Regresso às aulas em segurança





DIREÇÃO-GERAL CONSUMIDOR

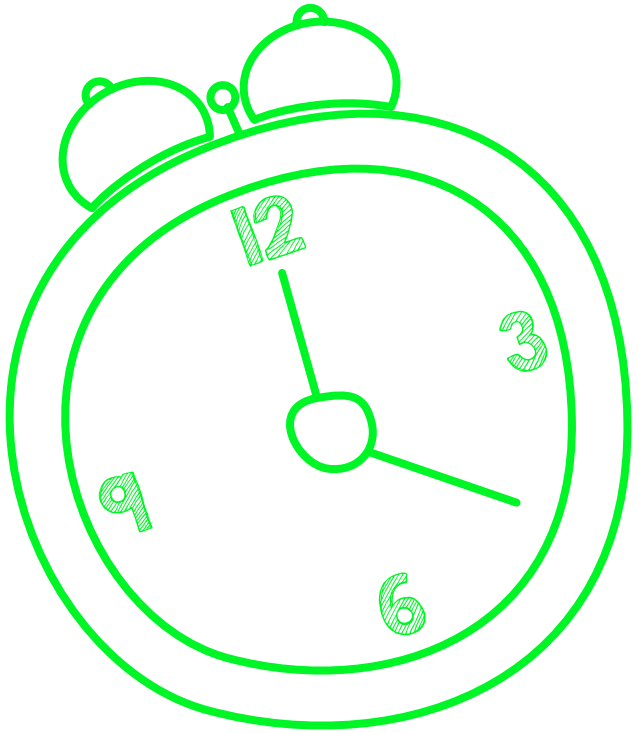
REPÚBLICA PORTUGUESA
ECONOMIA

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 entre irmãos.

Procure a troca de livros recorrendo a bancos de recolha e partilha gratuita ou compre manuais em segunda mão.

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.

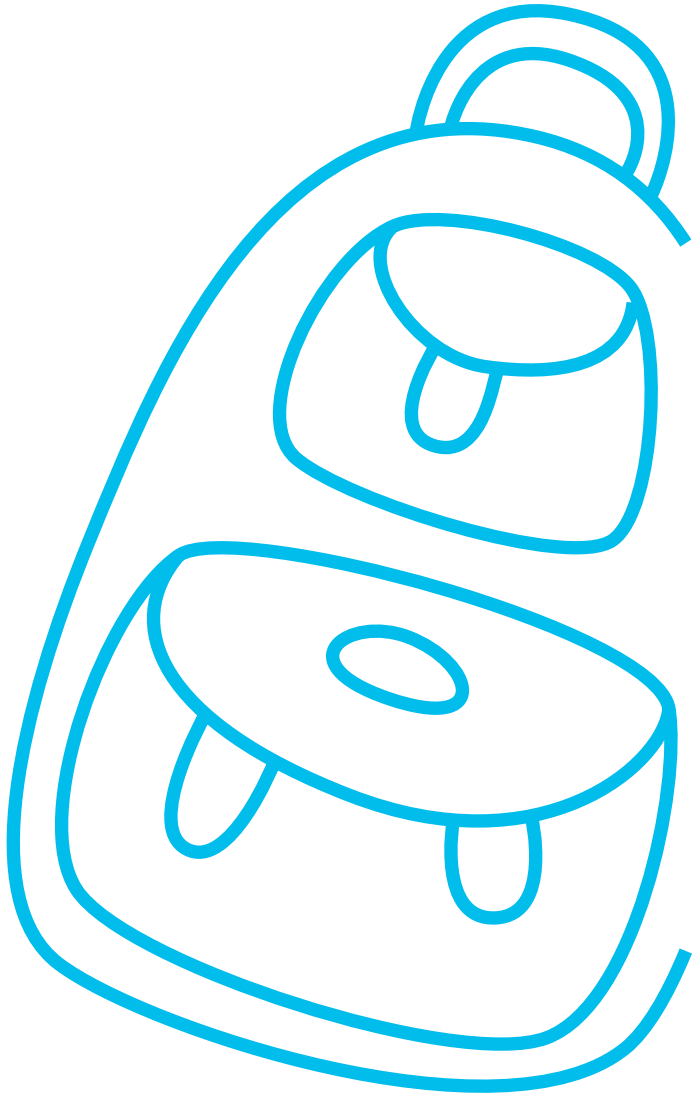
Na utilização da mochila...

