

COVID-19

RECURSOS PARA CRIANÇAS E JOVENS, PAIS E FAMÍLIAS

Informação fiável, selecionada e atualizada

v1 30abr20 | v2 4mai20 | v3 11mai20 | v4 18mai20 | v5 22mai20 | v6 29mai20 | v7 5jun20 | v8 12jun20 | v9 10jul20 | v10 20ago20


CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ!

Acesso aos
recursos
selecionados

A FUNDAÇÃO SELECIONA E RECOMENDA

- Para as crianças e jovens, e suas famílias, pesquisamos a informação, verificamos as fontes e selecionamos um conjunto de recursos, relacionados com o impacto da Covid-19 nas vidas das famílias.
- Acompanhamos e atualizamos os recursos recomendados de forma permanente.

PESQUISA INTERATIVA E SEGURA

- Ao selecionar o capítulo ou tópico no [Índice](#), abre a página que procura.
- Aprofunde o tema no link de cada recurso. Selecione '*Abrir ligação numa nova janela*' (botão direito do rato). Ao fechar a ligação, regressa ao mesmo ponto.
- Utilize o icon  que encontra no rodapé da página para voltar ao Índice.

FONTES DE INFORMAÇÃO

- O conteúdo dos recursos que se apresentam são de exclusiva responsabilidade da entidade emissora.

Índice

Crianças e Jovens

Cuidados de Saúde

Lidar com o distanciamento

Passatempos

Segurança *online*

Mães Pais, Adultos

Lidar com a pandemia

Gravidez, parto e amamentação

Prática de atividade física

Trabalho e Teletrabalho

Famílias

Alimentação saudável

Saúde Mental

Lidar com o isolamento e
distanciamento

Cuidados COVID-19

Proteção

Retorno seguro

Retorno à restauração

Saúde e atividades diárias

O coronavírus

É tempo de reduzir a proximidade física, mas aumentar a nossa conexão social e relacional. A conexão com os outros torna-nos mais inteligentes, felizes, produtivos e resilientes. E também ajuda a combater o impacto do isolamento na saúde física e psicológica, melhorando o funcionamento cardiovascular, endócrino e do sistema imunitário. Recomendamos a todas as famílias, a consulta de um conjunto alargado de recursos, para ajudar a ganhar o combate à Covid-19.



Crianças e Jovens

**Mães
Pais
Adultos**

Famílias

**Cuidados
COVID-
19**

Crianças e Jovens



Cuidados de Saúde

Vacinação

Milhões de vidas são salvas graças à vacinação, reconhecida como uma das intervenções de saúde mais bem-sucedidas e de maior custo-benefício. O declínio de doenças infecciosas devido às vacinas é um dos avanços mais marcantes em pediatria. Ver [comunicado da DGS](#) e [artigo](#) da Fundação.

Psicomotricidade dos bebés

O trabalho psicomotor favorece a descoberta exterior e interior da pessoa e das suas potencialidades, possibilidades e limites e permite uma adaptação contínua do pensamento à ação e da ação ao pensamento. Para estimular a psicomotricidade - movimento, intelecto e afeto - nos bebés dos 6 meses aos 3 anos, veja os [vídeos](#) que preparou a Fundação Maria Ulrich.

Consultas de vigilância e rastreio, nas crianças

As [orientações](#) da DGS são claras:

- os bebés e crianças devem dar continuidade ao Programa Nacional do Rastreio Neonatal, nomeadamente com o 'teste do pezinho'; e
- ao Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil nomeadamente quanto às consultas de vigilância das crianças, rastreio de doenças metabólicas e vacinação.

Saúde oral

A saúde oral faz parte da saúde geral. Na fase de suspensão temporária de consultas e tratamentos, lembramos como deve manter-se saudável no [vídeo](#) da DGS.

- 'Cheque Dentista': o prazo de validade será prolongado até data que possibilite a sua utilização.

