

[Conselho Editorial](#) • [Conselho Científico](#) •

Artigo em Destaque COVID-19

*Eu aprendi que a coragem não é a ausência do medo, mas o triunfo sobre ele.
O homem corajoso não é aquele que não sente medo, mas aquele que conquista por cima do medo.
Nelson Mandela (1918-2013)*

Proteja-se do COVID-19

Use máscara

▪ A máscara é eficaz na prevenção da transmissão do vírus, por funcionar como uma barreira à disseminação das gotículas respiratórias.
Dever ser usada por **todos** os doentes, por quem está em **risco** de estar doente, e **por todos** os que não sabem se estão ou não em risco.

Lave as mãos com frequência, utilizando água e sabão ou uma solução alcoólica

▪ As mãos são um veículo de transmissão de vírus. Lavar as mãos frequentemente é mais eficaz do que a utilização de luvas.

Mantenha a distância social (mais de 1 metro)

▪ Ao tossir, espirrar ou simplesmente numa conversa normal todos nós expelimos gotículas respiratórias pela boca que podem estar contaminadas com o vírus. A distância de 1 metro é na generalidade dos casos suficiente para que essas gotículas caiam (pela ação da gravidade) e não atinjam as vias respiratórias.

Evite tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos

▪

A entrada do vírus no hospedeiro faz-se por contacto através dos olhos, nariz e boca. Evitar tocar ou fazê-lo apenas depois de lavar convenientemente as mãos diminui a probabilidade de contágio.

Mantenha uma higiene da tosse

Proteja a tosse com o braço ou o cotovelo, evitando lançar gotícula respiratórias contra outras pessoas; use lenços de papel descartáveis e de utilização única

Vaccine-se

A vacinação é segura e eficaz e permite evitar mais casos de doença, complicações e morte do que qualquer outro tratamento médico.

Procure assistência médica rapidamente, se tiver tosse, febre ou dificuldade em respirar

É fundamental identificar os casos positivos e isolá-los no sentido de não transmitirem a infeção a outras pessoas e assim cortar a cadeia de transmissão. Mesmo não existindo tratamento específico para o vírus, muitos doente irão precisar de assistência médica intensiva.

Mantenha-se informado a procure seguir os conselhos médicos em cada momento

A informação é a base de uma decisão consciente. Procure fontes de informação fidedignas que respeitem os padrões de rigor e qualidade, muitas vezes ligadas a instituições públicas como a OMS, o CDC, o ECDC, a DGS, instituições de ensino superior, entre outras.

Ver mais

Top 10 Artigos

- [Zona: uma infeção vírica depois dos 50!](#)
- [Lombrigas - Parasitoses intestinais](#)
- [O Ciclo Sexual da Mulher](#)
- [A febre em idade pediátrica](#)
- [Programa Nacional de Vacinação](#)
- [Orientação alimentar no doente hipocoagulado](#)
- [Candidíase Oral na criança - ?Sapinhos?](#)
- [Febre da carraça](#)
- [Anticoagulação oral](#)
- [Evolução do COVID-19 em Portugal](#)

10 artigos mais recentes

- [A dieta mediterrânica](#)
- [Queratose actínica](#)
- [Ortorexia nervosa](#)
- [Pitíriase alba](#)
- [Uso correto dos métodos contraceptivos de barreira](#)
- [Vacina anti-HPV no sexo masculino](#)
- [O uso de máscara na prevenção da COVID-19](#)
- [O pequeno almoço das crianças](#)
- [Talassemias](#)
- [Vitiligo](#)

Tags

[Acidentes](#) [Adolescente](#) [Alimentação](#) [Asma e rinite](#) [Atividade física](#) [Cancro](#) [Cancro da Mama](#) [Cancro da Próstata](#) [Cancro do Colo do Útero](#) [Cancro do cólon e reto](#) [Colesterol](#) [Contraceção](#) [Depressão](#) [Diabetes](#) [Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica](#) [Doenças Infecciosas](#) [Doenças Respiratórias](#) [Doenças cardiovasculares](#) [Doenças cerebrovasculares](#) [Doenças da pele](#) [Doenças da tiroide](#) [Doenças digestivas](#) [Doenças do sangue](#) [Doenças dos ossos e articulações](#) [Doenças endócrinas](#) [Doenças fúngicas](#) [Doenças neurológicas](#) [Doenças urológicas](#) [Educação para a saúde](#) [Geriatría](#) [Gravidez e parto](#) [Higiene](#) [Hipertensão arterial](#) [Infeções bacterianas](#) [Infeções respiratórias](#) [Infeções sexualmente transmissíveis](#) [Luto](#) [Medicina do viajante](#) [Obesidade](#) [Outros cancros](#) [Parasitas](#) [Prevenção](#) [Prevenção primária](#) [Prevenção secundária](#) [Prevenção terciária](#) [Problemas do sono](#) [Promoção da saúde](#) [Rastreio](#) [Saúde da criança](#) [Saúde da mulher](#) [Saúde ginecológica](#) [Saúde mental](#) [Saúde oral](#) [Sexualidade](#) [Sexualidade e afectos](#) [Stress](#) [Tabagismo](#) [Vacinação](#) [Varizes](#) [Visão](#) [Vírus](#) [Ética](#) [Órgãos dos sentidos](#)