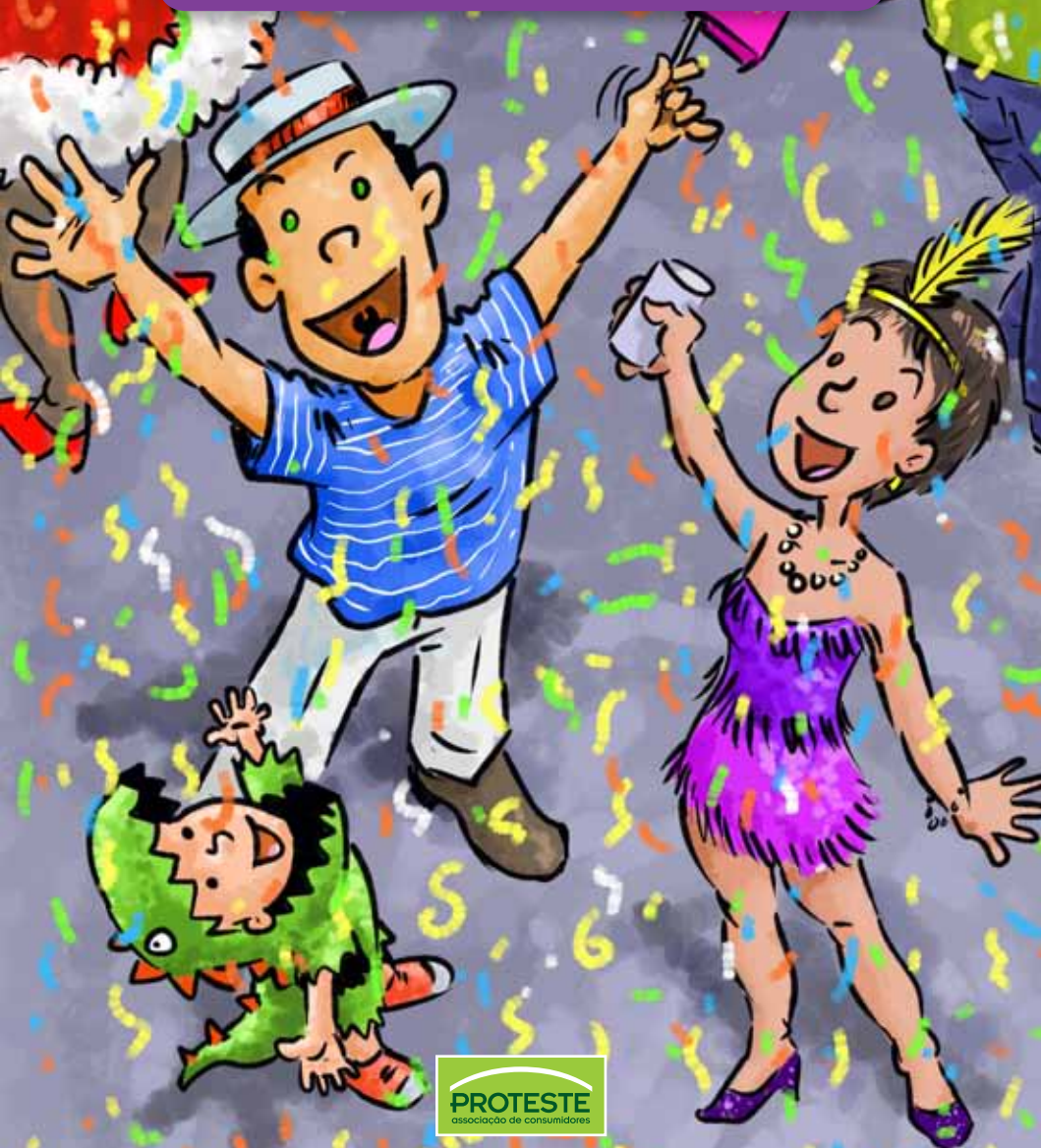


Cartilha de Carnaval



Evoé, consumidor!

O carnaval é uma das festas populares emblemáticas do Brasil, que mobiliza milhões de pessoas para assistir e desfilar em escolas de samba e blocos. Os sambas-enredo predominam, mas o frevo e outros ritmos também fazem sucesso, com variedade musical que acompanha as dimensões continentais do país.

São pelo menos quatro dias de folia, nos quais só os direitos do consumidor não devem sambar. Para que a diversão seja completa, porém, é essencial que os foliões prestem atenção à compra de pacotes turísticos, passagens aéreas e reservas em hotéis.

Até para sambar na avenida é necessário se informar, principalmente sobre custos dos abadás e fantasias. Isso vale, também, para os camarotes e mesas nos bailes, especialmente os mais concorridos.

Os cuidados com a saúde e a segurança são um capítulo à parte, talvez o mais importante de todos. Abusar do álcool, dormir pouco e não se alimentar corretamente é uma combinação que pode prejudicar a saúde e a folia.

A PROTESTE também contemplou, nesta cartilha, os interesses de outros milhões de brasileiros que preferem descansar a pular carnaval, refugiando-se em pousadas e hotéis na praia, no campo e na serra.

Tratamos, igualmente, de questões que podem fazer a diferença entre a vida e a morte – o comportamento das pessoas para evitar discussões, brigas e violência.

Recomendamos, além disso, olho vivo com contratos, e pesquisas de preços. Sexo, somente seguro. Com a soma dessas atitudes, este período será mais divertido para todos.

* Evoé!

Maria Inês Dolci

Coordenadora institucional da PROTESTE

* Brado que evocava Baco ou Dionísio, deus do vinho, também utilizado nos carnavais de antigamente.

Sumário

Evoé, consumidor!.....	3
Conheça a legislação.....	5
Breve histórico/Esquentando a folia.....	6
Folguedo seguro.....	8
Saúde sem brincadeira.....	9
Protetor solar/ Óculos de sol.....	11
Insetos, não!.....	12
Hidratação.....	13
Longe da folia.....	14
Semáforo de momo.....	16
PROTESTE, a serviço do consumidor.....	18

Expediente

Cartilha de Carnaval

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, João Dias Antunes, 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

Breve histórico

Em 2014, o carnaval é comemorado nos dias 1º, 2, 3 e 4 de março (sábado, domingo, segunda e terça-feira). Em algumas cidades, avançará pela Quarta-feira de Cinzas, dia 5, como acontece, por exemplo, em Olinda (PE), com o desfile do bloco “Bacalhau do Batata”.

O carnaval tem origem pagã, que remonta aos cultos aos deuses da fertilidade do solo e da colheita agrícola. Transformou-se em festividade católica na Idade Média.

Esse período, com sua folia, antecede a Quaresma (que vai da Quarta-feira de Cinzas ao Domingo de Páscoa).

O carnaval brasileiro é filho do entrudo português (no qual as pessoas atiravam, umas nas outras, água, farinha, tintas, ovos) e da festividade parisiense. Mais adiante, o Rio de Janeiro criou um estilo de carnaval que foi copiado por várias cidades do mundo, com desfiles de escolas de samba.

O carnaval carioca é o maior do mundo, título também concedido ao bloco “Galo da Madrugada”, do Recife, que reúne mais de dois milhões de foliões.

Apesar de concentrar suas comemorações em fevereiro e março, de acordo com o calendário, o carnaval começa muito antes, no Brasil, com os ensaios das escolas de samba, principalmente no Rio e em São Paulo, além de diversas outras cidades do país.

Esquentando a folia

Como em qualquer comemoração que reúna milhões de pessoas, desfrutar do carnaval implica uma série de providências, para que não haja imprevistos desagradáveis.

- Quem planejou a viagem com a maior antecedência possível, conseguiu passagens aéreas e reservas em hotéis por preços menos extorsivos.
- Da mesma forma, corre menor risco quem comprou ingressos dos sambódromos, camarotes dos bailes, as fantasias e abadás (camiseta obrigatória para quem quiser “correr atrás do trio elétrico”) nos sites oficiais.
- Se os camarotes (que costumam oferecer bebidas e comidas nos desfiles de rua e nos bailes) não estiverem de acordo com o que foi ofertado, o consumidor poderá exigir o cumprimento da obrigação, a troca por outro serviço equivalente ou anulação do contrato, conforme artigo 35 do CDC.



- O descumprimento do que foi acordado com os hóspedes por hotéis e pousadas deve ser comunicado à Embratur. Também é possível e recomendável recorrer às entidades de defesa do consumidor.
- Não perca o voo devido a congestionamentos de trânsito ou por problemas com as passagens e documentos. Chegue cedo ao aeroporto, para ter tempo de resolver imprevistos.
- Quem utilizou milhagens para comprar passagens, deve redobrar a atenção, porque algumas companhias aéreas restringem a remarcação de voos.
- Faça uma lista dos documentos necessários e revise-a antes de ir ao aeroporto. Assegure-se, também, de ter carteira de identidade, passaporte ou outro documento válido, com foto.
- Informe-se sobre os direitos dos passageiros em caso de atraso ou cancelamento de voos.