Crianças e Jovens

Lidar com o distanciamento



Organizar o dia

É importante ter o dia organizado!

- Calendário de atividades para crianças [até aos 5 anos](#) recomendadas pela Ordem dos Psicólogos Portugueses - OPP e a DGS.
- Calendário de atividades para jovens [até aos 14 anos](#) recomendadas pela OPP e a DGS.

Explicar a uma criança a importância das medidas de distanciamento

Utilize informação clara e real, palavras adaptadas à idade da criança e confirme que ela compreendeu corretamente a [mensagem que lhe quis passar](#). Limite a sua exposição a notícias - é preferível receberem informação do adulto de referência.

Como lidar com o distanciamento

- Ajudar a [criança a lidar com o stress](#) da situação, recomendações da Ordem dos Psicólogos Portugueses e no [resumo](#) nas notícias da Fundação.
- Em 'Como [sorrir em tempos de distanciamento social? Manual para Crianças](#)', e o [Manual para Estudantes](#), da Brain 4.0.
- Orientações, informações e conselhos para [crianças e adolescentes](#) em situações vulneráveis, da CNPDPCJ.

Como me sinto? [Ckeck list](#) para refletir sobre como tem sentido a criança ou adolescente nas últimas duas semanas, da OPP.

Crianças e Jovens

Passatempos



De forma divertida, crianças e jovens podem ler notícias novas todos os dias, **encontrar informações úteis** sobre a doença, curiosidades, jogos, vídeos e atividades para desenvolver durante este período passado em casa:

- [CoronaKids](#) é o novo site lúdico-pedagógico para responder a todas as dúvidas das crianças relativamente à pandemia por Covid-19, da DGS.
- O jogo interativo '[Stop Contágio](#)'.
- "[A Joanhinha e a COVID-19 - Uma história de saúde pública para crianças](#)", da autoria de Clotilde Celorico Palma e Rita Celorico Palma Ramos.
- "[Meu Herói és Tu. Como as crianças podem combater o Covid-19!](#)" promovido pela OMS, é um livro escrito para crianças, principalmente dos 6 aos 11 anos de idade, afetadas pelo estado de emergência. Também em [audiolivro](#) em inglês.
- Envia as tuas [perguntas](#) aos verdadeiros heróis desta pandemia!.

Crianças e Jovens

Segurança *online*



Boas Práticas no Ciberespaço

- Para ajudar a que as experiências na internet, das crianças e jovens, sejam seguras e positivas, ler o artigo de [Destaque](#) na eNews da Fundação.
- [Ciberbullyng e Segurança Online](#), recomendações para jovens, da OPP- Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- [Protege-te!](#) Qualquer dispositivo com internet é um potencial alvo de ciberataque, do CNCS- Centro Nacional de Cibersegurança.

É tempo de reduzir a proximidade física, mas aumentar a nossa conexão social e relacional. A conexão com os outros torna-nos mais inteligentes, felizes, produtivos e resilientes. E também ajuda a combater o impacto do isolamento na saúde física e psicológica, melhorando o funcionamento cardiovascular, endócrino e do sistema imunitário. Recomendamos a todas as famílias, a consulta de um conjunto alargado de recursos, para ajudar a ganhar o combate à Covid-19.

Crianças
e Jovens

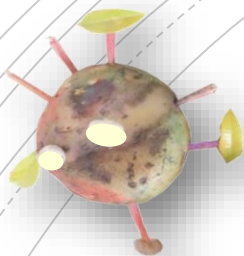


Mães
Pais
Adultos

Famílias

Cuidados
COVID-
19

**Mães
Pais
Adultos**



Lidar com a pandemia

FUNDAÇÃO
Nossa Senhora
do Bom Sucesso

No [Guia de sobrevivência para todos](#) do ISPA indicam-se 8 dicas de como tomar conta de si próprio.

Guia para pais e cuidadores – [Estudar em tempo de pandemia](#) da OPP.

