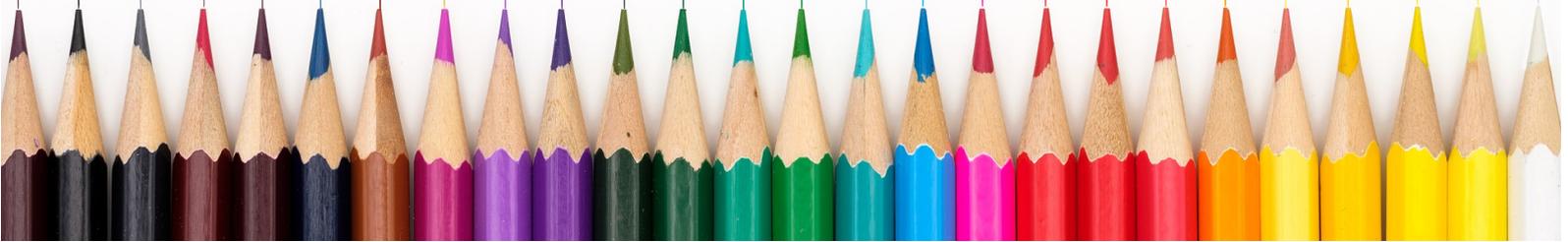


Regresso
às aulas
em sequência



Neste regresso às aulas a **DIREÇÃO-GERAL DO CONSUMIDOR** recomenda...

Para uma melhor gestão do seu orçamento:

- Verifique se existe material do ano letivo anterior em bom estado que possa ser aproveitado e/ou reutilizado;
- Faça uma lista do material escolar de que as crianças necessitam, bem como de vestuário e calçado, envolvendo-as na elaboração dessa lista;
- Planeie as suas compras, compare preços e não se precipite;
- Se optar por levar as crianças às compras, explique-lhes previamente o que podem comprar.

NÃO COMPRE POR IMPULSO!



Material escolar

Na compra de material escolar dê prioridade à qualidade e durabilidade dos produtos e preste atenção à rotulagem e às instruções constantes nas embalagens dos mesmos.

- Prefira as borrachas, canetas e lápis tradicionais, sem aromas. Procure, preferencialmente, as tintas de base aquosa e sem solventes;
- Verifique se nas réguas, esquadros e afins, a escala e os números são legíveis e se não têm arestas cortantes;
- Escolha dossiers e cadernos mais resistentes para que durem todo o ano escolar;
- Opte, sempre que possível, por um consumo ambientalmente responsável, preferindo cadernos, agendas e pastas em materiais reciclados, lápis produzidos com madeiras certificadas de reflorestamentos e canetas produzidas com materiais biodegradáveis.

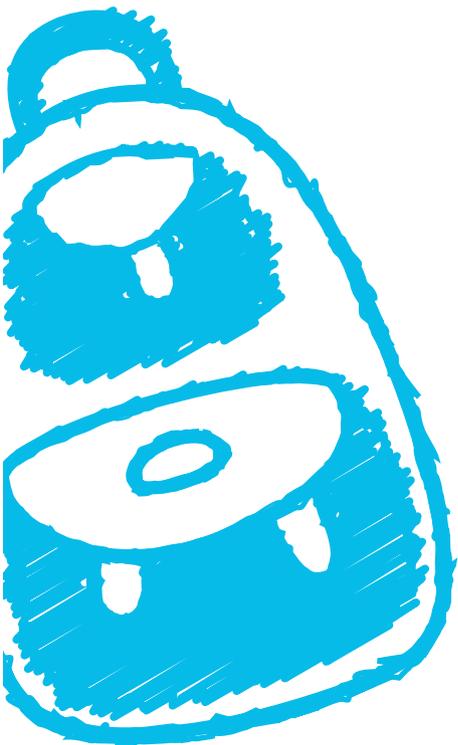


Manuais escolares

Sempre que possível, reutilize os manuais escolares.

Mochila

- Escolha uma mochila adequada à estatura da criança e que não seja demasiado pesada quando vazia (uma mochila vazia não deve pesar mais do que meio quilo);
- Prefira os modelos anatómicos, com alças largas e acolchoadas. Para se certificar de que está a comprar o modelo adequado, a criança deve experimentar a mochila;
- Se optar por uma mochila com rodas, dê preferência aos modelos com pega regulável que se possa adaptar à altura da criança.



Na utilização da mochila...

