

regresso às aulas

respeitando a saúde e segurança das crianças



GOVERNO DE
PORTUGAL

SECRETÁRIO DE ESTADO
ADJUNTO DA ECONOMIA
E DESENVOLVIMENTO REGIONAL





As férias de Verão aproximam-se do fim...

Para as crianças o início do ano letivo é uma alegria! Para os pais constitui um motivo de preocupação a vários níveis. Do material escolar ao vestuário, passando pelas deslocações e alimentação, há muito para organizar.

NESTE REGRESSO ÀS AULAS A DIREÇÃO-GERAL DO CONSUMIDOR RECOMENDA:

Planeie as suas compras, compare preços e não se precipite.

- **Faça um levantamento do material de que a criança necessita e do orçamento disponível;**
- **Verifique se existe material do ano letivo anterior em bom estado que possa ser aproveitado e/ou reutilizado;**
- **Envolve as crianças no planeamento das compras estimulando-as a elaborar uma lista dos materiais de que efetivamente necessitam;**
- **Se optar por levar as crianças às compras, explique previamente o que podem comprar. Não compre por impulso!**



NA ESCOLHA DA MOCHILA

Uma mochila pesada, mal concebida e transportada de forma incorreta pode ser prejudicial para a saúde das crianças.

- Escolha uma mochila adequada à estatura da criança, que não seja, quando vazia, demasiado pesada (uma mochila para criança, vazia, não deve pesar mais do que meio quilo);
- Prefira os modelos anatómicos, com alças largas e acolchoadas. Para se certificar que está a comprar o modelo adequado, a criança deve experimentar a mochila.

NA UTILIZAÇÃO DA MOCHILA

A mochila deve estar bem colocada nos ombros para proteger as costas. As alças da mochila devem ser reguladas de formas a que esta fique colocada acima das ancas da criança.

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.

A mochila nunca deve ser transportada na mão ou num só ombro.

NA ESCOLHA DO MATERIAL ESCOLAR: LÁPIS, CANETAS, CADERNOS, DOSSIERS...

Na compra de material escolar deve dar prioridade à qualidade e durabilidade dos produtos e prestar atenção à rotulagem e às instruções que constam das embalagens dos mesmos.

- Prefira as borrachas, canetas e lápis tradicionais, sem aromas ou perfumes. Procure, preferencialmente, as tintas de base aquosa e sem solventes;
- Verifique se nas régua, esquadros e afins, a escala e os números são legíveis e se não têm arestas cortantes;
- Escolha dossiers e cadernos mais resistentes para que estes durem todo o ano escolar;
- Aproveite este regresso às aulas para abordar o tema do “consumo ambientalmente responsável” optando, se possível, por cadernos e agendas com folhas recicladas, pastas e embalagens com materiais reciclados, lápis produzidos com madeiras certificadas de reflorestamentos e até canetas produzidas com materiais biodegradáveis.



EQUIPAMENTO ELÉTRICO

Quando adquirir um equipamento elétrico como, por exemplo, um computador ou uma máquina calculadora, tenha em atenção que este tipo de produtos tem obrigatoriamente de ter aposta, de modo visível, legível e indelével, a “marcação CE”, no próprio equipamento ou, na sua falta, na embalagem, nas instruções de utilização ou na documentação relativa à garantia do produto.

A marcação CE significa “Conformidade Europeia” e é constituída pelas iniciais CE, de acordo com o seguinte grafismo:



- Preste particular atenção à rotulagem e prefira equipamentos que lhe garantam melhores níveis de eficiência energética. Na dúvida aconselhe-se junto do 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 (que é de 2 anos), deverá contactar o vendedor para que este proceda à reposição do produto em conformidade.

