

Cartilha de Verão



Prevenção, sombra e água fresca

Embora o Brasil seja um país tropical, e tenha até regiões equatoriais, o verão é a estação mais quente do ano, associada a férias e vida ao ar livre. As altas temperaturas e a forte insolação exigem que adotemos cuidados especiais para evitar queimaduras de pele, desidratação e moléstias provocadas pelo consumo de alimentos deteriorados.

Devemos ficar atentos, também, aos riscos em banhos de mar, rios, lagoas e por outras atividades em meio à natureza.

Além das questões referentes à saúde e segurança, há que abordar as relações de consumo, como aluguel de imóveis por temporada, hospedagem em hotéis e pousadas, transporte rodoviário e aéreo, compra de produtos como protetores solares e óculos de sol.

Proteger a pele, os olhos, os cabelos, hidratar o corpo e ficar atento a contratos e preços são boas práticas também no verão.

Para colaborar com você, a PROTESTE reuniu nesta cartilha informações sobre as mais variadas áreas de interesse em um veraneio de curta ou longa duração.

Contamos, para tal, com a enorme experiência adquirida na realização de centenas de testes comparativos de produtos e serviços, bem como com a vigilância constante da associação aos temas relevantes para os consumidores.

Esta cartilha também é uma espécie de presente de Natal para nossos associados, que nos apoiaram ao longo de 2013. Esperamos que esse relacionamento se fortaleça ainda mais ao longo de 2014, ano em que torceremos juntos pela seleção brasileira na Copa do Mundo de Futebol.

Uma recomendação especial: que somente os termômetros subam para que você aproveite a praia, a serra ou o interior. Não há motivo para que veranistas sejam escaldados por prestadores de serviços. Defenda seus direitos e não aceite preços extorsivos.

Divirta-se e descanse bem para enfrentar as rotinas profissionais e pessoais no novo ano!

Maria Inês Dolci

Coordenadora institucional da PROTESTE

Sumário

Prevenção, sombra e água fresca	3
Conheça a legislação	5
Amigo sol.....	6
Pequenos.....	7
Doenças de pele/Como escolher o protetor solar.....	8
Como escolher os óculos de sol	9
Cabelos protegidos	10
Contra os insetos	12
Para comer/Xô, intoxicação alimentar!	14
E para beber?	16
Desidratação	18
Saúde na água	19
Para evitar acidentes na água	20
Em caso de afogamento/Como agir em enchentes	21
Na malhação	23
No trânsito/Bichos de estimação	24
Liquidações de verão.....	26
Imóvel por temporada.....	28
PROTESTE, a serviço do consumidor	30

Expediente

Cartilha de Verão

Realização: PROTESTE

Coordenação editorial: Maria Inês Dolci;

Redação final: Carlos Thompson;

Projeto Gráfico: Marcus Vinicius Pinheiro;

Diagramação: André Mucheroni;

Ilustrações: Perkins;

Assessoria de Imprensa e jornalista responsável:

Vera Lúcia Ramos, MTb: 769;

Conteúdos e apoio editorial: Camila Souza, David Freitas

Passada, Fernanda Ribeiro, João Dias Antunes, Leandro Salviano,

Sonia Amaro, Tatiana Viola de Queiroz e Vera Lúcia Ramos.

PROTESTE

Sede:

Avenida Lúcio Costa, 6.240 – Térreo

Barra da Tijuca

CEP 22630-013

Rio de Janeiro – RJ

Escritório em São Paulo:

Rua Machado Bittencourt, 361, 6º andar,

Vila Clementino

CEP 04044-905

São Paulo – SP

Conheça a legislação

O que é o Código de Defesa do Consumidor (CDC)

Foi promulgado em 1990. É uma das mais avançadas leis do mundo de proteção aos direitos do consumidor. Antes dele, faltava clareza na definição de responsabilidade nas relações de consumo. Isso facilitava abusos em contratos, entrega de produtos, prestação de serviços, propaganda etc. A lei nº 8.078/90 ampliou, então, a cidadania das pessoas também como consumidoras.



Direitos Básicos do Consumidor (CDC)

1. Proteção da vida, saúde e segurança contra os riscos provocados por práticas no fornecimento de produtos e serviços considerados perigosos ou nocivos;
2. Educação e divulgação sobre o consumo adequado dos produtos e serviços;
3. Informação adequada e clara sobre os diferentes produtos e serviços, com especificação correta de quantidade, características, composição, qualidade e preço, bem como seus eventuais riscos;
4. Proteção contra a publicidade enganosa e abusiva, métodos comerciais coercitivos ou desleais, bem como contra práticas e cláusulas abusivas ou impostas no fornecimento de produtos e serviços;
5. Modificação das cláusulas contratuais que estabeleçam prestações desproporcionais, ou sua revisão caso se tornem excessivamente caras;
6. Efetiva prevenção e reparação de danos patrimoniais e morais;
7. Acesso aos órgãos judiciários e administrativos;
8. Facilitação da defesa de seus direitos, inclusive com a inversão do ônus da prova;
9. Adequada e eficaz prestação dos serviços públicos em geral.



Amigo sol

Dependendo da região do Brasil, os termômetros podem registrar mais de 40°C. Como desfrutar da praia, do campo e dos parques sem comprometer a saúde?

- No início das férias, não se exponha ao sol por muitas horas seguidas. Exposições prolongadas quase sempre resultam em vermelhidão, inflamação e pele descascada. Mesmo depois dos primeiros dias, continue com os cuidados de proteção.
- Evite se expor ao sol nos horários críticos, das 10h às 16h. É melhor sair de manhãzinha ou ao entardecer.
- Evite ficar exposto ao sol. Procure caminhar pela sombra.
- Use um bom protetor solar para proteger a pele dos efeitos nocivos do sol, pois esses produtos absorvem ou refletem a radiação solar.
- Facilite a transpiração: use roupas folgadas, de tecidos leves e claros.
- Use um chapéu ou boné.
- Não se esqueça dos óculos escuros. Mas não pode ser qualquer um: deve ter proteção

total contra os raios ultravioleta para evitar lesões irreversíveis na córnea e na retina.

