



# Regresso às aulas em segurança



GOVERNO DE  
PORTUGAL

SECRETÁRIO DE ESTADO  
ADJUNTO E DA ECONOMIA

agosto 2014



*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 (DGC) 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;
- Envolva 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!**

# mochila

- Escolha uma mochila adequada à estatura da criança 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.

## 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 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.

Explique à criança porque razão a mochila nunca deve ser transportada na mão ou num só ombro.



# material escolar



**Na compra de material escolar deve dar prioridade à qualidade e durabilidade dos produtos e prestar 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, agendas e pastas em materiais reciclados;
  - por lápis produzidos com madeiras certificadas de reflorestamentos e canetas produzidas com materiais biodegradáveis.



# equipamento elétrico

**Na compra do computador ou da máquina calculadora, 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 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.

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

**\*Para saber mais sobre este direito consulte o Portal do Consumidor em [www.consumidor.pt](http://www.consumidor.pt)**



# 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.

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



# vestuário

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.



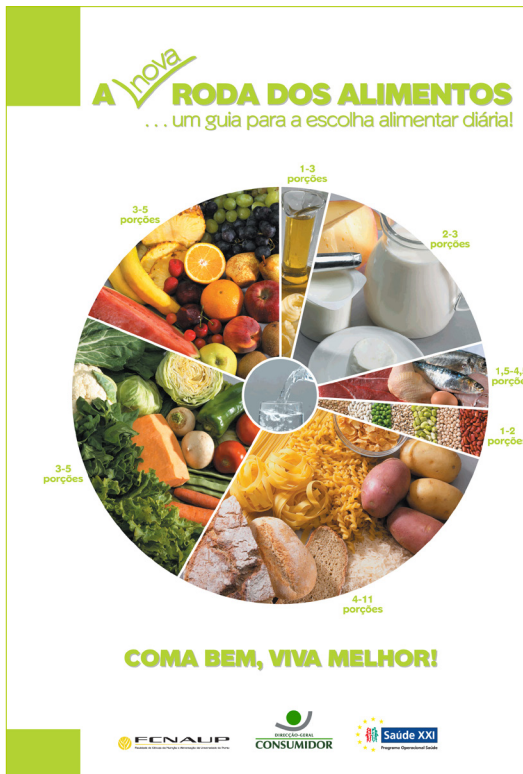


# alimentação

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)



# alimentação

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.



# alimentação

## Na escola dê preferência às refeições no refeitório ou bar.

- 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:



## De forma a adquirir e manter um estilo de vida saudável, aliado a uma alimentação salutar, a DGC recomenda:

- 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.



# transporte

No regresso às aulas, a redução da sinistralidade 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, 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 DGC 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.

\*Consulte o documento Sistemas de Retenção para Criança em [www.ansr.pt](http://www.ansr.pt)



# transporte

**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 afastado 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 vistos 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 passagem.

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

Para mais informações consulte também a página da Prevenção Rodoviária em [www.prp.pt](http://www.prp.pt)





# 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 o ano escolar



# horário escolar

ESCOLA ..... ANO ..... TURMA .....

**Nome**.....

[illegible]



# para tornar o 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, tais 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;
- 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.



# ...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?

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

endereço eletrónico: [dgc@dg.consumidor.pt](mailto:dgc@dg.consumidor.pt)

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