PREFERE ADQUIRIR PRODUTOS ATRAVÉS DA INTERNET? TENHA ATENÇÃO ÀS SEGUINTE REGRAS:

- Em caso de arrependimento da compra efetuada pela Internet, dispõe de 14 dias para resolver o contrato sem qualquer encargo ou apresentação de justificação. O fornecedor dispõe de 30 dias para devolver os montantes pagos, sob pena de ficar obrigado a devolvê-los a dobrar, no prazo de 15 dias úteis;
- Os produtos adquiridos através da internet devem ser entregues no prazo máximo de 30 dias, contados a partir do dia seguinte ao da encomenda. Se tal não for possível, por exemplo, devido a indisponibilidade do produto, o fornecedor deve informar o consumidor desse facto e reembolsar os montantes pagos no prazo de 30 dias.

Em caso de incumprimento desta obrigação, o fornecedor fica obrigado a devolver os montantes pagos a dobrar no prazo de 15 dias úteis.





NA ESCOLHA DO VESTUÁRIO

No regresso às aulas também é necessário organizar o guarda-roupa das crianças para determinar o que serve, o que pode ser passado aos irmãos mais novos e o que precisa de ser comprado. Na compra do guarda-roupa a componente segurança também deve estar presente!

Quando fizer as suas compras preste particular atenção à roupa com cordões.

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:

- **Crianças até aos 8 anos:** os cordões fixos, na zona do capuz, podem ficar presos em equipamentos de jogo e recreio, tais como escorregas, originando estrangulamentos, por vezes fatais;

- **Crianças mais velhas, até aos 14 anos:** os cordões fixos e deslizantes, na zona da cintura e das bainhas inferiores das peças de vestuário, podem ficar presos em veículos em movimento, nas portas de automóveis, autocarros, elevadores e nas bicicletas, provocando ferimentos graves ou mesmo a morte das crianças, por arrastamento ou atropelamento.

Para proteção das crianças, evite comprar este tipo de roupa, dando preferência a roupa que permita às crianças deslocarem-se e brincarem em segurança.





NO TRANSPORTE

No regresso às aulas, a Direção-Geral do Consumidor lembra que a redução da acidentalidade rodoviária é uma das prioridades a ter em conta.

A DGC recomenda

No automóvel

A utilização correta dos sistemas de retenção (cadeirinhas ou bancos elevatórios). Qualquer que seja a distância, o percurso ou a velocidade, as crianças com menos de 12 anos de idade e menos de 1,50 m de altura devem estar sempre seguras por um sistema de retenção homologado e adaptado ao seu tamanho e peso.

A utilização correta de sistemas de retenção é indispensável para transportar as crianças em segurança

No transporte escolar

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

Tenha atenção e peça informações sobre algumas questões fundamentais:

- Todos os veículos deverão ser dotados de sistemas de retenção para crianças e de cintos de segurança;
- Cada veículo deverá ter pelo menos 1 vigilante se o veículo transportar menos de 30 crianças e 2 vigilantes se o veículo transportar 30 ou mais crianças ou se este tiver 2 pisos;
- O vigilante deverá utilizar colete retro-refletor e raquete de sinalização vermelha para acompanhar as crianças no atravessamento da rua.

Nas deslocações a pé

Ensine à criança as regras de segurança e acompanhe-a algumas vezes no percurso para a escola chamando a atenção para os perigos desse trajeto.

A DGC lembra: a prevenção é sempre a melhor opção de segurança!



COMER BEM NA ESCOLA

A alimentação saudável em ambiente escolar é muito importante no combate à obesidade infantil e na prevenção de algumas doenças.

Em muitos estabelecimentos de ensino existem as chamadas máquinas de venda automática de alimentos como batatas fritas, chocolates, *snacks* e refrigerantes. Muitos destes produtos alimentares são calóricos, apresentando teores consideráveis em açúcar, sal e/ou gordura, que podem propiciar a obesidade e prejudicar a saúde.



- Dê preferência às refeições nos bufetes ou refeitórios da escola;
- A refeição principal deve incluir uma sopa, um prato quente (confeccionado preferencialmente sem gordura nem frituras) ou uma sanduíche de fiambre, queijo ou mista e fruta, para além do copo de água ou sumo sem gás;

- As refeições intercalares – lanche a meio da manhã e da tarde - devem incluir iogurte ou leite, uma fatia de pão de mistura e uma peça de fruta.

