

índice Geral

I PARTE DIREITO À PROTECÇÃO DA SAÚDE E SEGURANÇA

Capítulo I: SAÚDE

1 SAÚDE PARA TODOS	21
2 O que é a saúde?	22
3 A evolução da saúde	23

4 Ser saudável	24
5 Alimentação	24
6 Repouso versus stress	24
7 Exercício físico	26
8 Condução	27
9 Hábitos tabágicos	28
10 Álcool e outras drogas	29
11 Vigilância da saúde	30

12 SERVIÇOS DE SAÚDE	31
13 Direitos dos utentes	31
14 Participação dos utentes	32
15 Exame de saúde	32
16 Cuidados na doença	33
17 Exames complementares de diagnóstico e tratamento	34
18 Internamentos, intervenções cirúrgicas e reabilitação	34
19 Cuidados alternativos	35

20 MEDICAMENTOS	36
------------------------	----

Capítulo II: ALIMENTAÇÃO

21 ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO	39
22 A roda dos alimentos	39

Coordenação

JOAQUIM DA SILVA PEREIRA, sub-director do INDC
CARLOS FERREIRA DE ALMEIDA, assistente da Fac. Direito de Lisboa
JOSÉ MANUEL MEIRIM, jurista
MÁRIO RIBEIRO, técnico superior do INDC

Redacção

CARLOS FERREIRA DE ALMEIDA, assistente da Fac. Direito de Lisboa
FERNANDO MARTINS DA PALMA, jurista
INÊS PINTO, nutricionista
JOANA GODINHO, médica
JOÃO CIDREIRO LOPES, professor
JOSÉ MANUEL MEIRIM, jurista
JOSÉ MATOS PEREIRA, advogado
MANUEL FIGUEIREDO SIMÕES, engenheiro
MANUEL TAVARES DE PINHO, engenheiro
SOFIA PELETEIRO, licenciada em físico-químicas

Design JORGE COLOMBO

Dactilografia MARIA JOÃO CLAUDINO, SARA CASTANHEIRA

Execução SOCTIP - SOCIEDADE TIPOGRÁFICA, LDA.
Rua de D. Estefânia, 195, 1000 LISBOA

Tiragem 10 000 exemplares, Março de 1987

Depósito Legal n.º 9283/87

23	Os cinco sectores	40
24	O equilíbrio alimentar	41
25	As refeições	42
26	Os intervalos entre refeições	42
27	Primeiro-almoço	42
28	Almoço e jantar	43
29	Merenda e ceia	44
30	A confecção culinária	45
31	Cozinhar de maneira saudável	45
32	Reduzir o consumo de gorduras	46
33	Limitar o uso do sal	47
34	HIGIENE E CONSERVAÇÃO	47
35	Higiene e conservação de produtos frescos	47
36	Higiene e conservação de alimentos conservados	49
37	CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS	50
38	Contaminação de natureza microbiológica	50
39	Contaminação provocada pelos manipuladores	50
40	Contaminação provocada por instalações	51
41	Contaminação provocada pelos consumidores	51
42	Contaminação de natureza química	52
43	Contaminação no processo de fabrico	52
44	Contaminação por embalagens e utensílios	52
45	ADITIVOS ALIMENTARES	53
46	PRODUTOS DIETÉTICOS	54
47	ECONOMIA DOMÉSTICA	55
48	INFRACÇÃO ÀS NORMAS SOBRE ALIMENTOS	56
49	Géneros alimentícios anormais	57
50	Crimes	57
51	Contra-ordenações	58

Capítulo III: SEGURANÇA

52	APARELHOS DOMÉSTICOS	60
53	Aparelhos a gás	60
54	Aparelhos eléctricos	61
55	Pequeno material eléctrico	62
56	Utilização da aparelhagem eléctrica	63
57	TÓXICOS E VENENOS	64
58	Intoxicação	64
59	Prevenção	65
60	COSMÉTICOS	66
61	DETERGENTES - Produtos domésticos de limpeza e conservação	67
62	ARTIGOS DE CRIANÇA	67
63	Camas e cadeiras	68
64	Brinquedos	69
65	Fraldas	69
66	Cosméticos infantis	69

