

## CEIA DE NATAL



Natal é tempo de confraternização. Todos querem celebrar a data com seus entes queridos, mas devem ficar atentos para que as festas não se transformem em dívidas. Controlando gastos e não se deixando seduzir com os apelos publicitários, é possível efetuar uma compra racional, garantindo qualidade e economia.

*Leia com atenção as dicas que a Fundação Procon-SP preparou para auxiliá-las nas compras da Ceia de Natal e boas festas!*

### ANTES DA COMPRA

- ✎ Planeje o cardápio da ceia que deseja servir, listando todos os alimentos, bebidas e ingredientes que pretende utilizar. Isso evita compras desnecessárias e por impulso.
- ✎ Pesquise os preços dos produtos levando em conta a oferta, a quantidade, a qualidade e sua preferência.
- ✎ Estabeleça um limite para seus gastos. Se um produto desejado estiver com preço muito elevado, verifique a possibilidade de o substituir por outro.

### NA HORA DA COMPRA

**Avalie o estabelecimento comercial:** verifique as condições de higiene, iluminação, armazenamento e manuseio dos produtos. Isso pode ajudar a evitar a compra de produtos deteriorados, violados ou sem higiene.

**Procure informações sobre o produto:** leia atentamente as embalagens e rótulos dos produtos, observando suas características e condições de conservação. Observe também as informações nutricionais, pois elas auxiliam na escolha de alimentos mais saudáveis e adequados às suas necessidades.

**Não se esqueça da data de validade:** se o produto estiver vencido, não compre; reclame e denuncie o estabelecimento comercial.

**Observe os alimentos:** cor, textura e odor. Havendo qualquer sinal de alteração, não adquira, pois podem estar impróprios para consumo.

**Na compra de enlatados:** não compre embalagens que estejam estufadas, amassadas ou enferrujadas, pois esses danos podem levar à contaminação dos produtos.

**Ao comprar frutas:** fique atento para que não estejam machucadas ou batidas. As frutas frescas de época geralmente são mais baratas que as frutas secas e podem ser uma opção de sobremesa ou fazer parte das saladas mistas. Evite comprar frutas e legumes com muita antecedência, pois estragam facilmente.



**Ao comprar bebidas:** não adquira as que estiverem próximas a locais aquecidos, expostas ao sol e perto de produtos de higiene e limpeza. Tudo isso pode contaminar o produto. Observe no rótulo o tipo de bebida e seus componentes. Examine o líquido da garrafa, verificando se não há sujeira. No caso de vinhos e espumantes, observe se a rolha está em boas condições ou se há manchas no rótulo e dê preferência àquelas que estiverem menos expostas à luz, pois muita luminosidade pode afetar sua qualidade.

**Acompanhe as promoções:** verifique folhetos publicitários, percorra os estabelecimentos comerciais etc. Nessa época, a concorrência entre os fornecedores é grande e o consumidor que estiver atento pode se beneficiar.

**Verifique as condições de armazenamento dos congelados:** carnes, aves, peixes pré-embalados e congelados em geral devem estar armazenados em balcões frigoríficos. A existência de poças de água próximas aos balcões ou de gelo acumulado no freezer podem indicar que não houve refrigeração em temperatura adequada, que o freezer foi desligado durante a noite ou que está com defeito; assim, os alimentos podem estar danificados. As embalagens não podem conter bolhas ou líquido.

## Dicas gerais

- ✓ Sempre que possível, leve uma caixa de isopor ou bolsa térmica quando for comprar alimentos congelados.
- ✓ Pegue os alimentos congelados e refrigerados somente quando for encerrar suas compras.
- ✓ Ao adquirir bebidas gaseificadas evite agitar as garrafas, pois podem “explodir”.
- ✓ Compre apenas a quantidade que você considera suficiente para o consumo, evitando desperdício.
- ✓ Não compre produtos de ambulantes e de origem duvidosa sem controle sanitário, pois podem trazer riscos a sua saúde.
- ✓ Ao constatar irregularidades, procure solucioná-las com a gerência do estabelecimento ou com o Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC) do fabricante. Caso não tenha sucesso, procure um órgão de defesa do consumidor de sua cidade.

## ARMAZENAMENTO

- \* Mantenha os alimentos longe de produtos de higiene e limpeza e verifique como deve ser o armazenamento nas instruções da embalagem.
- \* Não coloque bebidas no freezer ou no congelador, pois a embalagem pode se romper, causando acidente.
- \* A maior parte das bebidas deve ser guardada na posição vertical (em pé), mas os vinhos devem ser armazenados deitados para evitar a entrada de ar, manter a umidade e, assim, facilitar a abertura da garrafa. Para o vinho, o local de armazenamento deve ser arejado, longe de odores e escuro.