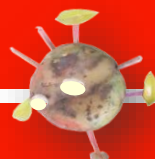
Os Pais/Cuidadores que têm disponibilidade para estar com os filhos todo o dia têm de aceitar que vai ser exigente (para todos!), e que será necessária uma dose reforçada de paciência, compreensão e criatividade para gerir o dia-a-dia em isolamento. [Kit de sobrevivência para os pais - Famílias em isolamento durante a pandemia COVID-19'](#), da OPP.

O [Guia para pais e educadores](#): como proteger os seus filhos e aluno, da UNICEF.

Como [Manter a Calma e Apoiar os seus Filhos Durante a Crise do Coronavírus](#) pela Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens – CNPDPCJ.

Não pode ir trabalhar? As escolas estão fechadas? Oportunidade de melhorar as relações com as crianças e jovens, fazer às crianças sentirem-se amadas e seguras e mostrar o quanto são importantes, no [Cuidados parentais da Parenting for Lifelong Health](#).

Mães
Pais
Adultos



Gravidez, parto e amamentação

FUNDAÇÃO
Nossa Senhora
do Bom Sucesso

A [orientação sobre gravidez e parto](#), da DGS, inclui medidas desde os cuidados pré-hospitalares em grávidas com suspeitas ou infecção COVID-19 até à assistência ao parto.

A [orientação atualizada](#) e [divulgada em 5/6/20](#) indica que a 1ª consulta da gravidez e as consultas realizadas após as 35 semanas deverão ser presenciais. Algumas das outras consultas pré-natais podem ser convertidas em videoconsultas/teleconsultas desde que:

- automonitorizados o peso e a tensão arterial
- não houver fatores de risco ou suspeita Covid-19.

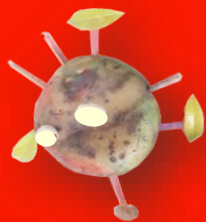
As consultas presenciais devem ser privilegiadas sempre que houver fatores de risco, intercorrências ou sintomas que o aconselhem.

A [amamentação](#) proporciona, aos recém nascidos e lactantes, benefícios na saúde e no desenvolvimento ao longo da vida. A amamentação também melhora a saúde das mães. Na [entrevista à UNICEF](#) Franka Cadée, Presidente da Confederação Internacional de Parteiras, assegura:

"As mulheres grávidas não correm mais risco de contrair o vírus Covid19 do que outro qualquer grupo de pessoas. A informação de que se dispõe até o momento indica que é perfeitamente seguro seguir amamentando o bebé. As investigações revelam que o vírus Covid19 não se transmite através do leite materno. O vírus Covid19 não se tem encontrado no fluido vaginal, nem no sangue do cordão umbilical nem no leite materno, embora a informação segue em atualização constantemente. Até a data o vírus tampouco foi detetado no líquido amniótico nem na placenta".

**Mães
Pais
Adultos**

Prática de atividade física



**FUNDAÇÃO
Nossa Senhora
do Bom Sucesso**

A OMS recomenda incluir a prática de atividade física de 30 minutos, com intensidade pelo menos moderada, e com atividades que promovam a aptidão cardiovascular e o reforço muscular. Porque o confinamento social torna ainda mais importante falar de atividade física e dos benefícios fundamentais para a manutenção da saúde física e mental.

- Aceda às 10 sessões em vídeo [SerActivoEmCasa-Brincar em família](#), do IPDJ.
- Conselhos para manter a sua [aptidão cardiovascular e a sua força muscular e equilíbrio](#), da DGS.
- Siga o [Esquema de exercícios de Reabilitação Respiratória](#) que propõe a SPP - Sociedade Portuguesa de Pneumologia.
- Consulte o apoio às 3 áreas da disciplina de Educação Física - atividades físicas, aptidão física e conhecimentos - que possam passar da escola para casa dos alunos em [FITescola - Educação Física Online](#), da D.G.Educação e Faculdade de Motricidade Humana.