Lembre-se de que 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.

Caso a criança leve as refeições para a escola assegure-se de que os alimentos são acondicionados em recipientes adequados. Opte por recipientes que lhe garantam qualidade, verificando a sua rotulagem e seguindo as instruções de conservação.

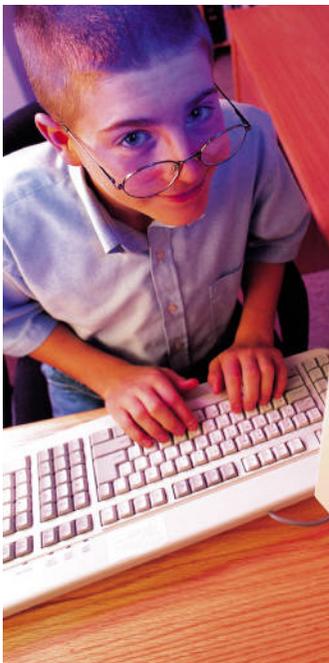
Dê preferência a recipientes que contenham a menção “Próprio para alimentos” ou o símbolo:



A alimentação saudável é aquela que cumpre com as recomendações da nova Roda dos Alimentos, sendo por isso equilibrada, variada e completa. Para saber mais sobre a nova Roda dos Alimentos consulte o Portal do Consumidor em www.consumidor.pt.

SEGURANÇA NA INTERNET

A segurança das crianças e dos adolescentes é um compromisso de todos. Para garantir a utilização da internet com segurança e dotar as crianças das competências e ferramentas necessárias para beneficiarem em pleno do mundo digital, a DGC recomenda a adoção dos seguintes procedimentos:



- Opte por colocar o computador com acesso à internet numa divisão da casa onde todos passam a maior parte do tempo;
- Instale no computador uma ferramenta 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 conhecer os seus interesses e preferências;
- Recorde aos menores uma máxima da história do capuchinho vermelho: **“Nunca fales nem confies num estranho”**.

PARA TI QUE VAIS INICIAR UM NOVO ANO ESCOLAR...





Para tornar o teu estudo mais eficaz não te esqueças de gerir adequadamente o tempo e de estabelecer objetivos. A DGC dá-te algumas dicas:

- Programa os períodos de tempo para estudar;
 - Escolhe um local (biblioteca, quarto, sala de estudo, etc.) com iluminação adequada;
 - Instala-te confortavelmente mas lembra-te de que a postura (o modo como estás sentado) é muito importante, pois para além de um cansaço mais rápido, eventuais dores são motivo de distração e de menor rendimento;
 - Evita qualquer tipo de distração desligando o telemóvel, o televisor ou outros equipamentos, tal como consolas;
 - Separa as disciplinas e matérias, agrupando as que dizem respeito ao mesmo assunto;
 - Faz resumos, pequenos tópicos e/ou diagramas de relação das matérias estudadas, para melhor compreensão;
 - Se tiveres de memorizar determinada matéria, sublinha-a com um marcador fluorescente e experimenta ler em voz alta se puderes;
- 

- Quando utilizares a internet não te esqueças que o desconhecido pode trazer perigos sérios. Não faças *downloads* de conteúdos (textos, fotos, filmes, vídeos ou outros) cuja origem desconheces ou que estejam protegidos por direitos de autor. Nunca respondas a *e-mails* nem estabeleças conversação com pessoas que não conheces. Nunca envies fotografias, informação pessoal ou familiar a pessoas que não conheces;
- Estuda com regularidade e com a devida antecedência pois se assim o fizeres ainda terás tempo para esclarecer dúvidas com colegas e professores, sem a pressão da proximidade das datas dos testes.

BOM ANO ESCOLAR!





Contactos

Direção-Geral do Consumidor

Praça Duque de Saldanha, n.º 31

1069-013 Lisboa

Telefone: 21 356 46 00

Telecópia: 21 356 47 19

e-mail: dgc@dg.consumidor.pt

Portal do Consumidor - www.consumidor.pt.