



**FENACOOOP**

FEDERAÇÃO NACIONAL DAS COOPERATIVAS DE CONSUMIDORES, FCRL

Edição do

1/2

**GAC** COOP

## **INFOCONSUMIDORES**

Newsletter semanal, 08 a 14 de Outubro de 2007

### **Gravidez - Comer para dois**

Uma boa alimentação é fundamental no bem estar de qualquer ser vivo. Contudo as mulheres grávidas devem ter atenção à sua alimentação, pois devem de comer para dois e não por dois.

Desta forma, devem ingerir alimentos que forneçam energia e nutrientes necessários ao desenvolvimento do feto e ao bem estar da mãe.

Durante a gravidez, uma mulher deve comer frutas e legumes (importantes fornecedores de vitaminas, sais minerais e fibras), lacticínios (fornecedor de cálcio) e alimentos ricos em hidratos de carbono complexos ●

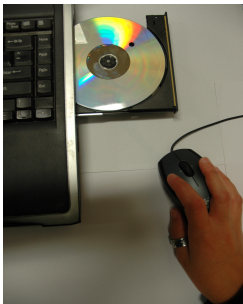
### **Um consumidor informado está mais protegido**

### **Biopesticidas uma alternativa saudável**

A maior parte dos pesticidas utilizados na agricultura para combater e controlar pragas possuem químicos e toxinas perigosas para o Homem e para outras espécies animais.

Os biopesticidas derivam de compostos naturais ou seja de material orgânico proveniente de animais ou plantas, que substituem os pesticidas no controlo e combate a várias doenças, sem pôr em risco a saúde dos seres vivos ●

### **Download ilegal - O que é?**



Download significa descarregar ou transferência de dados e ficheiros de um computador para outro, o seu conceito é normalmente utilizado na Internet.

Os autores de músicas, textos, fotografias ou mesmo software detêm direitos de autor e estão protegidos em mais de 150 países. Copiar e difundir uma obra que esteja protegida é ilegal e punível pela lei.

Apesar de em alguns países a lei prever o uso de cópias para uso pessoal, continua a ser ilegal a transmissão ou partilha do material copiado via Internet. Quando o consumidor adquire, por exemplo, um CD autorizado significa que pagou para ter um exemplar e para o ouvir em privado. O que não significa que tenha comprado o direito de o poder reproduzir e de o distribuir como cópia.

Em Portugal, sempre que alguém viole o Código dos Direitos de Autor está a cometer um crime de usurpação e está sujeito a acções judiciais com pena de prisão até três anos ●

Se não pretende receber novamente a nossa newsletter, contacte:

A FENACOOOP representa a nível nacional e internacional as Cooperativas de Consumidores; representa, defende e promove os direitos dos consumidores e o meio ambiente.

As Cooperativas são organizações de consumidores e empresas que desenvolvem a sua actividade no comércio e na distribuição - também de produtos do comércio justo e da agricultura biológica - nos seguros e na distribuição de energia eléctrica.