- Se estiver na cidade em dias muito quentes, vá a um ambiente público (shopping, biblioteca) com ar-condicionado. Mesmo que não permaneça no local por muito tempo, essa providência ajudará a manter o corpo mais fresco quando você tiver de retornar para o calor.
- Beba muita água, e lave rosto, nuca, braços e mãos. Tome uma ducha fria, mergulhe na piscina ou no mar (mas atenção à sinalização dos salva-vidas para evitar afogamentos ou outras ameaças em algumas regiões, como tubarões etc.).
- Atenção especial a bebês, crianças, maiores de 65 anos e pessoas doentes – especialmente cardíacos ou com pressão alta –, mais suscetíveis a problemas decorrentes do calor e insolação.
- A PROTESTE já fez testes comparativos de protetores solares e óculos de sol. Consulte proteste.org.br. Mais informações, também, no capítulo “Como escolher o protetor solar” (página 8).

Pequeninos

Se as altas temperaturas e o sol forte causam desconforto aos adultos, mais ainda às crianças. Mas elas podem aproveitar a diversão sem problemas.

Veja o que pode melhorar o verão dos pequeninos:

- Horário adequado de exposição ao sol (até às 10h, 11h no horário de verão, e depois das 16h, 17h no horário de verão);
- Protetor solar com fator adequado à pele (consulte o dermatologista);
- Água filtrada ou mineral e sucos de frutas de uma em uma hora, pelo menos;
- Evitar sol em excesso, mesmo com protetor solar e nos horários indicados;
- Roupas leves e mais folgadas, de tecidos como algodão, em cores mais claras;
- Sapatos abertos, sandálias e chinelos;
- Antes de viajar, confira a carteira de vacinação de seus filhos;
- A alimentação deve ser variada e saudável, com saladas e grelhados. Atenção à procedência dos alimentos (por exemplo, é sempre arriscado consumir camarão, peixes e frutos do mar na praia, se não estiverem adequadamente refrigerados). Evite maioneses, frituras e gorduras.

Doenças de pele

No verão, algumas doenças tornam-se mais comuns, como as micoses. O uso de bronzeadores e roupas molhadas por longos períodos de tempo facilita a proliferação de fungos e a disseminação de doenças.

Para evitar micoses típicas de verão:

- Não ande descalço, principalmente em pisos úmidos ou públicos, como lava-pés, vestiários e saunas;
- Não use objetos pessoais (roupas, calçados, pentes, toalhas, bonés) de outras pessoas;
- Seque-se sempre muito bem após o banho, principalmente as dobras de pele, como axilas, virilhas e dedos dos pés;
- Não fique por muito tempo com roupas de banho molhadas;
- Não use produtos que aumentem muito a oleosidade da pele.

Como escolher o protetor solar

- Use diariamente o filtro solar nas áreas mais expostas, principalmente face, nuca, orelhas, mãos e braços – mesmo que não esteja na praia, ou que o dia esteja nublado. O sol da cidade também contém raio ultravioleta nocivo.
- O ideal é aplicar o filtro solar entre 30 minutos e uma hora antes da exposição.
- Escolha filtros solares que protejam tanto contra os raios ultravioleta do tipo A quanto do B (UVA e UVB).
- No rosto, use sempre um produto com FPS (Fator de Proteção Solar) alto (acima de 15), e não se esqueça dos lábios. Para as mulheres já há batons com filtro solar, e os homens podem usar produtos específicos para a proteção labial.
- Nunca se esqueça de usar o protetor ou bloqueador solar mesmo sob guarda-sol ou barracas. Está comprovado que as barracas de algodão ou lona absorvem cerca de 50% da radiação UV, e as barracas de náilon, apenas 5%.
- Lembre-se de que a areia e as demais superfícies também refletem a radiação solar.
- Reaplique o produto de duas em duas horas e depois de cada banho (independentemente de a embalagem dizer que o produto é à prova d'água). Também reaplique se suar muito ou após se enxugar com uma toalha.
- Evite usar perfumes com os filtros, pois essa combinação pode provocar queimaduras ou manchas na pele em pessoas sensíveis.



Como escolher os óculos de sol

A exposição aos raios do sol sem proteção pode deixar marcas não somente na pele, mas também nos olhos. Usar óculos escuros que não tenham proteção contra raio ultravioleta, contudo, é pior do que não usar nada para proteger os olhos sob o sol. Os óculos sem o filtro só facilitam a ação dos raios solares. No escuro, as pupilas se dilatam, facilitando a entrada de radiação.

Não deixe seus olhos sofrerem os efeitos nocivos do sol atrás de óculos escuros de má qualidade.

Muito mais que o cansaço do franzir sem cessar os olhos, se não tomar cuidado, a pessoa pode vir a queimar a córnea e até desenvolver uma inflamação, acelerar o surgimento de uma catarata e, ainda, perder a visão mais rapidamente a partir dos 60 anos.

Já se sabe que o abuso do sol pode ser uma das causas de doenças oculares como a catarata e tumores nas pálpebras e na retina, causadoras de cegueira. Pessoas com intensa exposição ao sol sem proteção têm 60% mais chance de ter catarata.

O sol também pode acelerar as possíveis causas da presbiopia, a vista cansada, que afeta todas as pessoas, geralmente, a partir dos 40 anos de idade. Moradores de pa-

íses próximos da linha do Equador, nos quais há maiores níveis de radiação solar, desenvolvem mais esses problemas.

As lentes de contato com filtro não oferecem proteção total. E as que clareiam e escurecem de acordo com o ambiente podem perder o efeito.

Para garantir que os óculos tenham a proteção garantida no selo em relação à proteção contra os raios UVA e UVB, e evitar as falsificações, é recomendável recorrer a boas ópticas e a marcas reconhecidas. Não compre no comércio informal de rua (camelôs)!

O olho humano tem mecanismos de defesa naturais que são inibidos pela escuridão proporcionada pelas lentes. A pupila, que automaticamente se fecharia diante da luminosidade, mantém-se dilatada quando se utiliza lente escura.

Para evitar problemas, desde cedo é preciso proteger os olhos do sol:

- Escolha óculos que assentem bem em seu rosto, de forma a não permitir a passagem de luz pela lateral das lentes.
- Evite lentes azuis, rosa e laranja, que filtram menos. Prefira marrons, verdes e cinzas.
- Lentes espelhadas são eficientes, mas não melhores do que as demais.
- O material das lentes não influencia sua eficácia. A escolha entre resina ou cristal deve estar relacionada ao peso dos óculos (cristal pesa mais) e à resistência das lentes (resina arranha mais facilmente).
- Para as crianças, opte sempre pelas lentes de resina, que não quebram.
- Na hora da compra, fixe os olhos em um ponto e passe os óculos pela frente. Se houver distorção na imagem, não compre. Se não forem adquiridos em óptica, o consumidor correrá perigo, porque, se houver problemas, não terá a quem recorrer, já que esses produtos entram no país clandestinamente e são vendidos irregularmente, sem as garantias de segurança e qualidade. Não apresentam os nomes dos fabricantes e não têm nota fiscal.