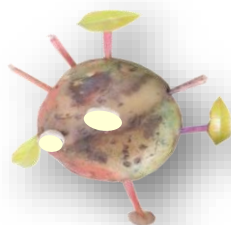
Combater o sedentarismo em casa e para todas as idades:

- [Iniciativas em curso para apoio à prática de atividade física da população da DGS](#). Um diretório de atividades físicas específico de instituições de ensino superior, entidades governamentais e de utilidade pública ligadas à atividade física e de desporto. Indica plataformas para monitorizar a atividade diária e quantificar os movimentos dentro de casa.

Mães
Pais
Adultos

Trabalho e Teletrabalho

FUNDAÇÃO
Nossa Senhora
do Bom Sucesso



Para quem trabalha fora de casa

A pandemia COVID-19 veio alterar as nossas vidas e impõe-se como um desafio muito exigente: é necessário criar estratégias de adaptação, organizar novas rotinas laborais e pessoais e lidar com múltiplas fontes de pressão. [Alguns conselhos](#) para os profissionais que têm de continuar a desempenhar as suas funções no local de trabalho habitual.

Teletrabalho - trabalho a partir de casa

- Trabalhar a partir de casa coloca desafios a todos: às organizações, aos colaboradores (incluindo aqueles que sempre sonharam trabalhar em casa) e às suas famílias. As fronteiras entre a vida profissional e pessoal/familiar, que contribuem para o nosso bem-estar e saúde psicológica, podem esbater-se e criar um conjunto de dificuldades. [Recomendações para quem está em Teletrabalho.](#)
- Viver e trabalhar em quarentena prolongada pode ser equiparado a passar várias semanas numa base científica na Antártica ou a bordo da Estação Espacial Internacional. [Trabalhar em quarentena](#) do ISPA - Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- A título de compilação, recomendamos a consulta do Guia [CASA + Trabalhar a partir de Casa e Cuidar da Saúde Mental](#) divulgado recentemente pelo INA- Direção-Geral da Qualificação dos Trabalhadores em Funções Públicas. O documento aponta para vários âmbitos da nossa vida pessoal e profissional que poderão sofrer constrangimentos neste período tão atípico das nossas vidas, tentando criar pontes, caminhos para tornar este trajeto +saudável, +informado e +apoiado.

É tempo de reduzir a proximidade física, mas aumentar a nossa conexão social e relacional. A conexão com os outros torna-nos mais inteligentes, felizes, produtivos e resilientes. E também ajuda a combater o impacto do isolamento na saúde física e psicológica, melhorando o funcionamento cardiovascular, endócrino e do sistema imunitário. Recomendamos a todas as famílias, a consulta de um conjunto alargado de recursos, para ajudar a ganhar o combate à Covid-19.

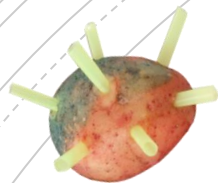
Crianças
e Jovens

Mães
Pais
Adultos

Famílias

Cuidados
COVID-
19

Famílias



Alimentação Saudável

FUNDAÇÃO
Nossa Senhora
do Bom Sucesso

[Planear e comprar alimentos](#) para casa em fase de distanciamento social.

Um estado nutricional e de hidratação adequados contribuem, de um modo geral, para um sistema imunitário otimizado e para uma melhor recuperação dos indivíduos em situação de doença, conselhos no [Manual de Alimentação em Tempos de Isolamento](#).

[Vamos Pôr a Alimentação Saudável em Casa](#) - Cuidados alimentares para crianças em tempos de Covid-19. Como ler os rótulos dos alimentos ou arrumá-los no frigorífico? Como preparar refeições familiares de qualidade? Como envolver as crianças e quais as tarefas apropriadas na preparação e confeção dos alimentos em cada faixa etária?.

Veja o [resumo](#) com as 6 Regras para uma Alimentação Saudável nas Crianças.