- 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: CE

- Preste particular atenção à rotulagem e prefira equipamentos que lhe garantam melhores níveis de eficiência energética. Na dúvida aconselhe-se junto de um profissional;
- Antes de comprar qualquer produto verifique se é possível a sua troca e/ou devolução e em que condições o vendedor se dispõe a fazê-lo;
- Guarde sempre o recibo 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

Quando fizer as 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 e 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.

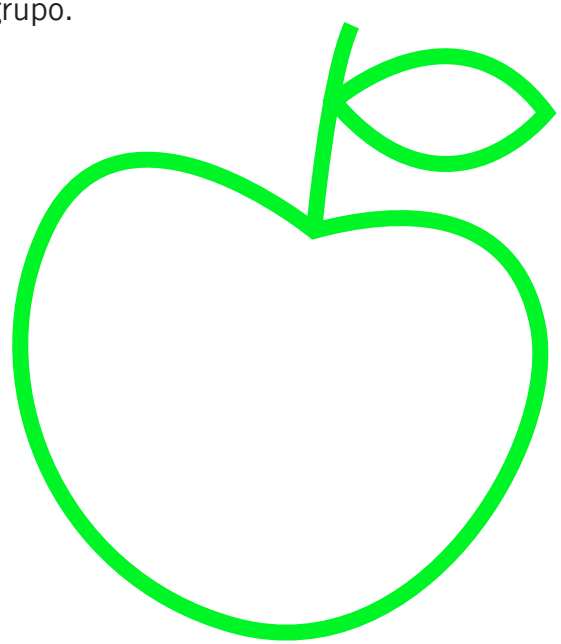


Alimentação

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 (confecionado 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. Envolva 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 alimentação salutar, 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

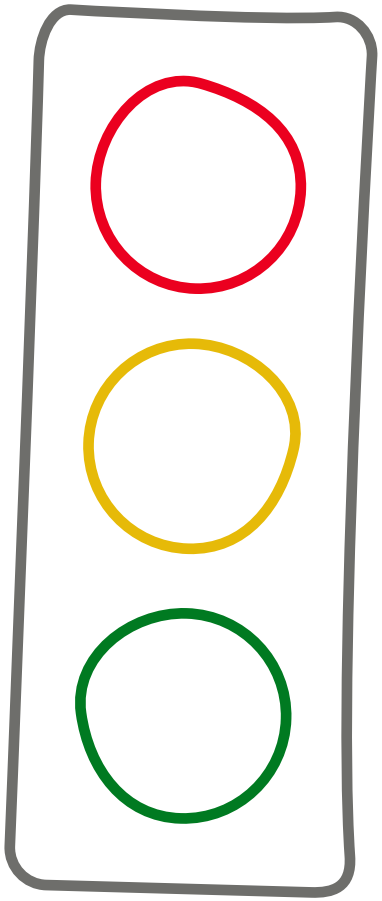
No regresso às aulas, a redução da sinistralidade rodoviária é uma das prioridades a ter em conta.

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.

Para atravessar é necessário:

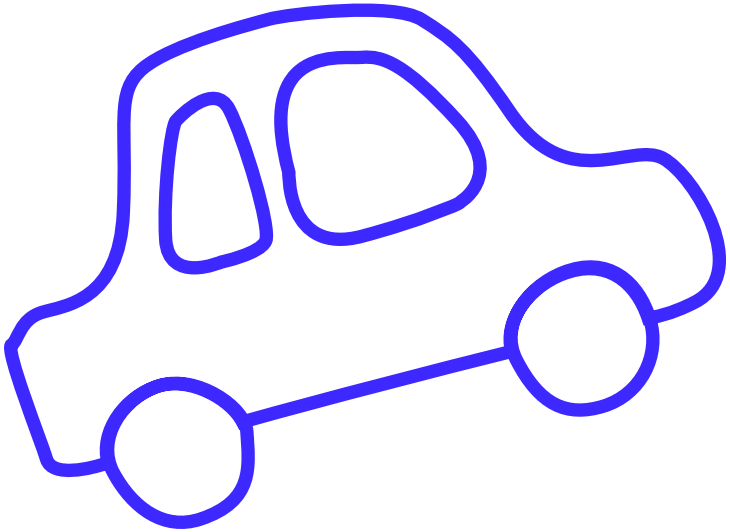
- Olhar para o lado esquerdo, depois para o lado direito e novamente à esquerda para confirmar que os veículos estão parados;
- Atravessar na perpendicular e sem correr;
- Atravessar quando o sinal luminoso para peões estiver verde;
- Atravessar sempre na passadeira. Na ausência de passadeira, escolher 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-lhes 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 1,35 m 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 Digital de Segurança - 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:

