

#ficaOcupadoSaoJoao

# GESTÃO DOMÉSTICA

## CUIDADOS A TER COM AS COMPRAS

Com a crescente partilha de informação sobre a COVID-19, surgem também cada vez mais dúvidas sobre os comportamentos que devemos adotar no nosso quotidiano. Nesse sentido, partilhamos os principais **cuidados que deve adotar durante e após a realização de compras, de forma a minimizar o risco de transmissão do novo coronavírus**. A DGS lançou um manual (link nos recursos) no qual são explicados os principais cuidados que deve adotar durante e após as compras, e ainda outros recursos que contemplam as normas que deve implementar durante deslocações ao exterior.



Assim, **antes de sair de casa é aconselhável:**

- **Preparar uma lista completa dos produtos que necessita de adquirir**, como forma de reduzir as deslocações a espaços públicos.
- Deve considerar **as refeições que pretende realizar**; os **produtos que tem disponíveis em casa e respetiva validade**; e a **capacidade de armazenamento** dos diferentes espaços (despensa, frigorífico, congelador).
- Planeie também a **escolha do local** onde se vai dirigir e, se possível, evite a utilização de transportes públicos.
- Seguir as **normas indicadas pela DGS** sobre os cuidados que deve ter antes de sair de casa. Pode consultar essa informação no documento [“Cuidados a Ter Quando Sai de Casa”](#).
- **Levar lenços descartáveis**, e coloque-os imediatamente no lixo após a sua utilização. Caso pertença a um dos grupos com indicação para utilização de máscara, coloque-a antes de sair de casa (consultar o documento [“Como colocar e utilizar corretamente a máscara de proteção”](#)).

# #ficaOcupadoSaoJoao

## Durante a realização das compras deve:

- **Seguir as normas preventivas adotadas em cada estabelecimento.** Todas as superfícies comerciais têm regras de prevenção, definidas de acordo com as indicações da DGS e do Ministério da Saúde, que visam minimizar o risco de contágio durante a realização de compras.
- **Evitar o manuseamento desnecessário de alimentos e embalagens.** Sempre que possível manuseie apenas os bens que vai adquirir, e faça-o o mínimo possível (colocar na cesto/carrinho de compras, tapete da linha de caixa, saco de compras).
- Pode ainda **consultar previamente as informações sobre os produtos** que pretende adquirir nos folhetos ou plataformas online da superfície comercial onde se vai dirigir, como o preço, informação nutricional e ingredientes. Desta forma pode minimizar o contacto desnecessário com os vários produtos.
- Seguir as **normas preventivas gerais definidas pela DGS**, tais como manter uma distância de pelo menos um metro para outras pessoas; evitar tocar nos olhos, nariz ou boca; e seguir as medidas de etiqueta respiratória (tapar a boca e o nariz com um lenço descartável quando tossir ou espirrar; o lenço deve descartado de imediato).
- Fazer uma **correta lavagem das mãos, antes e após a ida às compras** (lavar as mãos durante pelo menos 20 segundos com água e sabão, secando bem as mesmas no final).
- **Evitar pagar em dinheiro.** Caso tenha que o fazer, lave ou desinfete as mãos após a realização do pagamento.



# #ficaOcupadoSaoJoao

Já **após a realização das compras**, e uma vez que está a chegar de um espaço exterior, devem ainda ser adotados cuidados como:



- Seguir as **normas indicadas pela DGS** sobre os cuidados que deve adotar quando chegar a casa. Pode consultar essa informação no documento "Cuidados a Ter Quando Sai de Casa".

- **Lavar imediatamente as mãos.** Evite tocar em qualquer superfície antes de o fazer.



- **Limpar as superfícies** que dos objetos que vieram do exterior com lixívia (solução de 10ml de lixívia para cada litro de água), recorrendo à utilização de luvas.

- Deve **limpar as embalagens dos produtos e os sacos** que utilizou para transportar os mesmos.

- **Retirar as luvas e colocá-las de imediato no lixo.**



- Os **produtos frescos devem ser lavados abundantemente em água após a sua aquisição**, devendo repetir o processo antes da sua preparação e confeção.

Relativamente aos **cuidados a ter com os alimentos**, e embora até ao momento não se verifique contágio por COVID-19 através do consumo de alimentos, a DGS (com base nas recomendação da OMS e da ASAE) refere ainda alguns cuidados que devem ser considerados, tais como:



# #ficaOcupadoSaoJoao

- **Lavar corretamente as mãos** antes de manipular os alimentos, quer seja para a sua preparação, confeção ou consumo.
- Implementar as **medidas de etiqueta respiratória durante a preparação, confeção e consumo dos alimentos.**
- **Desinfetar de forma correta e com frequência as bancadas e mesas** utilizadas para a manipulação e confeção de alimentos, assim como talheres, loiça e utensílios de cozinha.
- **Evitar a partilha de alimentos e/ou objetos** durante a confeção ou o momento da refeição.
- **Lavar correta e abundantemente os alimentos frescos**, com especial atenção para os que são consumidos crus.
- **Evitar o contacto entre alimentos crus e cozinhados.** Cozinhar e servir os alimentos a uma temperatura adequada.



É importante reforçar que nem todas as informações que circulam estão validadas cientificamente. Em caso de dúvida, siga sempre as diretrizes da Direção-Geral da Saúde e da Organização Mundial de Saúde. Ao seguir estas normas está a proteger-se a si e a todos!

## Recursos (links com informação sobre este tema)

"COVID-19: Orientações na área da alimentação", Direção-Geral da Saúde

"COVID-19: Distanciamento Social", Direção-Geral da Saúde

"COVID-19: Regras para uma alimentação segura"

## Serviço Nacional de Saúde

"Covid-19: Manual de Distanciamento Social" Direção-Geral da Saúde

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO | UNIG de Psiquiatria e Saúde Mental  
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA  
SUPERIOR  
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica Terapia Ocupacional