as pessoas necessitadas*; (3) *Prevenir, mitigar e tentar controlar ativamente o impacto psicossocial da epidemia* (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020).

Na China, a intervenção na área da saúde mental, foi muito aperfeiçoada após várias catástrofes que tiveram nos últimos tempos, especialmente devido ao terremoto que se passou em Wenchuan no ano 2010. Em que houve um apoio, após esse acontecimento, na área da intervenção psicológica distanciada que foi fornecida através do desenvolvimento da tecnologia, da Internet e especialmente por aplicações generalizadas de redes e smartphones 4G ou 5G.

Foi num tratamento com intervenções de grupo, desenvolvidas várias formas de intervenção psicossocial, incluindo o modelo de intervenção da colaboração entre especialistas, coaches e professores, desenvolvendo um novo modelo de intervenção, para lidar com o atual evento de saúde pública: COVID-19 (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020).

A intervenção em crises psicológicas deve incluir duas atividades simultâneas:

(1) *intervenção, pelo medo da doença, realizada principalmente por médicos e assistida por psicólogos;*  
 (2) *intervenção por dificuldade de adaptação, principalmente por psicólogos sociais. Entre as dificuldades de adaptação, estão os problemas mentais graves (por exemplo, violência, comportamentos suicidas) devem ser gerenciados por psiquiatras.*

(Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020)

A assistência psicológica (como a linha de atendimento, orientação *on-line*) é usada para identificar e ajudar os grupos-alvo que precisam dessa intervenção. Por meio do aplicativo Huayitong e do applet Psyclub (dois aplicativos integrados para registo, nomeação, pagamento e outras funções do West China Hospital e da plataforma de profissionais de psicologia de Sichuan), linha telefônica e WeChat fornecer educação e treinamento em saúde durante todo o processo (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020).

Deve-se determinar a população e o número alvo. O surto de pneumonia afetado pelo novo coronavírus foi dividido em quatro grupos, em que o foco da intervenção deve começar com a população de primeiro nível e se alargar progressivamente. A publicidade e a educação em geral devem atingir quatro níveis de pessoas. O primeiro grupo de pessoas: pacientes confirmados com pneumonia infetada pelo novo coronavírus (pacientes graves com hospitalização grave), equipe médica da linha da frente, equipas de controle da doenças e equipas de coordenação para prevenção e controle de epidemias. O segundo grupo: pacientes leves (contatos próximos, pacientes suspeitos) isolados em casa, pacientes com febre que chegam ao hospital para tratamento. Terceiro Grupo: pessoas relacionadas aos grupos de primeiro e segundo nível, como membros da família, colegas, amigos e equipas de resgate que participam da resposta à epidemia, como comandantes operacionais, diretores de organizações e voluntários. Pessoas de nível 4: pessoas afetadas, pessoas suscetíveis e público em geral afetado pelas medidas de prevenção e controle de epidemias (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020).

**Resultados...** de uma intervenção que se deseja o quanto antes que seja eficaz e eficiente. ...

A educação em saúde mental, efetuada on-line, com programas de comunicação, como WeChat, Weibo e TikTok, tem sido amplamente utilizada durante o surto, pela equipe médica e pelo público em geral. Além disso, vários livros sobre prevenção, controle e educação em saúde mental COVID-19, foram rapidamente publicados e cópias eletrônicas gratuitas foram fornecidas ao público. Em 8 de fevereiro, 29 livros associados ao COVID-19 foram publicados, 11 (37,9%) sobre saúde mental, incluindo as "Diretrizes para auto-ajuda psicológica pública e aconselhamento da pneumonia 2019-nCoV", publicada pela Associação Chinesa de Saúde Mental (Liu et al., 2020).

### **Tratamento de prevenção**

Como forma de tratamento de intervenção a China disponibilizou toda a informação de estratégias, procedimentos, intervenções preconizadas para combater; disponibilizando para que estes possam surgir como mecanismos de prevenção para os demais países do mundo.

Verificou-se que o mundo é mesmo uma aldeia global onde todos servem de exemplo para os outros, onde falar da própria realidade do país não basta e abrir-se o leque para as diferentes vivências, por toda a parte do globo terrestre é fundamental.

Perceber e aceitar que estamos efetivamente todos interligados. Assim procedimentos/comportamentos de diferentes países passaram a ser observados e analisados pela OMS e difundidos por todas as televisões sempre com um objetivo travar o contágio, para fazer face à pandemia.

Dar a entender que um dos fatores fundamentais para o combate à pandemia, passa pelo reforço do sistema imunitário, que passa por um bom estado de saúde, não só físico, como mental, psicológico e emocional; por uma boa higienização, alimentação cuidada, exercício físico de manutenção, e um propósito de vida sempre presente materializado com determinação, muita tranquilidade e alegria.

Assim, identificar rapidamente os problemas emocionais e de stress dos indivíduos, é uma parte importante, da base da intervenção psicológica. É examinado o estado mental dos casos suspeitos, das equipas médicas e população em geral, via plataforma WeChat e / ou telefone usando questionários (por exemplo, Mood Index

## COVID-19\_PANDEMIA SOB O OLHAR E INTERVENÇÃO POSITIVA DA PSICOLOGIA

Questionnaire, Patient Health Questionnaire-9) como ferramentas de avaliação. Estratégias de intervenção adequadas, foram escolhidas com base nos resultados da triagem. O acompanhamento é realizado, independentemente, de os relatórios individuais (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020).

O tratamento psicológico dos vários grupos, afetados pela epidemia e identificar devidamente, grupos de alto risco, com base nas informações que detêm, para evitar eventos extremos, como suicídio e comportamento impulsivo. Descubra os possíveis sinais de crise psicológica do grupo, relate a coordenação de comando da prevenção e controle conjuntos da situação epidêmica no tempo e forneça soluções sugeridas. (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020).