[Alimentação Saudável em Tempos de Isolamento à Base de Conservas de Pescado e Leguminosas](#) Com menos exercício físico e exposição solar, necessitamos das proteínas de elevada qualidade e dos minerais e vitaminas (como a vitamina D) presentes nas conservas de pescado, e nas de leguminosas que podem ser um importante fator de equilíbrio, reduzindo o nosso apetite e contribuindo eficazmente para a ingestão de nutrientes com capacidades protetoras do nosso organismo.

O guia e livro de receitas - [Alimentação Saudável à Base de Conservas de Pescado "Made in Portugal"](#) mostra receitas saborosas, saudáveis, práticas de preparar, com um toque de 'Chef'.

Manuais de Alimentação e Hidratação em doentes com Covid-19 [a recuperar em casa após alta hospitalar](#) ou [em autocuidados](#).

Famílias

Saúde Mental



A obrigatoriedade de isolamento físico, o trabalho a partir de casa, a **pressão psicológica nas repostas a nível familiar e profissional**, assim como as angústias diariamente sentidas por este confinamento trazem novos desafios para a manutenção da saúde mental.

- Linha de Apoio Psicológico. A [Fundação lançou a Linha de Apoio Psicológico](#) dirigida à comunidade em geral. A psicóloga Dr.ª Carla Tavares (tel. 211533854) está disponível desde 23 de março, de segunda a sexta-feira. A partir de junho das 14-18h.
- [Outras Linhas de Apoio](#) na área da saúde mental.
- Como [evitar e resolver conflitos](#) em situação de isolamento, com estratégias e recomendações da OPP.
- Os 3 passos para [Lidar com a Ansiedade](#) da OPP.
- Para quem tem problemas de saúde psicológica e para os seus familiares e amigos, as [recomendações da OPP](#) para ajudar a ultrapassar algumas dificuldades acrescidas que podemos estar a sentir durante este período.
- Também as crianças e jovens podem revelar níveis mais elevados de stress, ansiedade e medo em resposta à situação de pandemia, ressentindo-se a sua qualidade e horas de sono. [Recomendações e estratégias para um sono retemperador para todos](#), da OPP.

Famílias

Lidar com o isolamento e distanciamento



- É importante fortalecer os laços em família e gerir momentos de tensão e conflito. As crianças e jovens são vulneráveis às pressões do meio e da própria situação de isolamento. O ['Manual para famílias'](#) ajuda a lidar com a situação.
- Para as famílias que estão em isolamento, é fundamental a organização de uma rotina diária que responda às necessidades de todos/as e que equilibrem momentos de trabalho e de lazer, de interação e autonomia. No entanto, podem gerar igualmente momentos de tensão e de conflito. Nesta fase, devemos estar atentos/as para a adequada [gestão destas situações](#), demonstrando sensibilidade para com o estado emocional do outro, da SPP.
- A chave está na forma como organizarem os momentos do dia. [Manual para famílias. Como lidar com o isolamento em contexto familiar](#)
- Devido à pandemia do Covid-19, as famílias atravessam mudanças na sua vida quotidiana. É mais difícil para umas famílias do que para outras. Orientações e recursos para as [famílias](#), da CNPDPCJ.
- Olá, viva! diversas formas de cumprimentar, alternativas aos habituais apertos de mão e abraços, durante a [COVID19](#).

É tempo de reduzir a proximidade física, mas aumentar a nossa conexão social e relacional. A conexão com os outros torna-nos mais inteligentes, felizes, produtivos e resilientes. E também ajuda a combater o impacto do isolamento na saúde física e psicológica, melhorando o funcionamento cardiovascular, endócrino e do sistema imunitário. Recomendamos a todas as famílias, a consulta de um conjunto alargado de recursos, para ajudar a ganhar o combate à Covid-19.