- A mochila deve estar bem colocada nos ombros para proteger as costas. As alças da mochila devem ser reguladas para que esta fique colocada acima das ancas da criança;
- O material mais pesado deverá ser colocado na parte de trás da mochila (junto às costas);
- A mochila e o respetivo conteúdo não devem exceder 10% do peso corporal da criança (ex: para uma criança com 25 Kg, a mochila não deve pesar mais do que 2,5 Kg);
- O conteúdo da mochila deve ser regularmente verificado para assegurar que a criança só transporta diariamente o material de que necessita.

Equipamento elétrico

Na compra do computador, *tablet*, telemóvel ou outros equipamentos como máquinas calculadoras, verifique se estes têm colocada, de modo visível, legível e indelével, a “**marcação CE**” no próprio equipamento, na sua embalagem, nas instruções de utilização ou na documentação relativa à garantia do produto.



A marcação CE é obrigatória e significa que o produto está conforme com os requisitos legais aplicáveis, sendo representada pelo grafismo:



- Preste particular atenção à rotulagem e prefira equipamentos que lhe garantam melhores níveis de eficiência. Na dúvida aconselhe-se junto de um profissional;
- Antes de comprar qualquer produto verifique se é possível a sua troca/devolução e em que condições o vendedor se dispõe a fazê-lo;
- Guarde sempre a fatura de compra para efeitos de garantia;
- Salvo nas situações de mau uso, quando o produto apresente defeitos dentro do prazo de garantia de 2 anos, deverá contactar o vendedor para que este proceda à reposição da conformidade;

Em caso de arrependimento de compra efetuada pela internet, dispõe de 14 dias para resolver o contrato sem qualquer encargo ou apresentação de justificação*.

* Para saber mais, consulte:
www.consumidor.gov.pt

Vestuário e calçado

Na compra do vestuário a componente segurança também deve estar presente!

VESTUÁRIO

Nas suas compras preste particular atenção à roupa com cordões. Para proteção das crianças, evite comprar este tipo de roupa. Dê preferência a roupas que permitam às crianças deslocarem-se e brincarem em segurança.

Anualmente, registam-se em todo o mundo acidentes causados por cordões fixos e deslizantes no vestuário para criança, com consequências graves e por vezes fatais.

Estes acidentes recaem, essencialmente, em dois grupos etários:

Nas crianças mais novas (até aos 7 anos de idade) os cordões, localizados na zona do capuz ou do pescoço, podem entrelaçar-se em equipamento de jogo e recreio (tais como escorregas), triciclos, portas e peças de mobiliário, entre outros, apresentando riscos para as crianças, nomeadamente, de estrangulamento;

Nas crianças mais velhas (dos 7 aos 14 anos de idade) os cordões, localizados na zona da cintura e das bainhas inferiores das peças de vestuário podem ficar presos em equipamento de jogo de recreio, elevadores e veículos em movimento, tais como portas de automóveis, autocarros, bicicletas, podendo provocar ferimentos graves, por arrastamento ou atropelamento.

Saiba que:

No vestuário para crianças até aos 7 anos de idade não são permitidos cordões localizados na zona do capuz ou do pescoço.

No vestuário para crianças de qualquer idade não são permitidos cordões deslizantes, decorativos ou funcionais localizados na parte de trás da peça de vestuário.

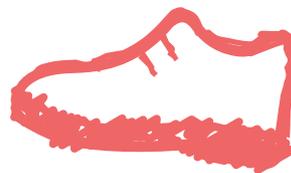


CALÇADO

Na compra do calçado recomenda-se que:

- A criança experimente o calçado, andando pela loja durante alguns minutos;
- Pergunte à criança se sente o calçado apertado. Lembre-se de que o calçado apertado pode deformar os pés;
- Verifique se existem irregularidades (nós, costuras, etc.) que possam causar desconforto ou algum tipo de lesão.

Não se esqueça de verificar, regularmente, o tamanho dos sapatos e certificar-se de que possuem espaço suficiente para o pé crescer de forma saudável.



Alimentação

A alimentação saudável em ambiente escolar é muito importante na prevenção da obesidade infantil.

A nova **Roda dos Alimentos*** constitui um bom guia para a escolha alimentar diária transmitindo, de forma simples, orientações para uma alimentação saudável, isto é:

- **completa** - com ingestão de alimentos de cada grupo e de, pelo menos, 1,5 litro de água diariamente;
- **equilibrada** - ingerindo uma quantidade de alimentos proporcional ao tamanho do grupo, respeitando o número de porções recomendado;
- **variada** - comendo alimentos diferentes dentro de cada grupo.