**VISITE A COOPERATIVA  
DE CONSUMIDORES  
PERTO DE SI**

### **Fixe estas datas**

**09 de Out.**

Dia Mundial do Correio

**12 de Out.**

Conferência sobre OGM em Roma

**14 de Out.**

ACI - Assembleia Geral Singapura 2007

**16 Out.**

Dia Mundial da Alimentação

### **Sugestão Saudável**

#### **Pequeno almoço**

- Leite meio gordo/magro
- Pão de mistura
- Uma peça de fruta fresca

#### **Meio da manhã e lanche**

- Iogurte natural.
- Sandes

#### **Almoço e jantar**

- Sopa
- Prato de peixe ou carne magra
- Salada
- Água ou sumo natural

Av. António Sérgio 2910 - 404 SETÚBAL PORTUGAL

**Telefone:** 265 799 087 ou 265 799 000 **Fax:** 265 799 009 **E-mail:** gacoop@consumo-pt.coop  
www.consumo-pt.coop



**FENACOOP**

FEDERAÇÃO NACIONAL DAS COOPERATIVAS DE CONSUMIDORES, FCRL

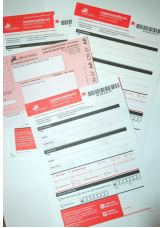
Edição do

**GAC** COOP

2/2

## INFOCONSUMIDORES

### **Sabia que os correios vão ser liberalizados?**



De acordo com uma proposta de Directiva aprovada pela Comissão Europeia em Julho de 2007, os consumidores europeus poderão escolher livremente o operador de serviços postais a partir de Janeiro de 2011.

Esta medida implica o fim do monopólio actualmente detido pelos CTT para a correspondência até 50 gramas, possibilitando assim um maior leque de escolha para os consumidores, com benefícios esperados ao nível da redução das tarifas e aumento

da qualidade dos serviços ●

### **Reutilize os sacos de plástico**

Os sacos plásticos que vulgarmente utilizamos para transportar as compras são usados em média 12 minutos pelos consumidores e levam centenas de anos a decomporem-se.

Segundo a Quercus, o plástico provém da mesma fonte do combustível, do alcatrão e outros derivados. Desta forma apelamos ao bom-senso do consumidor para reutilizar os sacos de plástico, ou seja utilize-os novamente quando for às compras e não aceite mais novos. Se tiver uma atitude ambientalista todos lucramos ●

### **Alzheimer afecta a alimentação**

A doença de Alzheimer é uma degeneração do foro neurológico que se manifesta no cérebro de forma progressiva e irreversível. Esta doença afecta cerca de 70 mil portugueses, segundo a Associação Portuguesa de Familiares e Amigos de Doentes de Alzheimer, APFADA, e manifesta-se em pessoas com idade média entre os 50 e 65.

A doença começa por atingir a memória e com o tempo afecta o próprio acto de comunicar, tornando o indivíduo dependente dos que o rodeiam.

Normalmente, as vítimas de Alzheimer sofrem de distúrbios alimentares podendo mesmo chegar ao ponto de deixarem de comer, ou porque se distraem a brincar com a comida ou por não saberem o que fazer com os alimentos e para que servem.

Sendo assim, a desnutrição, a perda de peso e a desidratação são problemas frequentes que podem ser minimizados se adoptarmos métodos que facilitem esta tarefa, como por exemplo, alimentos macios fáceis de mastigar ou se colocarmos um pedaço de alimento nos lábios, de forma a estimular a abertura da boca.

Os doentes de Alzheimer necessitam de uma atenção especial da família e dos amigos .

Mais informações em: <http://www.alzheimerportugal.org> ●

### **COOP Verde**

Todos os seres vivos do planeta necessitam de água para sobreviver.

Portanto ajude a manter a água limpa evitando deitar lixo para os rios e para o mar.

**Todos juntos faremos a  
diferença**

### **Consultório**

A Sra. Matilde queixa-se de ter recebido uma factura para pagamento do serviço de Internet, quando nunca usufruiu do mesmo por não estar disponível na sua área de residência. Quando celebrou o contrato foi-lhe garantida essa cobertura.

#### **O que fazer?**

Tal como sucede em qualquer contrato de prestação de serviços, apenas podem ser facturados e cobrados aos consumidores os serviços que foram efectivamente prestados.

Se o serviço nunca lhe foi fornecido, a consumidora tem o direito de recusar o respectivo pagamento, e a comunicar a resolução do contrato sem custos acrescidos.

Se não pretende receber novamente a nossa newsletter, contacte:

Av. António Sérgio 2910 - 404 SETÚBAL PORTUGAL

**Telefone:** 265 799 087 ou 265 799 000 **Fax:** 265 799 009 **E-mail:** [gacoop@consumo-pt.coop](mailto:gacoop@consumo-pt.coop)

[www.consumo-pt.coop](http://www.consumo-pt.coop)