Crianças
e Jovens

Mães
Pais
Adultos

Famílias

Cuidados
COVID-19





Cuidados COVID- 19

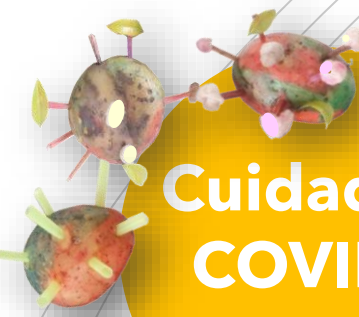
Proteção

Distanciamento Social

- [Conselhos práticos](#) sobre os cuidados a ter ao sair e entrar em casa, os conceitos de distanciamento Social em tempos de COVID-19 e de Isolamento.
- Em caso de isolamento, expressamente indicado por profissional de saúde, veja como proteger-se a si e aos seus no [folheto](#).

Regras de Proteção

- O uso de [máscaras](#) na comunidade constitui uma medida adicional de proteção, pelo que não dispensa a adesão às regras de distanciamento, de etiqueta respiratória, de higiene das mãos e das superfícies e a utilização de barreiras físicas, tendo de ser garantida a sua utilização adequada.
- A utilização das máscaras de uso social (EPI) deve ser considerada em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas (supermercados, farmácias, lojas ou estabelecimentos comerciais, transportes públicos, etc). Como colocar, utilizar e remover a máscara comunitária, de uso único, em segurança, no [vídeo](#).
- Os resíduos máscaras e luvas devem ser colocados em contentores de resíduos indiferenciados, e não devem ser deitados ao chão nem ser colocados nos ecopontos, apenas dedicados a resíduos de embalagens, vidro e papel/cartão. Para o caso da [preparação dos resíduos de uma pessoa com Covid-19](#), a DGS orienta.
- Devem utilizar [máscara crianças com idade superior a 2 anos](#) se estiverem em espaços fechados. O ideal é usar a máscara o menor tempo possível e por isso evitar a permanência nestes espaços se não for estritamente necessário, conforme a orientação da SPP que mostra às crianças [como a devem colocar/retirar](#) e os cuidados a ter.



Cuidados COVID- 19

Regresso seguro

Regresso seguro ao Trabalho

Recomendações para que todos convivam e trabalhem com segurança, saúde e bem-estar, num contexto de pandemia:

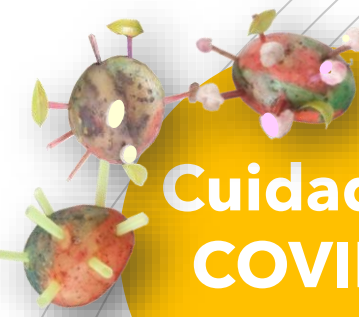
- [19 Recomendações para Adaptar os Locais de Trabalho e Proteger os Trabalhadores](#) - aborda os temas de segurança, deslocações de e para o trabalho, adaptação ao teletrabalho, trabalho prestado em veículos, viagens de trabalho, etc, elaborado pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, em articulação com a ACT e a DGS.
- [Saúde e Trabalho - Medidas de prevenção da Covid-19 nas Empresas](#) encontra as principais medidas de prevenção que devem ser asseguradas nos locais de trabalho, com exemplos práticos, da responsabilidade do Programa Nacional da Saúde Ocupacional da DGS.

Regresso à creche, creche familiar e ama, com todo o cuidado!

- De modo seguro e informado, tendo em vista a segurança das crianças e dos profissionais, no [Guia orientador da resposta social](#).

Regresso dos sectores de atividade com segurança

- O [Guia de Recomendações por tema e sector de atividade](#), da DGS, em tabelas que facilitam a procura de orientações para a adoção de medidas, nos diversos temas e nas atividades específicas.