O **pequeno-almoço** é a refeição principal do dia. Por isso, deve ser sempre tomado em casa e incluir leite ou iogurte, cereais de preferência integrais, pão de mistura e fruta da época.

O **almoço** deve incluir uma sopa, um prato quente (confeccionado preferencialmente sem gorduras nem frituras) e fruta para além do copo de água ou sumo sem gás.

As refeições intercalares – merendas/lanches a meio da manhã e da tarde - devem incluir iogurte ou leite, uma fatia de pão de mistura e uma peça de fruta. Envolver as crianças na sua preparação e assegure-se de que as refeições são variadas e equilibradas.

- Caso a criança leve as refeições para a escola assegure-se de que os alimentos são acondicionados em recipientes adequados que garantam a sua boa conservação;
- Utilize recipientes que contenham a menção “Próprio para alimentos” ou o símbolo:



De forma a adquirir e manter um estilo de vida saudável, aliado a uma boa alimentação, a Direção-Geral do Consumidor recomenda:

- a prática regular de atividade física e a manutenção de peso adequado;
- a utilização de métodos culinários saudáveis, tendo em atenção a quantidade, qualidade e variedade de alimentos.

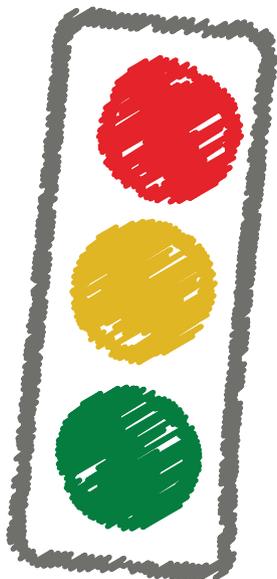
* Consulte as publicações da Direção-Geral do Consumidor, em www.consumidor.gov.pt

Na deslocação para a escola

No regresso às aulas, a redução da sinistralidade rodoviária é uma das prioridades a ter em conta.

Nas deslocações a pé, ensine às crianças as regras de segurança e acompanhe-as algumas vezes no percurso para a escola chamando a atenção para a necessidade de:

- caminharem sempre do lado de dentro dos passeios;
- nas bermas, caminharem sempre de frente para os veículos, o mais afastadas possível da faixa de rodagem;
- respeitarem a sinalização e atravessarem as vias sempre nas passadeiras.



Relembre às crianças que para atravessar é necessário:

- Olhar para o lado esquerdo, depois para o lado direito e novamente à esquerda para confirmar que os veículos estão parados;
- Atravessar na perpendicular e sem correr;
- Atravessar quando o sinal luminoso para peões estiver verde;
- Atravessar sempre na passadeira. Na ausência de passadeira, escolher um sítio com boa visibilidade para ambos os lados de forma a verem e a serem vistas pelos condutores;
- No atravessamento entre veículos estacionados na faixa de rodagem, parar no limite entre os veículos estacionados, olhar à esquerda, direita, esquerda e certificar-se de que os condutores de ambos os lados estão a ceder-lhe a passagem.

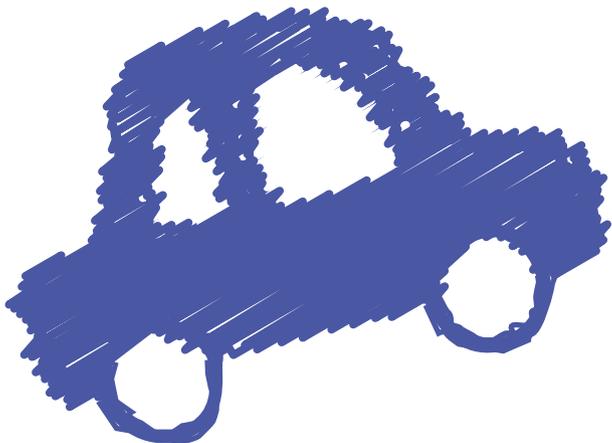
No automóvel

A utilização correta dos sistemas de retenção (cadeirinhas ou bancos elevatórios) é indispensável para transportar as crianças em segurança.

Qualquer que seja a distância, o percurso ou a velocidade, transporte sempre as crianças com menos de 12 anos de idade e altura inferior a 1,35m em cadeirinhas homologadas, adaptadas ao seu tamanho e peso e devidamente instaladas no veículo*.