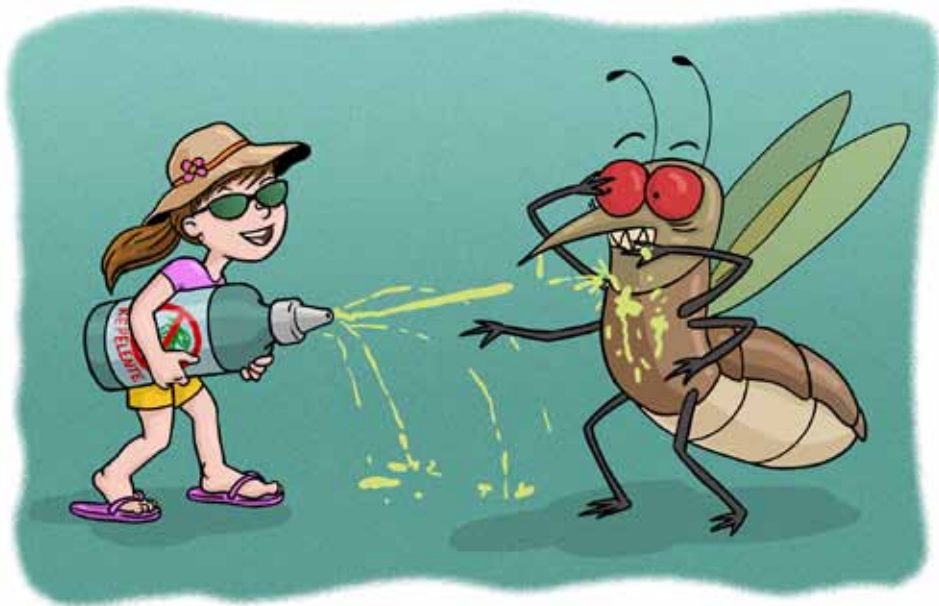
Cabelos protegidos

Quando fica muito exposto ao sol, o cabelo pede xampu e condicionador com proteção UV e ativos especiais, que previnam quebra, ressecamento e perda de brilho. Dicas:

- **Limpeza:** mantenha os cabelos e o couro cabeludo sempre limpos e bem higienizados.
- **Radiações solares:** além de causarem danos à nossa pele, também agriem intensamente os fios de cabelo, deixando-os mais fracos, quebradiços e sem vida. Use bonés, chapéus e produtos sem enxágue que tenham filtro de proteção solar.

- **Nutrição:** no calor, os fios ficam armados, arrepiados e ressecados especialmente por causa das lavagens mais frequentes e da ação do sol, do sal, da areia e do vento. Para reverter isso, o ideal é aplicar semanalmente máscaras de nutrição ou de hidratação.
- **Cor:** os raios ultravioletas oxidam a melanina (pigmento que dá cor aos fios), alterando a coloração. Para preservar a cor dos cabelos tingidos, é importante utilizar produtos que ofereçam proteção extra.
- **Enxágue:** esse cuidado, depois de sair do mar e da piscina, evita os danos aos fios causados pela salinidade do mar e por elementos usados para o tratamento da água da piscina. Além disso, entre um mergulho e outro, desembarace os fios com um pente largo de madeira.
- **Umidade:** Cabelos úmidos ficam mais frágeis. E o hábito de prendê-los ou de amarrá-los poderá acarretar danos à estrutura dos fios. Não prenda o cabelo molhado!
- **Secadores:** Se você não os dispensa nem no auge do verão, saiba que as altas temperaturas aumentam o ressecamento dos fios. Uma opção é utilizar o aparelho no modo frio, a aproximadamente 30 cm da cabeça.
- **Óleos:** Hidratam, reduzem o frizz (cabelos arrepiados) e nutrem. São indicados o de macadâmia, argan e ojon.
- **Produtos químicos:** Podem potencializar os danos provocados pelo vento, sol, água do mar e da piscina.





Contra os insetos

Infelizmente, verão também é sinônimo de insetos. Nessa época, devido ao calor e à umidade, os insetos atacam com mais intensidade. Além do incômodo, do zumbido irritante e das coceiras, os mosquitos são vetores de inúmeras doenças graves. Para se livrar desses bichinhos e dos problemas que podem causar para quem esteja ao ar livre, a opção são os repelentes.

Eles não matam os insetos, mas os afastam ao interferir no seu comportamento. Só atuam quando o mosquito estiver a uma curta distância da pele. No mercado, há muitos produtos destinados a afugentar os insetos, baseados em diferentes princípios ativos. Além do DEET, há outras substâncias sintéticas, como o 3-etil-aminopropionato (M 3535), o dimetilftalato e o hexanodiol. Alguns extratos naturais de plantas, como a citronela, o limão e o eucalipto, também têm efeito repelente.

Atenção: produtos à base de DEET danificam os plásticos, por exemplo, como os utilizados em óculos de sol ou em relógios.

- É preciso aplicar o produto nas áreas expostas da pele – aliás, atitude indispensável contra os mosquitos da dengue, já que uma única picada do inseto infectado

pode transmitir a doença. Os inseticidas em aerossol e os repelentes elétricos podem ser eficientes, mas só funcionam dentro de casa.

- Entre os repelentes mais eficazes estão aqueles que utilizam o DEET como princípio ativo. No entanto, como a concentração desta substância não ultrapassa os 10%, é necessário reaplicar o produto com mais frequência para obter um resultado satisfatório. Também os produtos que utilizam a citronela como princípio ativo precisam ser reaplicados de duas horas em duas horas. Quem estiver em zonas muito infestadas por mosquitos deve utilizar maior quantidade e reaplicar mais frequentemente o repelente.

Para combater os insetos depois que já apareceram, há os multi-inseticidas que matam a maioria deles, porém não mantêm o mesmo nível de eficiência para todos.

Veja as medidas que você pode tomar, tanto as de uso pessoal quanto de toda a comunidade, para combater a proliferação de insetos típica dessa época do ano.