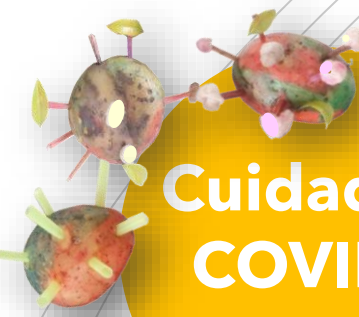


Cuidados COVID- 19

Retorno à restauração

Recomendações para reduzir os riscos de contágio no retorno aos Estabelecimentos de Restauração e Bebidas:

- Se apresentar sinais ou sintomas de COVID-19 não deve frequentar espaços públicos;
- Efetuar a reserva prévia de lugares, e preferir áreas exteriores;
- Distanciamento de dois metros nas filas de espera, entre mesas e pagamento ao balcão;
- Utilizar máscara quando estiver em pé;
- Higienizar as mãos à entrada e à saída do estabelecimento;
- Evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários;
- Antes do início da refeição, lavar as mãos com água e sabão e secar com papel de uso único;
- De preferência utilizar um meio de pagamento que não implique o contacto físico;
- No espaço de restauração: a mesa não deve ter objetos decorativos; os pratos, copos e talheres são colocados na mesa na sua presença; as ementas são de uso único, ou em placas manuscritas ou digitais; os funcionários usam máscara e desinfetam as mãos entre atendimentos.



Cuidados COVID- 19

Saúde e atividades diárias


Medidas Gerais de **Prevenção e Controlo** da COVID-19, consulte o [Manual](#) Volume I, da DGS:

- Distanciamento entre pessoas;
- Utilização de equipamentos de proteção;
- Higiene pessoal, nomeadamente a lavagem das mãos e etiqueta respiratória;
- Higiene ambiental, como a limpeza e desinfeção;
- Automonitorização de sintomas, com abstenção do trabalho caso surjam sintomas sugestivos de COVID-19.

Cuidados a ter [ao sair](#) e ao [entrar em casa](#).

Cuidados a ter na [convivência com pessoas em isolamento](#).

O resumo do [Plano de Desconfinamento](#) permite ter uma perceção clara e simples dos cuidados a ter no convívio e a comunidade, face a Covid-19, nas semanas de maio e junho de 2020.



Cuidados COVID- 19

O Coronavírus

Como surgiu o vírus, como se propaga e quais as medidas de proteção na fase de distanciamento social, no [vídeo](#) da OMS- Organização Mundial da Saúde.

Onde estamos e para onde vamos, sessão [webinar](#), explica a SPP - Sociedade Portuguesa de Pneumologia.

COVID-19 é a designação dada pela OMS/WHO para identificar a doença provocada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2.

Esclarecer as dúvidas e obter informações sobre a COVID-19:

- com um [HEALTHBUDDY da OMS/WHO](#) em português, através de uma mensagem de texto de distância! .
- Consulte as [perguntas frequentes](#) da autoridade de saúde nacional DGS.

Fontes de Informação

COVID-19 Ministério da Saúde <https://covid19.min-saude.pt/>

Resposta de Portugal à COVID-19 <https://covid19estamoson.gov.pt/>

Organização Mundial da Saúde – OMS/WHO <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>

UNICEF <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

OPP - Ordem dos Psicólogos Portugueses
<https://www.ordemdospsicologos.pt/pt>

SPP – Sociedade Portuguesa de Pediatria <https://www.spp.pt/>

ISPA - Instituto Superior de Psicologia Aplicada <http://www.ispa.pt/>

INA - <https://www.ina.pt>

Pedipédia- a enciclopédia pediátrica online

COVID-19

RECURSOS PARA CRIANÇAS E JOVENS, PAIS E FAMÍLIAS

Informação fiável, selecionada e atualizada

v1 30abr20 | v2 4mai20 | v3 11mai20 | v4 18mai20 | v5 22mai20 | v6 29mai20 | v7 5jun20 | v8 12jun20 | v9 10jul20 | v10 20ago20

comunicacao@fnsbs.pt

www.fnsbs.pt



CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ!