

Veja aqui o que você
precisa saber para
manter sua

Saúde



Alimentos

- Leia atentamente as informações contidas nos rótulos, especialmente as que se referem ao prazo de validade e composição.
- Na ausência de alguma informação não compre o produto e entre em contato com os órgãos de fiscalização de sua região.
- Fique atento às possíveis alterações que demonstrem que o alimento não está em condições para o consumo.
- Em caso de dúvida, entre em contato com a empresa fabricante.



Medicamentos

- Nunca tome remédios por conta própria, por indicação de amigos ou de balconista das farmácias.
- Só compre com receita médica.
- Peça ao seu médico que receite o remédio pelo nome genérico.
- Informe-se com o médico sobre possíveis efeitos colaterais.
- O farmacêutico deve estar presente na drogaria ou farmácia na hora da compra. Só ele pode avaliar se um medicamento é igual a outro.
- Compare os preços dos medicamentos de marca com o dos genéricos com o mesmo princípio ativo.
- Comunique à Vigilância Sanitária qualquer irregularidade ou suspeita de fraude.



Agência Nacional de
Vigilância Sanitária
0800 642 9782
www.anvisa.gov.br

Exercícios

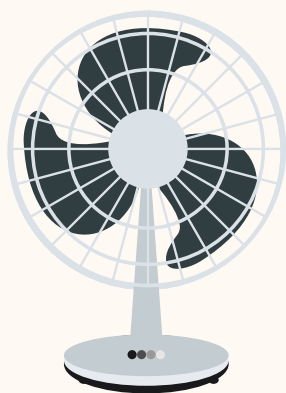
Muitas doenças podem ser evitadas com exercícios físicos regulares. Mexer o corpo, caminhar, ter atividade física contínua é lei para quem quer manter a saúde. E nunca é tarde para começar!

- Ajudam a combater a obesidade, diabetes, colesterol e pressão alta, reduzindo os riscos de doenças do coração.
- Para praticá-los com segurança, faça antes uma avaliação médica.
- Evite o sol das 10 às 18 horas e use protetor solar adequado ao seu tipo de pele ao fazer exercícios ao ar livre.
- Use roupas leves e ventiladas.
- Calce sapatos apropriados e confortáveis ao praticá-los.



Direitos do Consumidor

O prazo para reclamar pelos vícios aparentes ou de fácil constatação é de 30 dias para produtos não duráveis e 90 dias para produtos duráveis, contados da entrega efetiva do produto.



PRODUTOS DURÁVEIS

São aqueles que devem ter a vida útil razoavelmente longa

exemplo: celular, notebook, geladeira

PRODUTOS NÃO DURÁVEIS

São aqueles consumidos em prazos curtos

exemplo: leite, sabonete, alimentos



Como e Onde Reclamar

- 1.** Tente resolver o problema diretamente com o fornecedor do produto ou serviço pelo SAC - Serviço de Atendimento ao Consumidor
- 2.** Anote o número do protocolo, o nome do atendente, data, hora, orientação ou encaminhamentos que foram apresentados
- 3.** Não tente sanar o defeito sozinho, pois pode ampliar o dano ou anular a garantia
- 4.** Caso não resolva, para reclamar no PROCON-PR, é necessário apresentar a cópia dos documentos referentes à reclamação. São exemplos de documentos:
 - Faturas;
 - Recibos;
 - Certificados de garantia;
 - Ordens de serviço;
 - Contratos;
 - Notas fiscais;
 - Tickets de caixa, entre outros.

Como e Onde Reclamar

5. Identifique bem o problema e a solução que deseja, por exemplo:

- Devolução do valor pago;
- Reparação do produto ou serviço;
- Troca por outro produto em condições de uso.



Para reclamar no PROCON-PR é preciso:

1

Nome, endereço e CNPJ do fornecedor

2

Relato detalhado do que ocorreu

3

Solução que pretende

4

Cópia dos documentos referentes à reclamação

5

Cópia do RG, CPF e comprovante de residência do consumidor



Ao se sentir lesado, o consumidor deve
fazer valer seus direitos!

**Se não houver solução,
reclame no PROCON-PR!**



**Escaneie e confira os nossos
canais de atendimento**



www.consumidor.gov.br



www.procon.pr.gov.br

Formulário "Faça aqui a sua reclamação!"



(41) 3223-1512



Rua Emiliano Perneta, 47 - Centro
80010-050 - Curitiba - PR



Horário de Atendimento:
08:30 às 17:00