



ÉS UM CONSUMIDOR RESPONSÁVEL?

A escolha é tua

Para exerceres os teus direitos, tens de os conhecer!

Alguns direitos:

DIREITO À INFORMAÇÃO
DIREITO À QUALIDADE DOS BENS
DIREITO À FORMAÇÃO E EDUCAÇÃO
DIREITO À SAÚDE E SEGURANÇA

*E não te esqueças de que além dos direitos
também tens deveres!*

Dever de preservação do ambiente
Dever de agir

Saber é poder!





**Recebes uma mesada?
Tens um emprego em *part-time*?**

**Aprende então a fazer uma gestão
correta do teu dinheiro.**

E pensa...

- “Preciso mesmo de comprar?”
- “Vou pagar por uma coisa que não vou usar?!”
- “Não consigo encontrar mais barato?”

Não cedas a impulsos...

- Avalia sempre a relação qualidade/preço
- Compara para melhor escolher
- Aprende a poupar algum dinheiro para as coisas de que precisas mesmo!

Se fizeres compras num estabelecimento comercial...



Apesar de ser divertido passear no Centro Comercial, **fazer compras NÃO É BRINCADEIRA!**

Depois da compra apercebes-te que o produto que compraste não te serve ou simplesmente já não te agrada... Antes da compra vê se a loja te dá possibilidade de troca ou devolução e guarda sempre a fatura!

Mas se o produto tiver **DEFEITO** podes pedir para o trocar por outro, pedir a sua reparação, a redução do preço ou mesmo a devolução do teu dinheiro.

EXIGE OS TEUS DIREITOS

Se comprares *online*...
JOGA PELO SEGURO e evita armadilhas



Verifica sempre todas as informações que constam do *site* (até as letras PEQUENINAS!). Ao contrário do que acontece na compra numa loja, **podes devolver os produtos comprados na internet no prazo de 14 dias**, sem teres de dar justificações.

E não te deixes apenas levar pela publicidade

A publicidade pode influenciar o comportamento dos consumidores para os incentivar a comprar determinados produtos ou serviços.

NEM TUDO O QUE PARECE É! USA O TEU BOM SENSO

NAVEGAR NA INTERNET



E já que falámos na net...

Provavelmente passas muito tempo no mundo virtual, interagindo nas redes sociais

ANTES DE:

- Colocares um *post*;
- Enviares uma mensagem ou foto;
- Fazeres *download* de um ficheiro, jogo ou programa;
- Ou comprares algo *online*

Pára e pensa se:

Conheces e confias no *site* em que estás a navegar, a fazer *download* ou adquirir produtos ou serviços.

E **mantém sempre os teus dados pessoais confidenciais**. Lembra-te que uma vez partilhada informação pessoal, incluindo fotografias, deixas de ter controlo sobre esses dados.

A TUA ESCOLHA, A TUA SEGURANÇA!

PÍRCINGUES TATUAGENS



Queres fazer um pírcingue ou uma tatuagem?

Para evitar infeções e transmissão de doenças, escolhe um estabelecimento que garanta todas as normas de higiene e que tenha bons profissionais.

INFORMA-TE PRIMEIRO!

- Lembra-te que uma tatuagem é para sempre. Apesar de já ser possível remover a tatuagem permanente recorrendo à utilização de *laser* e a outras técnicas complexas, há marcas que ficam para sempre.
- Sabias que a tatuagem temporária, apesar de indolor e de desaparecer com o tempo, pode originar graves alergias ou sensibilização a outros produtos no futuro? Não arrisques...
- Se optares por fazer um pírcingue, debes escolher um que seja feito com materiais hipoalérgicos. Escolhe com cuidado o local do teu corpo onde queres colocar o pírcingue, e tem muita atenção a todo o processo de cicatrização, que pode ser muito demorado.

Somos o que comemos

Lá diz o provérbio e dizia Hipócrates, pai da medicina.



Nova Roda dos Alimentos*

*da autoria da Direção-Geral do Consumidor e da Faculdade de Nutrição e Alimentação do Porto

- Comer bem garante-te um melhor rendimento nas tuas tarefas diárias, bom humor, mais saúde, melhor aspeto – boa figura, uma bela pele e bonitos cabelos – mais energia e maior concentração nos teus estudos.
- O segredo da correta alimentação está na devida quantidade e qualidade. **A receita acaba por ser curta:** olha para a já conhecida roda dos alimentos e faz uma alimentação saudável e variada.

E MEXE-TE!

**EVITA O SEDENTARISMO, PRÁTICA DESPORTO,
DANÇA OU SIMPLEMENTE ANDA A PÉ**

Falámos que também tens Deveres:

O DEVER DE PRESERVAÇÃO DO AMBIENTE

Opta por um consumo sustentável



Os recursos de água doce não são inesgotáveis. Não há vida sem água!

- **Reduzir, Reutilizar e Reciclar** é um dever de todos!
- **Poupa energia** utilizando lâmpadas economizadoras;
- **Compra produtos “amigos do ambiente”** produzidos com materiais reciclados.

AS TUAS ESCOLHAS INDIVIDUAIS TÊM UM IMPACTO NO COLETIVO.

O DEVER DE AGIR

Se os teus **direitos** enquanto consumidor foram lesados por práticas abusivas de uma empresa, **REAGE!**



Outros consumidores vão agradecer-te por teres agido.

A tua ação pode contribuir para a mudança de comportamento de muitas empresas.

RECLAMA! DENUNCIA!

SÊ UM CONSUMIDOR RESPONSÁVEL

E PARA TERMINAR LEMBRAMOS-TE MAIS UM DIREITO:

O DIREITO À FORMAÇÃO E EDUCAÇÃO



Assinala no teu calendário o **dia 15 de março** como o **DIA MUNDIAL DOS DIREITOS DO CONSUMIDOR** e comemora este dia, fazendo uma iniciativa na tua escola, porque afinal “consumidores somos todos nós”.

QUERES APRENDER MAIS SOBRE A DEFESA DO CONSUMIDOR?

Consulta o Portal do Consumidor em
www.consumidor.pt

e segue-nos no facebook em



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

SÊ UM CONSUMIDOR RESPONSÁVEL

A escolha é tua

DIREÇÃO-GERAL DO CONSUMIDOR

Praça Duque de Saldanha, n.º 31

1069-013 Lisboa

Telefone: 21 356 4600

Telecópia: 21 356 4719

março 2015



GOVERNO DE
PORTUGAL

SECRETÁRIO DE ESTADO
ADJUNTO E DA ECONOMIA

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