A Direção-Geral do Consumidor lembra:

- A entrada e a saída do veículo devem ser sempre efetuadas do lado do passeio;
- As crianças nem sempre são visíveis pelos espelhos do veículo! Assim, as manobras, especialmente a de marcha-atrás, devem ser realizadas com muito cuidado.



Quando contratar uma empresa para efetuar o transporte coletivo de crianças, saiba que há regras legais para a prática desta atividade. Tenha em atenção que:

- Todos os veículos deverão ser dotados de sistemas de retenção para crianças e/ou de cintos de segurança devidamente homologados;
- No transporte de crianças é assegurada, para além do motorista, a presença de um acompanhante adulto designado por vigilante, a quem compete zelar pela segurança das crianças. São assegurados, pelo menos, dois vigilantes quando:
 - O veículo automóvel transportar mais de 30 crianças ou jovens;
 - O veículo automóvel possuir dois pisos.
- O vigilante deverá utilizar colete retrorrefletor e raquete de sinalização, devidamente homologados, para acompanhar as crianças no atravessamento da rua.

*Consulte o documento "Sistemas de Retenção para Crianças", em: www.ansr.pt

Consulte o site da Associação para a Promoção da Segurança Infantil - Guia produtos para crianças, em: www.apsi.org.pt

Internet

Para garantir a utilização da internet com segurança, a Direção-Geral do Consumidor recomenda o seguinte:

- Instale no computador uma aplicação - para controlo parental - que filtre e bloqueie o acesso a determinados conteúdos (ex: pornografia, violência, etc.);
- Utilize a internet em conjunto com as crianças, nem que seja por curtos períodos de tempo, para de algum modo conhecer as suas habilidades e preferências;
- Tenha sempre presente que a participação numa rede social implica a partilha de informação, incluindo fotografias, que em mãos erradas pode ser perigosa. Sensibilize os seus filhos para esta realidade;
- Se os seus filhos fizerem parte de uma rede social, conheça primeiro essa rede e depois ensine-os a dominar as suas funcionalidades de forma a preservarem sempre a sua privacidade e segurança.



Para ti que vais iniciar mais um ano letivo...

- Sabias que tens **direitos** que se encontram previstos na lei?
- Conheces bem esses **direitos** ou já ouviste falar deles?
- Sabias que, apesar de muito jovem, **já és um consumidor**?
- Sabias que foi desenvolvido um documento orientador para auxiliar os professores a debater o tema do consumidor na tua escola com o nome “Referencial de Educação do Consumidor”? consulta-o em:

https://www.consumidor.gov.pt/consumidor_4/educacao-ao-consumidor/referencial-de-educacao-do-consumidor.aspx

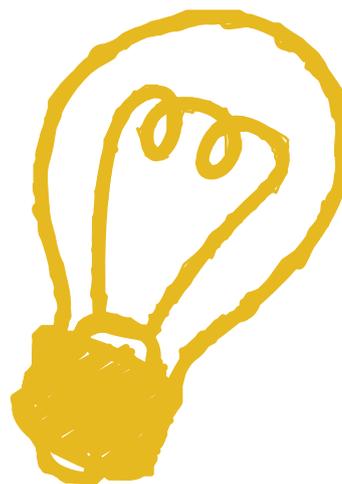
Assinala no teu calendário o dia **15 de março como o Dia Mundial dos Direitos do Consumidor** e comemora este dia na tua escola.

Para saberes mais sobre Defesa do Consumidor, fala com os teus professores e vai ao site da Direção-Geral do Consumidor em:

<https://www.consumidor.gov.pt>

E segue-nos no facebook em:

<https://www.facebook.com/dgconsumidor>





Direção-Geral do Consumidor

Praça Duque de Saldanha, nº 31

1069-013 Lisboa

Telefone: 21 356 46 00

Email : dgc@dg.consumidor.pt

Linha Atendimento ao Consumidor: 213 847 483

 <https://www.consumidor.gov.pt>

 <https://www.facebook.com/dgconsumidor>

 <https://www.youtube.com/channel/UCR7pfvaeo-4Lc7BF6qly0lg>

 <https://twitter.com/DGConsumidor>

agosto 2019



A reprodução total ou parcial dos textos e imagens requer a prévia autorização da Direção-Geral do Consumidor e implica a menção da sua proveniência.