Em casa:

- Retire (ou tampe) todos os objetos que possam acumular água e se transformar em criadouros de mosquitos.
- Ao usar inseticidas, não se esqueça das paredes, dos cantos e dos esconderijos dos mosquitos.
- Use tela antimosquito nas janelas e portas, e mosquiteiros nos berços.
- Se usar repelentes elétricos, escolha os de longa duração, que possam ficar ligados na tomada também durante o dia. Não se esqueça de deixar as janelas abertas para ventilar os cômodos da casa.
- Se tiver animais dentro de casa (cães, gatos, pássaros, peixes), coloque-os em locais ao abrigo dos inseticidas.

Ao ar livre:

- Use sempre repelente na pele exposta e renove periodicamente a aplicação.
- Pessoas sensíveis devem tomar cuidado com irritações na pele, usando o produto com moderação. Os asmáticos, sobretudo, devem evitá-los.
- Se sentir irritação nos olhos ou na pele, suspenda a aplicação e lave imediatamente as zonas afetadas.
- Elimine o repelente com água e sabão. Para aplicar no rosto, coloque uma pequena porção na mão e só então espalhe na pele, evitando os olhos e a boca.
- Não use repelente em bebês, e, nas crianças, não o aplique nas mãos (podem ser esfregadas nos olhos ou levadas à boca).

Para comer

- Leve de casa frutas e legumes variados, higienizados e cortados em pedaços. Use e abuse das frutas da época – mangas, uvas, pêssegos, abacaxi, ameixas – e legumes como pepino, tomate, cenoura, salsão etc. Tanto as frutas como os legumes devem ser mantidos gelados com o auxílio de uma caixinha de isopor ou bolsa térmica.
- Na salada, evite maionese, que estraga rapidamente. Prefira os molhos à base de iogurtes naturais. Se não resistir ao milho das barraquinhas de praia, coma-os sem manteiga.
- Evite comprar alimentos de ambulantes, principalmente os que se deteriorem rapidamente, como peixes, camarões, frutos do mar, lanches com maionese, dentre outros;
- Muitos alimentos têm gordura ‘escondida’ ou camuflada – por exemplo, queijos amarelos, amendoins, salgadinhos de pacote, pastéis, linguiça calabresa e salames fatiados, patês, maioneses, chocolates e sorvetes em massa. A sugestão é consumir alimentos menos calóricos e mais saudáveis, substituindo o pastel frito pelo assado; o sorvete em massa (contém gordura do leite) pelo picolé de fruta (com suco); o chocolate pela barra de cereais; o amendoim pela soja torrada; a maionese por molhos à base de iogurte natural, os queijos amarelos pelos queijos brancos etc.

Xô, intoxicação alimentar!

Com o calor e umidade, a proliferação de bactérias é maior, portanto, temos de intensificar os cuidados para evitar uma intoxicação alimentar. Geralmente, os alimentos contaminados enganam o consumidor, pois continuam com boa aparência e sabor. Os sintomas desagradáveis aparecem somente depois da ingestão destes alimentos.

Ao comer fora de casa verifique as condições dos alimentos expostos ou servidos. Avalie a higiene do local e dos funcionários que atendem.

Nem sempre o restaurante mais caro, que recebe turistas, tem as melhores práticas de higiene. São comuns a reutilização de óleo em frituras e a economia de energia elétrica em refrigeradores. Por isso, é melhor evitar frituras e alimentos altamente perecíveis, como maioneses, leite e derivados, frutos do mar e embutidos (salsicha e presunto, por exemplo). Também tenha cuidado com pratos típicos que ainda não provou: você pode passar mal e estragar suas férias.

Na compra de frutas, verduras e legumes, preste atenção ao seu estado geral, deixando de lado os amassados, batidos e manchados. O armazenamento deve ser feito logo após as compras e sob refrigeração. Use as gavetas inferiores para frutas e verduras, e a parte superior (congelador ou freezer) para as carnes em geral.

Elas só devem ser conservadas em outros compartimentos da geladeira se forem consumidas no mesmo dia. Dessa forma, pode-se evitar o crescimento e o desenvolvimento de micro-organismos deterioradores. O consumo de alimentos deteriorados ou mal conservados pode levar a toxinfecção.



Prepare a comida em casa:

- É mais fácil e higiênico preparar a comida num ambiente limpo e organizado. Não deixe lixo na pia e tenha sempre toalhas e panos limpos, sabão e sabonete.
- Utilize apenas água tratada, filtrada ou fervida.
- Lave bem as mãos com sabonete.
- Depois de manusear carnes, peixes e ovos crus, lave muito bem as mãos.
- Se, durante o preparo, você tocar em animais ou no nariz, for ao toalete ou trocar fraldas, lave as mãos.
- Cuidado para que alimentos que serão servidos crus, como saladas, não tenham contato com carnes, peixes e ovos, nem com suas secreções.

- Depois de cortar ou manusear carnes ou peixes crus, lave bem a tábua ou o local utilizado para este manuseio, antes de usá-lo novamente para cortar ou preparar alimentos servidos crus, como saladas e frutas. É recomendável lavar com sabão e jogar água fervente para esterilizar (cuidado para não se queimar). Para minimizar riscos, é bom ter facas e tábuas de cortar exclusivas para carnes, para peixes, e para legumes e verduras.
- Lave bem frutas, legumes e verduras já cortados.
- Alimentos congelados devem ser descongelados e utilizados rapidamente. Preferencialmente, use o forno de micro-ondas ou geladeira. Não se deve descongelá-los na temperatura ambiente.
- Troque com regularidade os panos e toalhinhas e lave as mãos antes de cozinhar.
- Quando preparar alimentos que necessitem de aquecimento (fritar, refogar, cozinhar, assar etc.), certifique-se de que o interior deles também tenha sido bem aquecido, para que eventuais bactérias remanescentes sejam exterminadas. O ideal é que a parte interna dos alimentos atinja 75°C por mais de um minuto.
- O forno de micro-ondas é muito útil no preparo de alimentos. Entretanto, muitos alimentos não ficam aquecidos uniformemente. Se for o caso, misture-os ou mude-os de posição periodicamente para que fiquem inteiramente aquecidos.
- Interrupções durante o preparo fazem com que a comida fique exposta à ação de germes e bactérias. Nesse caso, coloque os alimentos na geladeira.
- Se pretender guardar sobras de comida para consumo posterior, lave bem as mãos antes de manuseá-las e as armazene em recipientes limpos.
- Para que sejam resfriadas mais rapidamente, use vasilhames rasos.
- Se estiverem armazenadas há muito tempo, jogue-as fora!
- Devem ser reaquecidas acima de 75°C. Sopas e ensopados devem ser aquecidos até ferver.