II PARTE DIREITO À PROTECÇÃO DOS INTERESSES ECONÓMICOS

Capítulo IV: CONTRATOS

67	COMO COMPRAR	73
68	O CONTRATO: COMO SE FORMA E O QUE REPRESENTA	74
69	O que é um contrato	74
70	As obrigações	74
71	Forma do contrato	75

72 OS CONTRATOS PRÉ-REDIGIDOS	75
73 Cláusulas abusivas	75
74 Proibição de utilização das cláusulas gerais abusivas	76
75 CUMPRIMENTO DO CONTRATO	76
76 Incumprimento pelo fornecedor	77
77 Incumprimento sem culpa	77
78 Incumprimento culposo	78
79 Cumprimento defeituoso	78
80 QUALIDADE DOS PRODUTOS E SERVIÇOS	79
81 Requisitos de qualidade	79
82 As normas portuguesas	79
83 PREÇOS	80
84 Fixação livre dos preços	80
85 Regimes especiais de preços	80
86 Especulação	81
87 Imposto sobre o valor acrescentado (IVA)	81
88 ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA	82
89 Assistência pelo vendedor	82
90 Assistência por agentes ou concessionários	83
91 As garantias do produtor e do importador	83

Capítulo V: PRÁTICAS COMERCIAIS

92 CONCORRÊNCIA	84
93 PRÁTICAS COMERCIAIS AGRESSIVAS	85
94 Vendas a preços reduzidos	85
95 Saldos	86

96 Liquidações	87
97 Vendas em promoção	87
98 Vendas por novos processos	88
99 Vendas em cadeia	88
100 Vendas com brindes e concursos	88
101 Vendas em grupo ou «consórcio»	89
102 «Direct mail» e vendas por correspondência	90
103 Vendas fora do estabelecimento comercial	91

Capítulo VI: A HABITAÇÃO

104 COMPRA	
105 Conselhos práticos sobre a escolha de casa	92
106 Meios de informação	92
107 Organização do espaço de habitação	93
108 Qualidade de componentes e materiais	93
109 Integração urbana	94
110 Contrato-promessa	94
111 Forma	94
112 Cláusulas do contrato-promessa	95
113 Direitos do promitente-comprador	95
114 Contrato definitivo de compra	96
115 CRÉDITO À HABITAÇÃO	96
116 ARRENDAMENTO	97
117 O contrato de arrendamento	97
118 Menções obrigatórias	97
119 Obrigações do senhorio	98
120 Regimes de renda	98
121 Actualização das rendas	99
122 Subsídios de renda de casa	99
123 Pagamento da renda	99
124 Extinção do arrendamento	100
125 Transmissão do arrendamento	100

126 CONSERVAÇÃO E SEGURANÇA	101
127 Canalizações de água e esgotos	101
128 Instalação eléctrica	101
129 Instalação de gás	102
130 Ascensores	102
131 Segurança contra incêndios	102

Capítulo VII: O AUTOMÓVEL

132 O perfil	104
133 Gasolina ou diesel?	104
134 Cidade ou estrada?	106
135 Duas, três, quatro ou cinco portas	106
136 Cilindrada	107
137 Consumo teórico e real	107
138 A COMPRA	108
139 Novo ou usado?	108
140 A nota de encomenda e o contrato	109
141 AS DESPESAS	109
142 Despesas fixas	110
143 Despesas variáveis	110
144 AS MODALIDADES DE AQUISIÇÃO	111
145 A GARANTIA	111
146 Período de garantia	112
147 Garantia além-fronteiras	112
148 Garantia anticorrosão	113
149 Reclamações	113
150 AS REPARAÇÕES	113
151 Tipos de oficina	114
152 Orçamento	114
153 Reparação de avarias	114
154 Inspeções periódicas	115

155 O SEGURO	115
156 Seguro obrigatório de responsabilidade civil	116
157 Seguros facultativos	116
158 OS ACIDENTES	117
159 Dados a recolher	117
160 Providências a tomar	117

Capítulo VIII: CRÉDITO

161 CRÉDITO AO CONSUMO	119
162 Riscos do recurso ao crédito	119
163 Modalidades do crédito ao consumo	120
164 Medidas para a protecção dos consumidores	121
165 COMPRAS A PRESTAÇÕES	122
166 Forma e menções do contrato	122
167 Preço, prestações e juros	123
168 Efeitos do incumprimento pelo comprador	124

