



# *Regresso às aulas em segurança*



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA ECONOMIA



*As férias do 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 demasiado pesada quando vazia (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.

4

## Na utilização da mochila

A mochila deve estar bem colocada nos ombros para proteger as costas. As alças da mochila devem ser reguladas de forma 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 de 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



Na compra de material escolar deve dar-se prioridade à qualidade e durabilidade dos produtos e prestar-se atenção à rotulagem e às instruções constantes nas 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 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 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.



# Na compra do 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 “Conformidade Europeia” significa que o produto está conforme com os requisitos legais aplicáveis. 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 de 2 anos, deverá contactar o vendedor para que este proceda à reposição da conformidade.

# *Se adquirir produtos através da internet*



## **Tenha atenção às seguintes 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 em dobro, 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 sobre esse 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 em dobro 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 vestuário 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;



## *Na escolha do vestuário*

- 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 redução da acidentalidade rodoviária é uma das prioridades a ter em conta.



## 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, 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 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, nomeadamente a de marcha-atrás, devem ser realizadas com especial cuidado.

# No transporte

**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 cintos de segurança;
- 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 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 a necessidade de:

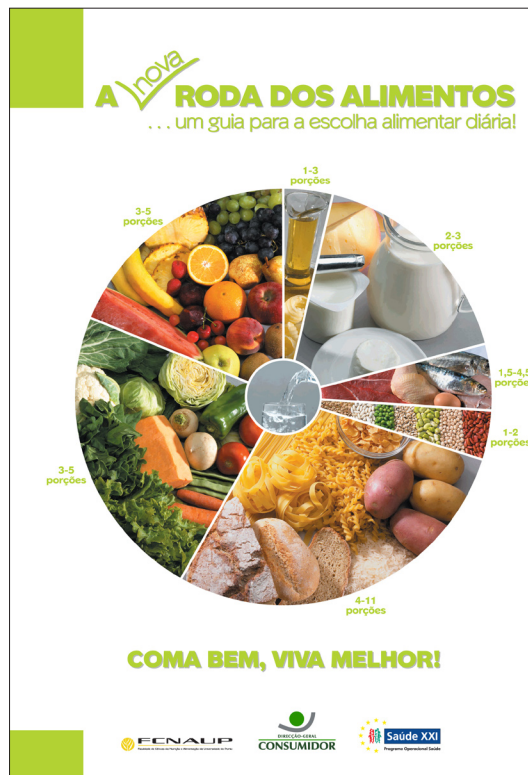
- caminhar sempre do lado de dentro dos passeios;
- nas bermas, caminhar sempre de frente para os veículos;
- respeitar a sinalização e atravessar as vias sempre nas passadeiras.

**A PREVENÇÃO É SEMPRE A MELHOR OPÇÃO DE SEGURANÇA!**

# Na escolha da 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.

Para saber mais sobre a nova Roda consulte o Portal do Consumidor em [www.consumidor.pt](http://www.consumidor.pt).

# Na escolha da alimentação

De forma a adquirir e manter um estilo de vida saudável, aliada a uma alimentação salutar, é aconselhável:

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

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

## Dê preferência às refeições no refeitório ou bar na escola

Caso a criança leve as refeições para a escola assegure-se 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:



# 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 Direção-Geral do Consumidor recomenda:



- 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 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;
- Recorde aos menores uma máxima da história do capuchinho vermelho:

**“NUNCA FALAR NEM CONFIAR NUM ESTRANHO”.**



*Para ti que vais iniciar  
um novo Ano Escolar...*



# *Para tornar o teu estudo mais eficaz...*

**...não te esqueças de gerir o tempo e estabelecer objetivos.**

- **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;



## Para tornar o teu estudo mais eficaz...

- **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;
- **Sublinha** a matéria que tiveres de memorizar com um marcador fluorescente e experimenta lê-la em voz alta se puderes;
- **Utiliza** a internet com cuidado porque o desconhecido pode trazer perigos sérios. Não faças *downloads* de conteúdos (textos, fotos, filmes, vídeos ou outros) cuja origem desconheces ou estejam protegidos por direitos de autor. Nunca respondas a *e-mails* nem estabeleças conversação com 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.

# Para tornar a tua navegação na net mais segura...

Antes de colocares um *post*, enviases uma mensagem ou foto, fazeres *download* de um ficheiro, jogo ou programa ou comprares algo *online*...

## ...para e pensa

- Conheces e confias na pessoa com quem estás a conversar;
- Conheces e confias no conteúdo que estás a partilhar ou descarregar?



## ...para e pensa

- Na hipótese da tua informação ir ter a um sítio inesperado.

## Parar e Pensar antes de Clicar

- É a proteção mais eficaz para ti, para os teus amigos e para o teu computador!

*E já agora...*

- 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” e destinatário da publicidade?

Fala com os teus professores e vai ao Portal do Consumidor -  
[www.consumidor.pt](http://www.consumidor.pt) - para saberes mais!

*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](mailto:dgc@dg.consumidor.pt)