E para beber?

A transpiração excessiva, o esforço físico ou vômitos e diarreias provocados pela ingestão de alimentos contaminados ou mal conservados podem causar um problema recorrente nesta época do ano: a desidratação.

Em condições normais, o organismo de um adulto perde em média dois litros de água por dia na forma de suor, urina e fezes. Por isso, devemos repor essas perdas diárias com muito líquido, na forma de água pura, chás, sucos, leite etc.

- **Água de coco:** Com baixo valor calórico (19 calorias cada 100 ml), a bebida pode ajudar a saciar a sede, e também a repor eletrólitos como sódio e potássio, em casos de desidratação ou atividade física intensa. Hipertensos e diabéticos não devem exagerar, pois, em excesso, a água de coco fornece muito sódio e glicose – 100ml contém 105mg de sódio.
- **Isotônicos:** Se a prática de esporte durar mais do que uma hora, será necessário repor não somente água, mas também sais mineiros perdidos na transpiração, como sódio e cloro. Recomenda-se, então, beber água de coco ou suplementos hidroeletrólíticos.
- **Sucos:** Os estabelecimentos que vendem sucos de frutas para consumo imediato devem mantê-los sob refrigeração, já que são naturais e se deterioram com facilidade. Na embalagem destas bebidas devem constar a data de extração e o prazo de validade.
- **Água mineral:** Ao comprar, verifique o local em que a embalagem esteja. Não leve as próximas a lugares aquecidos (chapas, fornos elétricos etc.), ou as expostas ao sol, pois o calor propicia o crescimento de algas que modificam a coloração da água, de amarelo a verde, tornando-a imprópria ao consumo. Não compre também as localizadas perto de produtos que exalem cheiro forte (como artigos de higiene, limpeza, bombas de gasolina etc.). Nesses casos, o plástico absorve odores que podem contaminar



a água. Certifique-se de que não haja sujeira ou detritos no interior da embalagem e que o lacre da água não esteja em falta, rompido, com vazamento ou rachaduras.

- **Regularidade:** Beber água em quantidades e intervalos regulares equilibra o organismo e faz com que ele fique mais resistente e funcione melhor. Dois litros por dia são suficientes para manter o bem-estar de seu organismo.
- **Crianças:** Costumam sentir menos sede. Por isso, ofereça água regularmente aos pequenos.
- **Álcool:** Cerveja e a caipirinha, as mais consumidas no calor, além de conter calorias extras quando ingeridas em grandes quantidades, podem causar desidratação. O álcool é diurético, ou seja, estimula a formação de urina com consequente perda de água pelo organismo. Seja moderado no consumo dessas bebidas. Se tiver de dirigir, não consuma bebida alcoólica!

Desidratação

Se normalmente precisamos consumir cerca de dois litros de água por dia, no verão precisamos de ainda mais ou correremos o risco de nos desidratar. Não somente o calor seca o corpo, mas também diarreias e intoxicações alimentares.

Uma pessoa com desidratação vai menos ao banheiro e tem urina bastante concentrada, com cor e odor fortes. Também pode sofrer taquicardia e fraqueza. A pele fica áspera e os olhos fundos. Em bebês, percebe-se a desidratação com a fralda seca por mais de três horas.

Para evitá-la, beba muito líquido e coma alimentos ricos em água, como frutas e verduras consumidas cruas. Além de ajudarem na hidratação, são boas fontes de nutrientes.

Na hora de escolher o que beber, prefira água e sucos de frutas a bebidas alcoólicas, chás e café. Na prática esportiva, o ideal é que os líquidos sejam consumidos antes, durante e após a atividade. Isso porque a perda de líquidos é intensa e sem água a sensação de fadiga é muito maior.

Para tratar desidratação mais leve, basta dar bastante líquido para a pessoa beber e suprir a falta de água no organismo. Se a desidratação for mais intensa, vá ao posto de saúde mais próximo. Eles costumam ter sais de reidratação oral prontos, evitando equívocos na composição do soro caseiro.

Saúde na água

- Antes de nadar, informe-se se a piscina está tratada adequadamente com cloro e se a praia é apropriada ao banho.

- Não deixe as crianças muito tempo na água, pois o risco de queimaduras e de insolação continua também quando estão imersas. É fundamental repassar o protetor solar e utilizar bonés.

- Bebês devem ser levados à praia fora dos horários de pico, de preferência quando houver uma brisa refrescando o ar. A pele

deles é muito mais suscetível a queimaduras e brotoejas, e eles podem, também, se desidratar. Consulte o pediatra antes das férias, para que indique os meios mais adequados de proteção solar.

- Capriche no protetor solar e proteja rosto e ombros com um chapéu, antes de caminhar na praia. Se possível, prefira horários com sombra. Não faça exercícios ao sol entre às 10 horas e 16 horas (11 horas e 17 horas, respectivamente, no horário de verão).

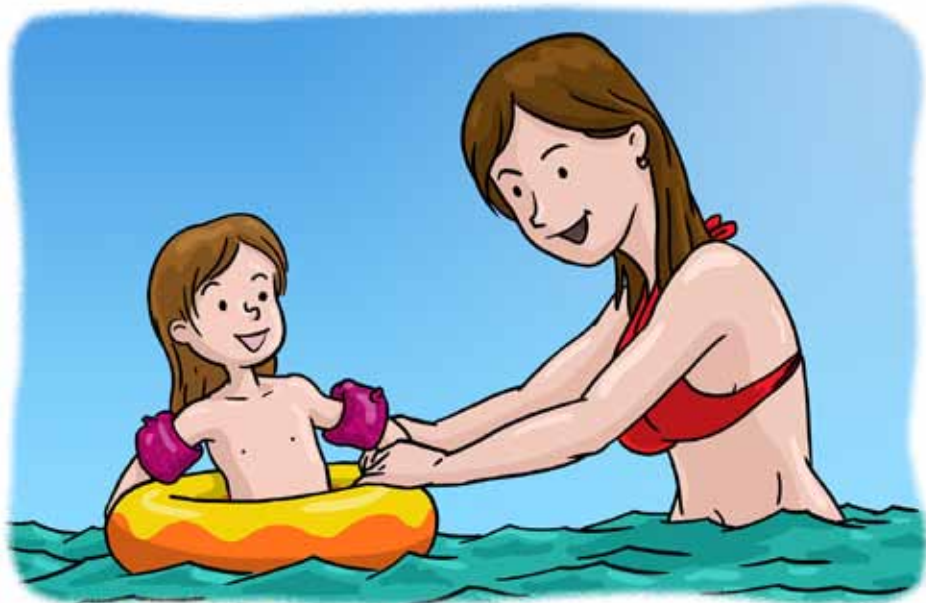
- Carregue sempre uma garrafinha de água, cantil ou squeeze (recipiente usado em academias de ginástica) para beber e se manter hidratado. Também para borrifá-la no rosto, aliviando a sensação de calor.