- O computador, os *tablets* ou dispositivos móveis com acesso à internet devem ser utilizados na divisão da casa onde todos passam a maior parte do tempo;

- 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;

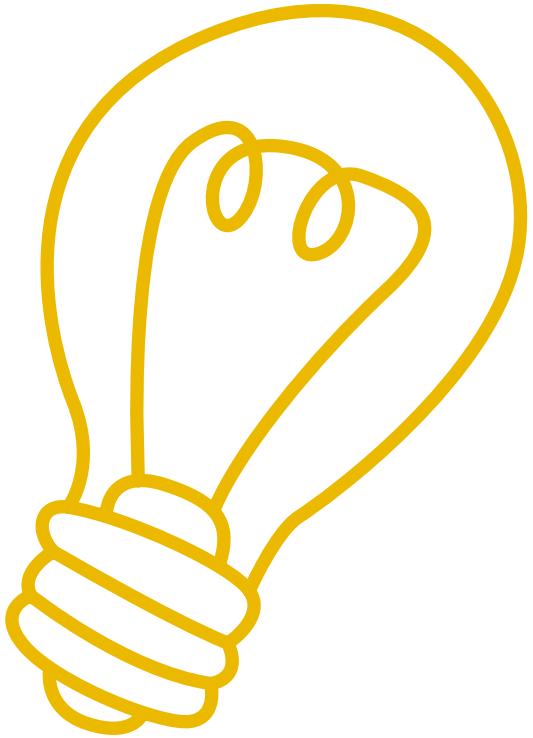
- Se os seus filhos fizerem parte de uma rede social, conheça primeiro essa rede e depois ensine-os a dominar as suas funcionalidades de forma a preservarem sempre a sua privacidade e segurança.



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

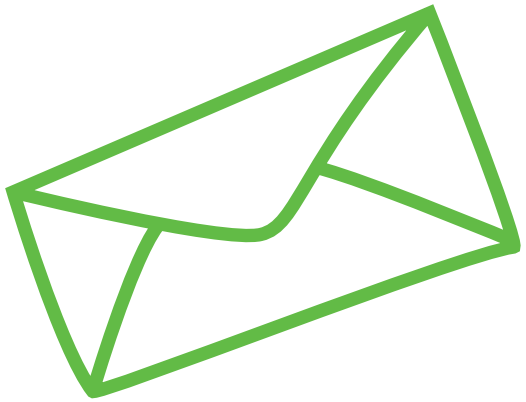
- Sabias que tens **direitos** que se encontram previstos na lei?
- Conheces bem esses **direitos** ou já ouviste falar deles?
- Sabias que, apesar de muito jovem, **já és um consumidor**?
- Sabias que está a ser desenvolvido um documento orientador para auxiliar os professores a debater o tema do consumidor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

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: **www.consumidor.gov.pt**

E segue-nos no *facebook* em **https://www.facebook.com/dgconsumidor**



CONTACTOS

Direção-Geral do Consumidor
Praça Duque de Saldanha, nº 31
1069-013-Lisboa
Telefone: 21 356 46 00
Telecópia: 21 356 47 19
www.consumidor.gov.pt
endereço eletrónico: dgc@dg.consumidor.pt
https://www.facebook.com/dgconsumidor
agosto 2018

DIREÇÃO-GERAL
CONSUMIDOR

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.