

ORGANIZAÇÃO FAMILIAR COVID-19



maternidadedescomplicada.com



ORGANIZAÇÃO FAMILIAR - COVI-19

- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- Ter desinfetante em gel ao alcance para que a higienização se vá fazendo ao longo do dia.
- Nas crianças, que lavam pior as mãos, acompanhar e se necessário, após secas passar com o gel desinfetante.
- Ter em casa benuron e outros medicamentos habituais para o caso de alguém adoecer (basta haver algum stock)
- Explicar às crianças sobre o coronavírus e evitar ter o dia inteiro as notícias para não assustar as crianças. Gostei [desta](#) explicação.
- Beber água com frequência
- Manter-se actualizado, de preferência através da consulta de notícias e não de ter canais de notícias 24 horas por dia

CUIDADOS EM CASA

- Usar na mesa de refeições uma toalha plástica que é limpa antes e depois das refeições com Dettol ou mistolin desinfetante.

Nota Dettol: ver que resultou com outras estirpes [aqui](#)

- Desinfectar 3 vezes por dia (corrimões, maçanetas, comandos de tv e outras superfícies utilizadas pelas pessoas da família. Atenção que estas superfícies devem ser limpas com desinfetantes apropriados e não com o álcool gel (colocar alarme no telefone). Porque não colocar uma música a tocar enquanto fazemos esta actividade e usar o tempo da música para cronometrar?
- Reforçar a identificação e lavagem de: toalhas, guardanapos. Usar lavagem a quente (60°) para a roupa de casa. Quando não é possível lavar a esta temperatura lavar a 40° e passar a ferro.
- Usar lenços descartáveis para assoar, espirrar ou tossir e limitar a uma utilização
- Preferir para as limpezas detergentes que atuam mais como desinfetantes (Sanytol, Cif ou sonasol com lixívia) Mais indicações sobre desinfectação [Aqui](#)
- Em caso de ausência de produtos desinfetantes pode ser usada lixívia respeitando a diluição recomendada [aqui](#). Para aplicar como desinfetante de pulverização (para 3,5 litros de agua, usar 1/3 de chávena de lixivía pura)

Caso exista quarentena por causa de um membro da família apresentar sintomas, devem ser seguidos os cuidados da DGS e isolar ao máximo todo o contacto da pessoa com os outros membros da família ver [aqui](#)

- Em caso de sintomas contactar a saude 24 - 808 24 24 24.

INVENTÁRIO FRIGORÍFICO

- O que tenho que uso diariamente e desses produtos o que é que me faz falta para manter as refeições com normalidade?
- Como posso apostar numa alimentação que reforce o sistema imunitário (frutas, legumes) conjugada com produtos menos perecíveis

INVENTÁRIO DO CONGELADOR

Refeições que consigo fazer com estes ingredientes (que tenho em casa)

Refeições que posso preparar, considerando que terei as crianças em casa e possivelmente não será fácil cozinhar e tomar conta deles ao mesmo tempo por tantos dias seguidos.

Usar a roda dos alimentos para uma alimentação equilibrada



creditos de imagem: sapolifestyle

REFORÇAR (sem “assambarcar” todos os que existem no supermercado)

alimentos que possam ser usados na alimentação diária, para preparar refeições fáceis e que tenham maior durabilidade. (Pensar como os nossos avós)

Alguns alimentos em que apostei no reforço (exemplo: ao invés de uma unidade comprar duas e ter refeições em mente)

- Escrevi algumas refeições que preparo regularmente e outras fáceis com os produtos que disponho, em conjunto com os que comprei, para evitar o cansaço de não saber o que cozinhar. (Exemplo no final)
- Atenção porque o stock que temos em casa normalmente já dá entre 1 a duas semanas de alimentação. Por isso devemos usar como ponto de partida.