- Não ande descalço nem compartilhe toalhas no vestiário da piscina. Assim evitará conjuntivite e micoses.

- Em piscinas lotadas, aumenta o risco de contrair conjuntivite.

- Evite abrir os olhos debaixo d'água ou até mesmo molhá-los se não tiver certeza sobre sua qualidade.





Para evitar acidentes na água

- As crianças sempre devem ser avisadas sobre os riscos que correm se forem para a água sem cuidados prévios.
- Na praia ou em pescarias no rio, beba moderadamente.
- Se precisar de alguma orientação, procure o salva-vidas.
- Não deixe a criança sozinha em piscinas nem no mar. À medida que os pequeninos crescerem, a atenção terá de ser redobrada, pois a atração pela água só aumenta. O afogamento poderá acontecer mesmo em pequenas quantidades de água. Também por isso, enquanto dá banho em uma criança, a mãe não deve se afastar nem um minuto do local.
- Se os pequeninos souberem nadar, os riscos serão menores. Caso contrário, devem usar boias nas brincadeiras aquáticas.
- Os modelos de boias disponíveis são bem variados e devem ser escolhidos conforme a idade e o peso da criança.
- Boias estilo coletes salva-vidas são mais confiáveis, porque não saem do corpo com facilidade. Se os pais optarem por boias redondas infláveis, é aconselhável também colocar as apropriadas para os braços das crianças, porque, se uma escorregar, a outra a protegerá.

Em caso de afogamento

- É provável que a água entre nos pulmões do afogado, limitando a entrada de ar. E os músculos da garganta podem se contrair involuntária e convulsivamente, provocando o chamado 'afogamento seco'.
- Tanto uma situação como a outra podem levar à morte por asfixia. Nesses casos, deve-se introduzir ar nos pulmões da vítima, por meio da respiração boca a boca.
- Retire o afogado da água o mais rapidamente possível. Antes de iniciar a respiração artificial, tire a água engolida que penetrou nas vias respiratórias. Para tanto, coloque o afogado de bruços, erguendo-lhe a cintura a uns 45 centímetros do chão, de tal forma que a cabeça fique mais baixa do que os pulmões e o estômago.

Como agir em enchentes

- Evite estacionar o veículo nas proximidades de locais de drenagem de água, no campo ou na cidade. Pare no ponto mais alto das imediações.
- Jamais tente dirigir um veículo na água se o nível estiver acima dos joelhos (45 cm a 60cm), pois a maioria dos veículos tem o motor próximo a esse intervalo de altura.
- Não subestime o poder da água em movimento. A força com que um veículo pode ser empurrado pela correnteza é surpreendente. Além disso, você pode ser atingido por detritos deslocados pelo alagamento.
- Durante as enchentes, a água, às vezes, sobe de nível em poucos minutos. Evite parar o veículo próximo às partes mais baixas do terreno.
- Lembre-se de que um alagamento pode ser provocado por chuvas em locais distantes de onde esteja, nas partes mais altas da região. E que o deslocamento de água atingirá as baixadas depois de certo tempo.
- No verão, os alagamentos são mais comuns durante a tarde ou início de noite, uma vez que a formação de temporais depende do forte aquecimento local.

Indenizações

Quem não tiver o bem segurado, infelizmente, terá de arcar com todo o prejuízo provocado pelas enchentes. Será possível ingressar com uma ação judicial para pedir

indenização por esses danos quando houver provas de descaso do Poder Público na manutenção das vias públicas e no controle de áreas de risco.

Será um processo demorado, mas isso não deve desestimulá-lo de ir atrás dos seus direitos, porque pagamos impostos e temos de exigir melhores serviços públicos.

Para entrar com ação será necessário contratar um advogado, após reunir o máximo de provas – fotografias do imóvel afetado, carro ou móveis destruídos, testemunhos de vizinhos, boletim de ocorrência e reportagens de jornais. Sem provas, talvez não valha a pena tentar, em função da burocracia, dos custos legais e do tempo gasto no processo.

O pedido de indenização não se limitará às perdas materiais. Podem se reclamados, também, danos morais e os lucros cessantes (o que a pessoa deixou de ganhar com seu trabalho, por exemplo).

Quem tem poucos recursos, com renda familiar inferior a três salários mínimos, poderá recorrer à Defensoria Pública do Estado (para saber o endereço do órgão em seu estado, acesse o site www.dpu.gov.br).



Os motoristas com carros segurados devem se informar com a seguradora antes de tomar qualquer iniciativa. É aconselhável dispensar os serviços de guinchos particulares, pois, normalmente, esse sinistro é coberto pela apólice de seguros.

Se o dono do veículo agir por conta própria, em desacordo com as normas da seguradora, correrá o risco de os danos não serem cobertos.

Um exemplo de informação: se o veículo puder ser ligado, o motorista será orientado para onde deverá levá-lo, ou se será enviado um guincho credenciado para resgatá-lo.

Feito o resgate, o veículo será conduzido a uma oficina credenciada para vistoria e apuração dos danos. Caso os prejuízos representem mais de 75% do valor do veículo, geralmente, será definida a perda total.

Se a seguradora optar pelo conserto, o consumidor deverá exigir o orçamento com a relação de todos os itens que serão trocados, assim como o prazo de devolução do carro, conforme o artigo 40 do Código de Defesa do Consumidor.

Caso a reclamação não dê resultado, o segurado deverá recorrer aos órgãos de defesa do consumidor ou ingressar na Justiça reivindicando danos morais e materiais. Como em qualquer sinistro, terá de arcar com o valor da franquia também em danos provocados por enchente. A diferença é que só pagará na primeira vez. Isto é, se o veículo tiver de retornar à oficina devido a novos defeitos, não haverá nova franquia.