Um conjunto de medidas foram preconizadas na China tendo sido divulgadas para o resto do mundo:

- *Aplicar de forma abrangente, várias tecnologias de intervenção em crises psicológicas, e combine-as com publicidade e educação, para fornecer serviços de saúde mental.*

- *Treinar e apoiar organizações sociais, no desenvolvimento de serviços de saúde mental.*

- *Fazer um bom trabalho no gerenciamento, tratamento e atendimento comunitário de pacientes com transtornos mentais graves em casa.*

- *Avaliar a saúde mental da população-alvo, identifique e faça a distinção entre a população de alto risco e a população em geral, de maneira oportuna; conduza intervenções em crises psicológicas para a população de alto risco e forneça educação em saúde mental para a população em geral.*

(Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020)

Formular horário de trabalho, de acordo com os objetivos, o número de grupos alvo e o número de funcionários de intervenção, em crises psicológicas. Organize o trabalho, e desenvolva horários de trabalho (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020).

Criação de uma equipa de apoio psicológico, que pode ser formada por um elemento, ou uma equipa multidisciplinar. A equipa é formada principalmente por psiquiatras, com psicólogos clínicos e enfermeiras da área psiquiátrica. E quem tenha experiência em intervenção em crises psicológicas são os selecionados. (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020).

A equipe da linha direta de assistência psicológica. Principalmente profissionais de saúde mental, que tenha recebido formação em linha direta psicológica e voluntários com experiência em intervenção em crises psicológicas de emergência pública. Antes de assumir o cargo, devem receber formação em assistência psicológica, sobre surtos de pneumonia provocada por uma nova infecção, através do coronavírus, e organizar equipas de especialistas, para supervisionar, as que estão na linha direta (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020).

Especialistas em saúde mental, realizam pesquisas e decisões oportunas, com base no desenvolvimento da situação epidêmica, e no estado psicológico da população. Fornecem recomendações, para a tomada de decisões, e consulta para o mecanismo do conjunto de prevenção e controle da situação epidêmica, e ainda, a intervenção para a implementação de crises psicológicas (Zhang, Wu, Zhao & Zhang, 2020).

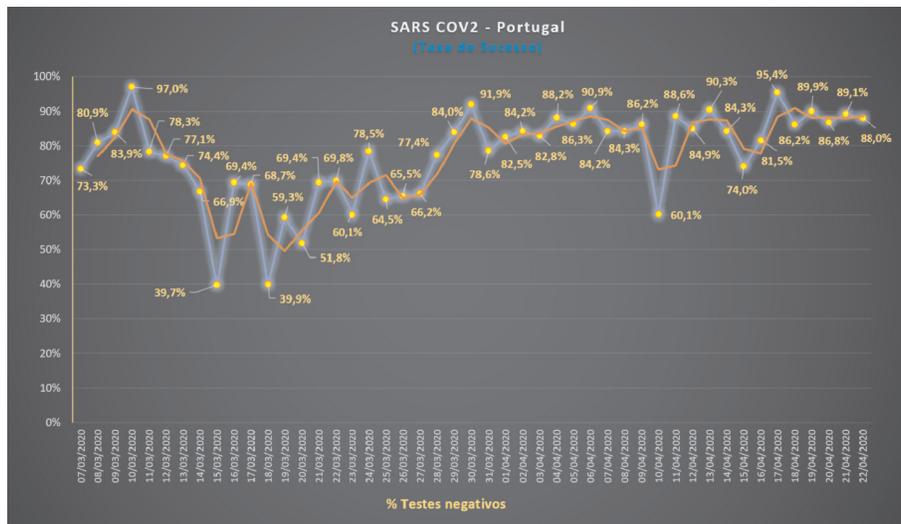
## CONCLUSÃO

Em todo o mundo não se poupam os esforços neste combate ao Covid-19, muitos erros se cometeram que infelizmente se revelaram tendo um preço demasiado elevado a pagar, com a vida de muitos, mas também com uma entrega e disponibilidade para agir de uma intensidade infinita que muitas vezes iam para além de todas as forças e energias expectáveis.

Após os países entrarem de quarentena, houve efetivamente mudanças significativas. A realidade de China, Itália e Espanha foram deveras marcadas pela dor, mas para Portugal tem-se a verificar um certo desenvolvimento e controlo da pandemia, quase considerado por alguns dos outros países, como Portugal sendo um "País Milagre".

E hoje em jeito de otimistas acérrimos, com um propósito de manter o ânimo positivo, a crença de que as mudanças fazem-se, o mundo reconstrói-se, e a vida continua... a realidade portuguesa apresentada na taxa de sucesso... no dia 22 de Abril, aquele dia em que é também considerado Dia Mundial da Terra!

Gráfico 4: "Taxa de Sucesso"



Hoje os noticiários puderam anunciar que foi o primeiro dia com mais casos recuperados. Que a partir de agora, possa ser sempre a recuperar... cada vez mais, e que surgem cada vez menos casos positivos de Covid-19, até ao aparecimento da vacina e pudermos avançar para uma prevenção eficaz!

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<http://covid19.min-saude.pt/>

<http://dgs.pt>

<https://www.who.int>

<https://www.presidencia.pt>

Fonseca, I. S., Araújo, T. M. D., Bernardes, K. O., & Amado, N. (2013). Apoio social e satisfação no trabalho em funcionários de uma empresa de petróleo. *Psicología para América Latina*, (25), 43-56.

Health Organization, W. (2020). Coronavirus. Retrieved 20 March 2020, from <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17-e18. doi: 10.1016/s2215-0366(20)30077-8

Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*. doi: 10.1093/pcmedi/pbaa006