Folguedo seguro

Aglomerações de pessoas facilitam as ações de criminosos. Todo cuidado, portanto, é pouco.

- Faça uma cópia dos documentos e cartões, e tenha à mão os números de telefones e e-mails das operadoras e bancos, para ligar se houver perda ou roubo. Da mesma forma, anote os contatos da polícia civil, polícia militar, bombeiros, hospitais, pontos de táxi (consulte na web ou os solicite ao agente de viagem).
- O ideal é levar dinheiro em espécie, trocado, suficiente para os gastos de cada evento. Se preferir pagar com cartão, carregue somente um.
- Basta um aparelho celular para o casal.
- Não use joias nem relógios caros.
- Não largue carteiras, cartões, dinheiro, chaves, documentos, celulares, filmadoras ou casacos na mesa, quando for dançar, à copa ou ao banheiro.

- Não leve na carteira lembretes de senhas do banco nem de cartões de crédito.
- Comentar fatos da vida pessoal (salários, bens etc.) com desconhecidos é sempre um risco.
- Grupos de familiares ou amigos podem contratar vans ou táxis para seus deslocamentos, especialmente à noite.
 - Alugar um automóvel pode ser boa opção, desde que o motorista não consuma bebidas alcoólicas.
- Não responda a provocações: muitas pessoas bebem demais neste período.
- Casais não devem se incomodar com gracejos dirigidos a seus acompanhantes.
- Se houver assédio exagerado e indevido, recorra a um segurança ou policial.
- Recuse convites para continuar a festa em outro lugar, se não conhecer bem as pessoas que o fizerem.
- Solteiros devem ter muita cautela nos flertes, para não provocar brigas.
- O consumo excessivo de bebidas alcoólicas, além de fazer mal à saúde, reduz consideravelmente a segurança pessoal e do grupo.
- Saia em grupo do baile ou do desfile para retorno ao hotel ou apartamento.

Saúde sem brincadeira

O carnaval agrega vários elementos que podem afetar nossa saúde: calor, longas horas de desfiles e bailes, exposição ao sol, desidratação e alimentação irregular. Sem contar os relacionamentos amorosos, que só devem ocorrer com a devida proteção.

Recomendamos:

- Vá ao médico antes do carnaval, para avaliar sua saúde;
- Estabeleça uma rotina para beber água e se alimentar;
- Prefira alimentos leves, como saladas e grelhados, aos mais pesados, como feijoadas e churrascos;
- Não abuse do consumo de bebidas alcoólicas;
- Tenha boas horas de sono, para descanso e reposição das energias;
- Use protetor solar durante o dia, mesmo que esteja nublado;
- As roupas devem ser leves e arejadas, preferencialmente de algodão;
- O ideal é que fiquem mais folgadas, para não apertar o corpo;
- Os calçados devem ser leves, abertos (sandálias, por exemplo) e confortáveis, para que não provoquem bolhas nem firam os pés;



- Não se esqueça de medicamentos de uso contínuo. Mantenha sua rotina de medicação;
- Se tiver restrições em função de problemas de saúde, respeite-as;
- Em locais nos quais não haja bares e restaurantes próximos, ou durante desfiles e shows, tenha sempre à mão frutas desidratadas, biscoitos integrais ou barras de cereais, para não ficar desnutrido;
- Evite a automedicação. Se não estiver bem fisicamente, vá a um posto médico ou pronto-socorro;
- Como seus pais lhe ensinaram na infância, não aceite bebidas nem alimentos de estranhos;
- Escolha com cuidado restaurantes e bares, se quiser comer peixes e frutos do mar, pois são altamente perecíveis;
- À beira-mar, a cautela deve ser ainda maior;
- Sexo, somente seguro: use camisinha para evitar Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), como a Aids e a sífilis.

Protetor solar

- O ideal é aplicar o filtro solar entre 30 minutos e uma hora antes da exposição;
- Escolha os que protejam tanto contra os raios ultravioleta do tipo A, quanto do B (UVA e UVB);
- No rosto, use sempre um produto com Fator de Proteção Solar (FPS) 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;
- Use bonés com proteção solar;
- Lembre-se de que a areia e as demais superfícies também refletem a radiação solar;
- Tenha os protetores solares sempre à mão. Reaplique-o de duas em duas horas e depois de cada banho (independentemente de a embalagem dizer que seja à prova d'água). Também o faça 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.

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 raios ultravioleta é pior do que não 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 com óculos escuros de má qualidade. Jamais os compre em camelôs.