Na malhação

- Diminua a frequência e a intensidade do esforço físico quando o dia estiver muito quente.
- Fora de casa ou da academia, escolha um local com sombra. Não malhe sob o sol.
- Hidrate-se a cada 20 minutos. Treinar “a seco” não trará nenhum benefício.
- O uso de agasalhos não aumentará o gasto energético nem a queima de gordura durante o treino. Causará apenas desconforto e desidratação.
- Não se preocupe com a queda de rendimento se o dia estiver ensolarado e você malhar ao ar livre. Altas temperaturas e insolação reduzirão, sim, sua disposição para os exercícios.

No trânsito

Ao entrar em um carro que ficou parado sob o sol, abra primeiro as portas e janelas e espere o ar circular, evitando o “bafo quente”.

Dentro do carro, use ar-condicionado ou deixe as janelas abertas.

Se ficar preso no congestionamento sem ar-condicionado e com as janelas fechadas, tente pelo menos parar em algum lugar em que não o sol não incida diretamente sobre o veículo.

Caso tenha de estacionar e aguardar alguém, saia do carro e espere do lado de fora.

Ao sair, jamais deixe crianças esperando dentro do veículo. Mesmo que você não demore, a criança poderá passar mal. Não são raros os óbitos nesses casos.

Se o carro ficar estacionado muito tempo fora da sombra, bloqueie a entrada do sol pelo para-brisa, colocando uma folha de papelão pelo lado de dentro, sobre o painel. Se não for possível, cubra o volante com um pano para não queimar suas mãos ao dirigir.

Bichos de estimação

A rotina de animais de estimação – banhos, tosa, horários de passeio, alimentação e os cuidados com a saúde – merece particular atenção no período mais quente do ano.

Assim como as pessoas, os animais de estimação também precisam se adaptar ao calor e à umidade. Pequenas alterações na rotina poderão assegurar a saúde de cães e gatos. Hipertermia, infestações de ectoparasitas, picadas de mosquitos e pernilongos, viroses e doenças de pele são alguns dos problemas que acometem os animais nesse período.

Os cães não transpiram como nós. A respiração é a única forma de controlar o processo de refrigeração e manutenção da temperatura corpórea ideal. Por isso, quando submetidos a calor intenso ou a situações de estresse, podem enfrentar um processo conhecido como hipertermia.

O primeiro sinal de que o animal precisa de resfriamento será se mostrar ofegante. No quadro de hipertermia, a temperatura corporal poderá atingir até 42° C, provocando vômitos, coagulação intravascular disseminada, edemas pulmonares, paradas cardíacas e até estado de coma.

Os cães que têm o focinho curto, como os Lhasas Apso, Pugs, Bulldogs, Boxers, sofrem mais com as altas temperaturas, devido à dificuldade de respirar e de perder calor.

Por essa razão, não devem ser submetidos a situações de intenso calor, como banho e tosa, nem passear em horários muito quentes, ficar dentro de carros estacionados, fazer viagens longas nem enfrentar situações de estresse. Devem ficar em ambiente agradável, na sombra, com água fresca disponível.

Outra ameaça vinculada ao verão é a proliferação de pulgas e carrapatos. Além de anemia, devido à perda de sangue em casos de infestação intensa, cães e gatos podem desenvolver dermatite alérgica. E como não há vacinas que previnam os pets de doenças ocasionadas por picadas de ectoparasitas, a melhor solução é a prevenção.

Manter a higiene do animal em dia e desinfetar os ambientes em que os bichinhos passam boa parte do tempo são duas medidas que podem prevenir e tratar o problema.

Os banhos devem ser menos frequentes, pois diminuem o período de ação da maioria dos produtos que controlam os ectoparasitas. Pelagem curta ajuda a visualizar os possíveis parasitas.

No banho, há que observar a eventual presença de parasitas, possíveis lesões por picadas, áreas avermelhadas pelo corpo ou mesmo hematomas.

Para animais que já tenham pulgas e/ou carrapatos, o médico veterinário recomendará o tratamento. Os mais indicados são coleira antipulgas, spot on (pipeta de colocar no pescoço) e remédios spray. Há produtos específicos para os gatos.

Os cães também sofrem com as picadas de insetos, que costumam ocorrer nas regiões sem pelos – ponta de nariz, orelhas, ao redor dos olhos e abdômen.



O período de chuvas também aumenta a incidência de leptospirose, doença transmitida pela urina de ratos, disseminada por enxurradas e alagamentos. Para prevenir essa virose, o animal deve ser vacinado regularmente.

Cães e gatos que tenham a pele muito clara ou rosada, quando submetidos à exposição ao sol, também podem desenvolver sarcoma, que geralmente ocorre nas áreas sem pelo. As maiores vítimas são os animais albinos, como gatos e cães boxers brancos, e os que tenham a ponta de nariz, orelhas, entorno dos olhos e abdômen despigmentados. Eles não devem tomar banhos de sol, mas, se a exposição for inevitável, essas áreas deverão ser protegidas por filtro solar.

Liquidações de verão

Depois do Natal, as lojas promovem liquidação dos estoques, o que atrai consumidores ávidos por preços mais baixos. Quando o clima está mais chuvoso e menos quente, como às vezes ocorre nas regiões Sul e Sudeste do Brasil, artigos de estação são vendidos com descontos.

Os consumidores, porém, devem comparar preços e se lembrar de que tributos como IPVA (de veículos) e IPTU (municipal, sobre imóveis) são cobrados justamente nessa época. Além disso, quem tem filhos em idade escolar tem de arcar com matrículas em escolas particulares, cujas mensalidades sempre são reajustadas acima da inflação. E, de quebra, separar muitos reais para a compra do material, uniformes e para contratar o transporte escolar.

Quem tiver abusado nos gastos com cartões de crédito ou se endividado no cheque especial, terá de começar a reduzir as dívidas. Caso contrário, a bola de neve destruirá suas finanças. Sem contar as prestações em lojas e as despesas fixas – supermercado, impostos, refeições fora de casa, condomínio (que é reajustado uma vez por ano), plano de saúde, aluguel ou prestações do imóvel, financiamento automotivo, telefonia fixa e celular, acesso à banda larga, TV por assinatura, lazer etc.

Se o orçamento for positivo ainda assim, compare os preços em pelo menos três lojas. Confira o prazo de validade dos saldos, e se os descontos são válidos somente para compras pela internet ou também nas lojas físicas. Além disso, se informe sobre número de peças em estoque e os preços de mercado com e sem desconto.