LISTA (exemplo):

- Leite, manteiga, pão, queijos secos, iogurtes
- 1 Lata de leite em pó
- Cereais (flocos de milho, granola)
- Enlatados (atum, salsichas, cogumelos)
- Sopas instantâneas (campbell e knorr)
- Azeite
- Leguminosas
 - A granel porque rende muito mais e duram mais tempo
 - Enlatadas para consumo de imediato
 - Feijão vermelho, feijão branco, ervilhas, grão de bico, feijão frade, lentilhas)
- Massas (macarrão, fusilli, esparguete, couscous)
- Arroz, Bulgur, quinoa
- Papas (Aveia, farinha de milho, amido de milho)
- Especiarias que auxiliam a imunidade (canela, açafrão - a quente, cravinho, gengibre, caril, pimenta de caiena)
- Farinha, farinha para pão, açúcar
- Frutos secos, milho para pipocas, sementes
- Carne para congelar (picada, bifés, peitos de frango)
- Enchidos (morcela, chouriço, farinheira)
- Legumes congelados
 - Macedónia, misturas de legumes para sopa e para saltear, brócolos, ervilhas e cenouras mini)
 - Frutos vermelhos congelados
- Tomate em lata (pelado, em pedaços)
- Bacalhau, salmão, pescada
- Fruta fresca que seja pouco perecível (congelar banana em rodela), comprar pêra e pêsego em calda, puré de maçã

- Produtos de higiene que possam vir a ser necessários (com civismo)
 - Detergentes (Sanytol, cif, vinagre de limpeza)
 - Lenços de papel
 - Papel de cozinha em rolo e papel higienico.

Pré-preparar alguns (4) sacos com legumes pré-cortados para base de sopa (abóbora, cebola, alho francês, courgette)

PARA REFORÇAR A IMUNIDADE

- Sumo de laranja de manhã e clementinas nos lanches
- Kiwis
- Alho que tem propriedades anti-virais (em refogados)
- Beber ao longo do dia chá com gengibre
- Apostar em ter sempre sopa

Tentar ao máximo que as refeições decorram com normalidade, criar rotinas e horários para as coisas a fazer.

Não ser sedentário. Não podemos ir para grandes superfícies, mas podemos dar uma volta pela nossa rua, sair para o exterior (onde não haja multidões)

ACTIVIDADES POSSÍVEIS PARA ENTRETER AS CRIANÇAS

- Colagens
- Ver filmes Disney
- Pintar
- Aquarelas
- Plasticinas
- Brincar na cozinha, com os desperdícios das verduras
- Fazer pipocas
- Explorar a natureza (ar livre)
- Jogar jogos (tabuleiro, puzzles, cartas)
- Legos
- Dançar
- Quem tiver espaço exterior usufruir dele
- Fazer aulas de ginástica com as crianças (ver no youtube)
- Organizar os brinquedos com eles
- Estudar
- Fazer bolachas

- Cantar músicas populares ou criar uma playlist Disney
- Usar os brinquedos preferidos deles e inventar novas brincadeiras.
- Estudar

PARA OS PAIS

- Não se cobrar (nesta altura é especialmente importante)
- Perceber em termos de trabalho o que é possível fazer em casa.
- Tem um momento de selfcare
 - Banho de imersão à noite
 - Leitura
 - Meditação
 - Playlist de músicas que te fazem sentir bem

LOCAIS ONDE PODEMOS ENCONTRAR INFORMAÇÃO

- <https://www.dgs.pt/corona-virus.aspx>
- <https://www.cdc.gov/>
- <https://www.who.int/es>

EXEMPLO DE ALGUMAS REFEIÇÕES QUE POSSO PREPARAR COM FACILIDADE

- | | |
|---|---|
| 1. Almondegas com pure de batata | 12. Chili |
| 2. Salada russa com pescada | 13. Bulgur com legumes |
| 3. Morcela com espinafres salteados | 14. Arroz com cogumelos e feta |
| 4. Bifes de Perú com arroz de grelos | 15. Salmão no forno com arroz molho teriyaki |
| Pescada cozida com batatas e brócolos | 16. Pescada c/ manteiga e batatas cozidas |
| 5. Bacalhau com grão | 17. Bolonhesa |
| 6. Quinoa com alho francês e camarão | 18. Frigideira de feijão encarnado com ovos |
| 7. Lulas com tomate e arroz | 19. Frango fricassé com arroz |
| 8. Massada de bacalhau | 20. Arroz de açafrão e frango assado |
| 9. Salada de fusilli com frango e milho | 21. Papas de aveia no forno (porque não fazer ao jantar uma papa ao invés da refeição normal) |
| 10. Legumes salteados no wok com noodles e delicias | 22. Açorda com ovo |
| 11. Atum com feijão frade | |