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, ao longo do tempo.

Para garantir que os óculos tenham a proteção garantida no selo em relação aos raios UVA e UVB, e evitar as falsificações, é recomendável recorrer a boas ópticas e a marcas reconhecidas.



Insetos, não!

O carnaval sempre ocorre na estação mais quente do ano, portanto, há o risco de picadas de insetos. Para se livrar disso, 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. Pessoas sensíveis devem tomar cuidado com irritações na pele, usando o produto com moderação. Os asmáticos, sobretudo, devem evitá-los.

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.

Não se esqueça de:

- Aplicar o produto nas áreas expostas da pele – atitude aliás, 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 em locais fechados.
- 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 com citronela como princípio ativo têm de 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.

Hidratação

Se normalmente devemos consumir cerca de dois litros de água por dia, no verão precisamos de ainda mais ou poderemos 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.

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.

Ao escolher o que beber, prefira água e sucos de frutas a bebidas alcoólicas, chás e café. Para tratar desidratação mais leve, basta ingerir bastante líquido para 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.



Longe da folia

Longe da agitação carnavalesca, muitas famílias descansam, curtem uma praia, montanha ou campo. Lá, os cuidados são iguais em relação aos efeitos do calor e da insolação. Além disso, há que ficar atento aos riscos de afogamento em piscinas, praias, rios e lagoas. Fora dos centros urbanos, também aumenta a incidência de doenças de pele e de intoxicação alimentar.

Veja as dicas da PROTESTE para aproveitar melhor o descanso no carnaval:

Doenças de pele

- Não ande descalço, principalmente em pisos úmidos ou públicos, como lava-pés, vestiários e saunas;
- Não use objetos pessoais (roupas, calçados, pentes, toalhas e 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;

Alimentação

- Leve de casa frutas e legumes variados, higienizados e cortados em pedaços para lanches durante os passeios. 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;
- Evite comprar alimentos de ambulantes, principalmente os que se deterioram rapidamente, como peixes, camarões, frutos do mar, lanches com molho, 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 de frutas); 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.

Na praia e na piscina

- Antes de nadar, informe-se se a piscina está tratada adequadamente, com cloro, por exemplo, e se a praia é apropriada ao banho;
- Não deixe as crianças muito tempo na água, pois os riscos de queimaduras e de insolação continuam também quando estão imersas. É fundamental repassar o protetor solar e utilizar bonés;
- Bebês devem ser levados à praia fora dos horários mais quentes, de preferência quando houver uma brisa refrescando o ar. A pele deles é muito mais suscetível a queimaduras e brotoejas. Eles podem, também, se desidratar. Consulte o pediatra antes da viagem, 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 se exponha ao sol entre às 10 horas e 16 horas;
- Carregue sempre uma garrafinha de água, cantil ou squeeze (recipiente usado em academias de ginástica) para beber e manter-se hidratado. Também para borrifá-la no rosto, aliviando a sensação de calor;
- 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 fazê-lo, use sempre óculos apropriados.

Semáforo de momo

Diversão sem problemas é a meta de todos os que aproveitam o feriadão de carnaval. Nem sempre, infelizmente, isso é possível. Mas sempre podemos evitá-los, como deixamos claro neste guia.

Não é demais recapitular algumas dicas e enfatizar outras. O objetivo é um só: que você tenha uma folia segura e muito feliz. Siga nosso 'Semáforo':

• Sinal verde

água, dormir bem; ir ao médico antes de viajar; anotar telefones úteis; manter a calma; usar roupas e calçados leves; atenção aos contratos de hotéis, pousadas e casas alugadas para o feriadão; informações sobre restrições a passagens aéreas adquiridas com milhagem; saladas, grelhados, barras de cereais; contratar vans ou táxis para ir e voltar das festas; carregar dinheiro em espécie suficiente para cada evento;



• **Sinal amarelo**

calor excessivo e insolação; cansaço; desidratação; locais distantes, sem referência; convites de pessoas desconhecidas; restaurantes e bares sem indicação de higiene e qualidade; discussões;



• **Sinal vermelho**

brigas; fome e sede; queimaduras solares e picadas de insetos; excesso de horas sem dormir; usar joias e relógios caros; ostentar riqueza em público; locais distantes sem assistência médica nem segurança; abuso das bebidas alcoólicas; tomar banho de mar ou de piscina sem precauções para evitar afogamentos; sexo inseguro.



PROTESTE, a serviço do consumidor

A PROTESTE vai completar 13 anos em 2014, 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 recente 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. Nos últimos anos, 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 