Verifique, ainda, se o desconto não é “maquiado”. Não é raro que as empresas aumentem muito os preços dos produtos e, em seguida, façam promoções nas quais os valores



se aproximem dos praticados no mercado de consumo. Isso pode ser considerado prática abusiva, nos termos do artigo 39 do Código de Defesa do Consumidor.

Avalie se o produto é novo ou de mostruário. Neste caso, o consumidor deve ser previamente avisado de que o bem em questão foi utilizado na loja.

Deve saber de antemão, também, se houver algum defeito, como arranhões ou amassados. Só o adquira se não comprometerem o funcionamento do bem.

No ato da compra, o consumidor deve exigir que a loja discrimine na nota fiscal qual o problema que o produto apresenta.

O CDC não garante a obrigatoriedade de troca de produto sem defeito somente por este não estar de acordo com o gosto, tamanho ou cor de preferência do consumidor. Mas, se a loja oferecer a possibilidade de troca, deverá cumprir o prometido.

É muito importante que o consumidor verifique a qualidade do que esteja comprando, pois, em promoções, a maioria dos produtos é da coleção passada ou fora de linha.

Sobre o pagamento, os financiamentos devem ser evitados. E não se esqueça de que cartão de crédito é igual a dinheiro ou cheque. Portanto, o lojista não pode cobrar mais caro – ou reduzir o desconto, o que dá na mesma – se o pagamento for feito com cartão.

Exija sempre o Custo Efetivo Total, ou seja, tudo o que esteja embutido no preço do produto adquirido.



Imóvel por temporada

A maioria dos problemas na locação por temporada surpreende quem contrata a casa pela Internet ou por telefone, sem ver o imóvel fisicamente, paga o aluguel antecipadamente e descobre que o endereço não existe, ou que o imóvel não corresponde ao que foi acertado.

Para reduzir as decepções:

- Primeiramente, pesquise bastante. A casa que você procura existe, basta procurar.
- Na hora de combinar o valor das diárias, negocie. Pode haver a possibilidade de acertar um valor mais baixo do que o anunciado. No entanto, nas festas de final de ano (natal e réveillon) e no carnaval os preços são sempre mais elevados.
- Visite o imóvel antes da locação, para conferir se a proposta corresponde à realidade. Não confie em fotos bonitas. Se não tiver como visitar o local, peça indicações de quem já o alugou.
- Se a locação for com empresa especializada – corretora de imóveis ou imobiliária – informe-se se a firma tem bom nome, e se não há reclamações contra ela no Procon local ou no CRECI (Conselho Regional dos Corretores de Imóvel) da região.
- Em qualquer circunstância, ter um contrato por escrito, com todas as condições

acordadas, é fundamental. Pergunte as condições do negócio e quais as obrigações das partes, se há taxa de corretagem e quem arcará com ela.

- Deve ser anexada ao contrato listagem com tudo que o imóvel contiver (móveis, luminárias, painéis etc.) e em que condições se encontram. Confira tudo na chegada, preferencialmente acompanhado do corretor ou proprietário. Se algo não estiver de acordo com o combinado, registre por escrito. Em caso de diferença grave, peça desconto no valor das diárias ou o reparo imediato.
- O contrato deve estabelecer, claramente, as condições do pagamento. Afinal, muitos proprietários cobram o pagamento em uma só parcela, mesmo em contratos de mais de um mês.
- Não deixe de solicitar os recibos de quitação, principalmente se algum valor for pago em dinheiro. Fazer pagamentos via depósito em conta é mais seguro. O comprovante emitido pelo banco vale como recibo. Assim, se você perder o boleto, é possível tirar um extrato de sua conta para comprovar que o pagamento foi feito no valor e na data combinados.
- Aluguel não é uma relação de consumo, ou seja, não é regulado pelo Código de Defesa do Consumidor. Obedece a uma legislação própria (Lei do Inquilinato – nº 8.245/1991).
- Por fim, verifique se a vizinhança do imóvel tem regras específicas. Em muitos condomínios, por exemplo, piscinas, quadras esportivas, saunas, salas de ginástica só podem ser utilizadas pelos proprietários.

Vejas as orientações da PROTESTE:

- Não confie cegamente em fotos ou imagens na Internet.
- Faça uma vistoria no imóvel antes de fechar o contrato.
- O contrato até pode ser feito por e-mail, mas devem-se guardar todos os contatos, consultas e respostas.
- Não abra mão da vistoria no momento em que receber as chaves. Você e o proprietário devem, ainda, assinar um documento comprovando que ela foi feita.
- Não se esqueça de perguntar sobre roupa de cama ou banho, utensílios de cozinha, entre outras necessidades básicas. Leve sempre em conta o número de hóspedes.
- Para períodos maiores, na hora da cobrança confirme se estão incluídos no preço os valores do uso de luz, água, telefone e gás.
- Se locar apartamento, peça o regulamento interno do condomínio para conhecer as regras e descobrir se há restrições para inquilinos. Veja, por exemplo, se animais de estimação são aceitos.
- Para ninguém ser barrado, pergunte se há limitação quanto ao número de pessoas que poderão se hospedar na casa.

PROTESTE, a serviço do consumidor

A PROTESTE completou 12 anos sempre a serviço do consumidor brasileiro. É a maior organização privada de defesa do consumidor da América Latina, com quase 300 mil associados.

Seus testes comparativos têm ajudado a acelerar mudanças em práticas produtivas e de vendas de produtos e serviços, aumentando a segurança e melhorando o custo-benefício nas relações de consumo.

Suas publicações são fundamentais a este trabalho. Em março de 2002, foi lançada a primeira delas, a revista PROTESTE, na qual são publicados testes de produtos e serviços. Em abril de 2006, a associação intensificou esse apoio aos consumidores com a revista DINHEIRO & DIREITOS. A mais nova publicação é a PROTESTE Saúde, que enfoca temas relevantes para saúde e qualidade de vida.

Em cada edição, os associados da PROTESTE recebem informações para que tenham mais condições de exercer seus direitos ao comprar produtos e serviços.

A associação também elaborou, ao longo de sua existência, dossiês que têm auxiliado o consumidor. Mais recentemente, tem produzido cartilhas de esclarecimento sobre temas de interesse do consumidor.

Para orientação da PROTESTE, associados podem entrar em contato pelos telefones (11) 4003-3907 (São Paulo), ou (21) 3906-3900 (Rio de Janeiro e demais estados).

Se ainda não for associado, entre em contato com nossa Central de Atendimento pelo telefone (21) 3906-3906, ou acesse o site www.proteste.org.br.



www.proteste.org.br 