## CONHEÇA AS PRINCIPAIS OBRIGAÇÕES DOS FORNECEDORES E EXIJA SEUS DIREITOS

- ✎ Todo produto deve trazer em sua embalagem a data de validade e a identificação do produtor ou fornecedor. No caso de produtos vendidos a granel, é dever do comerciante prestar informações quanto à origem do produto e validade.
- ✎ A embalagem deve conter informações claras e em português sobre o peso, medida, data de validade, ingredientes, características nutricionais, bem como, o nome, endereço e CNPJ do fabricante ou importador. Isto também é aplicado aos produtos importados.
- ✎ Os produtos industrializados devem apresentar o registro de inspeção no órgão competente, que garante sua procedência e qualidade.
- ✎ Os alimentos vendidos a granel devem estar expostos adequadamente, protegidos de insetos e poeira.
- ✎ A venda de produtos com data de validade vencida é crime. Denuncie!
- ✎ É proibida a venda de bebidas alcoólicas para menores, pois o álcool pode causar dependência química.
- ✎ Todo estabelecimento deve emitir nota fiscal. Exija a emissão na hora da compra. Ela é um documento fundamental para formalizar eventuais reclamações. Se quiser, peça a Nota Fiscal Paulista.
- ✎ As promoções divulgadas e praticadas pelos estabelecimentos comerciais devem ser cumpridas, por isso é aconselhável guardar os folhetos e anúncios publicitários que comprovem as ofertas.
- ✎ Para os alimentos e bebidas que apresentarem algum problema, o fornecedor deverá substituir o produto, devolver o valor pago ou, ainda, conceder um abatimento no preço, podendo o consumidor escolher uma dessas opções. Para tanto, o prazo para reclamar é de 30 dias após a compra.



## NAS FESTAS DE FINAL DE ANO NÃO DESCUIDE DO MEIO AMBIENTE

Apresentamos aqui algumas ações que podem contribuir para a redução do lixo e, conseqüentemente, evitar a poluição do meio ambiente:

-  Ao decorar sua mesa, aproveite os ornamentos utilizados no Natal anterior.
-  Ao efetuar suas compras, prefira os produtos a granel, que utilizam poucas embalagens, ou aquelas cujas embalagens sejam recicláveis ou reutilizáveis.
-  Prefira as bebidas em garrafas de vidro, que sejam retornáveis.
-  Leve sua sacola quando for ao supermercado ou utilize caixas de papelão para transportar suas compras, evitando as sacolas descartáveis.
-  Evite usar produtos descartáveis em sua festa (copos, toalhas, talheres, guardanapos).
-  Separe as caixas de papelão, papéis, latas e garrafas vazias, depositando nos coletores destinados a cada fim para serem reciclados.
-  Sempre que possível guarde os papéis laminados e caixas de presentes para utilização em novas embalagens.

### SITES E TELEFONES ÚTEIS

Agência Nacional de Vigilância Sanitária ANVISA

Site: [www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br) Tel.: 0800-6429782

Serviço de Inspeção Federal – SIF

Site: [www.agricultura.gov.br](http://www.agricultura.gov.br) Tel.: 0800-7041995

Instituto de Pesos e Medidas do Estado de São Paulo – Ipem-SP

Site: [www.ipem.sp.gov.br](http://www.ipem.sp.gov.br) Tel.: 0800-0130522



## Fundação de Proteção e Defesa do Consumidor — Procon-SP

### Endereços e canais de atendimento



**ligue 151 (capital) — ligação tarifada — de 2ª a 6ª, das 8h às 17h**  
para orientações e consulta ao cadastro de reclamações fundamentadas



**por carta**  
caixa postal 152 - cep 01031-970



**atendimento pessoal — de 2ª a 6ª, das 7h às 19h — sábados, das 7h às 13h**

Itaquera	Santo Amaro	Sé
Av. do Contorno, 60	Rua Amador Bueno, 229, 2º andar	Praça do Carmo s/nº
Metrô Itaquera	Mais Shopping	Metrô Sé



**outros municípios**  
consulte a prefeitura de sua cidade ou o site do Procon-SP



**núcleos regionais — fiscalização, cursos, pesquisas, palestras e suporte aos Procons municipais**

Bauru — Campinas — Presidente Prudente — Ribeirão Preto — Santos — São José do Rio Preto — São José dos Campos — Sorocaba



**ouvidoria 0800 377 6266 — críticas, elogios e sugestões ao Procon-SP**  
Rua Barra Funda, 930 — Barra Funda — 01152 000 — São Paulo — SP  
[www.ouvidoria.sp.gov.br](http://www.ouvidoria.sp.gov.br)



site  
[www.procon.sp.gov.br](http://www.procon.sp.gov.br)



facebook  
@proconsp



twitter  
@proconspoficial



blog  
[educaproconsp.blogspot.com.br](http://educaproconsp.blogspot.com.br)



instagram  
@proconsp



YouTube  
TV Procon-SP



aplicativo  
disponível para android e iOS