Capítulo IX: SERVIÇOS

169 SERVIÇOS PRESTADOS PELOS BANCOS	125
170 Contas de depósito	125
171 Cheques	126
172 Máquinas automáticas de pagamento	127
173 SEGUROS	127
174 Apólices	127
175 Valor seguro	128
176 Sinistros	128
177 TRANSPORTES E TURISMO	128
178 Transportes públicos	129
179 Viagens turísticas	130
180 Hotelaria e cafetaria	131

181 CORREIOS E TELECOMUNICAÇÕES	132
182 Os serviços existentes	132
183 A desprotecção dos consumidores	133
184 Direito à informação	133
185 Conselhos sobre o uso do telefone e reclamações	134
186 PROFISSÕES LIBERAIS	135
187 Quando deve recorrer a um profissional liberal	135
188 Qualidade dos serviços	136
189 Honorários	136
190 ENSINO	136
191 Ensino particular	137
192 Ensino à distância	137
193 REPARAÇÕES	137
194 LAVANDARIAS	138

III PARTE
DIREITO À REPARAÇÃO
DE PREJUÍZOS
▼

**Capítulo X: RESPONSABILIDADE
C I V I L**

195 RESPONSABILIDADE CIVIL DO VENDEDOR E DO PRESTADOR DE SERVIÇOS	143
196 RESPONSABILIDADE DO PRODUTOR E DO IMPORTADOR	144
197 Requisitos e dificuldade da sua prova	144

198 A responsabilidade objectiva ou pelo risco	145
199 Danos causados por produtos defeituosos	145
200 Instalações de energia eléctrica e de gás	146

**Capítulo XI: RESOLUÇÃO
D E C O N F L I T O S**

201 RECLAMAÇÕES E CONFLITOS	147
202 Como deve reclamar	147
203 A QUEM SE PODE QUEIXAR	149
204 Meios de conciliação	150
205 Provedor de justiça	150
206 Entidades administrativas	151
207 Entidades policiais	151
208 Ministério Público	152
209 Os tribunais	152
210 PROCESSO CIVIL	152
211 Iniciativa processual	153
212 Dificuldades da acção civil	153
213 PROCESSO PENAL	153
214 Como accionar a justiça penal	154
215 Vantagens e desvantagens da acção penal	154
216 AS CONTRA- -ORDENAÇÕES	155
217 O processo	155
218 DESPESAS JUDICIAIS E ASSISTÊNCIA JUDICIÁRIA	155
219 Despesas judiciais	155
220 Assistência judiciária	156
221 Quem tem direito à assistência judiciária	156
222 Honorários do advogado	156

IV PARTE
DIREITO À INFORMAÇÃO
E EDUCAÇÃO

**Capítulo XII: INFORMAÇÃO PELOS
F O R N E C E D O R E S**

223 DEVER GERAL DE INFORMAÇÃO	159
224 PUBLICIDADE	160
225 Princípios	160
226 Liberdade	160
227 Identificabilidade	161
228 Veracidade	161
229 Licitude	162
230 Leal concorrência	162
231 Defesa do consumidor	162
232 Publicidade proibida e condicionada	163
233 Publicidade dos alimentos	164
234 Meios de defesa	165
235 ROTULAGEM	165
236 Regime geral	165
237 A rotulagem dos géneros alimentícios	166
238 Alimentos pré-embalados	166
239 Alimentos não pré-embalados	169
240 Apresentação dos géneros alimentícios rotulados	169
241 Meios de defesa	170
242 OS INSTRUMENTOS DE QUALIFICAÇÃO	171
243 As marcas de qualidade	171
244 A «marca nacional de conformidade com as normas portuguesas (N. P.)	171
245 Marca de «modelo conforme»	172
246 Certificado de conformidade	172

247 A INFORMAÇÃO NOS ESTABELECIMENTOS	173
248 A afixação dos preços	173
249 Informações gerais	174

**Capítulo XIII: INFORMAÇÃO
E FORMAÇÃO PELAS INSTITUIÇÕES
PÚBLICAS E ASSOCIAÇÕES**

250 O DEVER DE INFORMAÇÃO E FORMAÇÃO PELOS ORGANISMOS PÚBLICOS	175
251 A INFORMAÇÃO PELAS ASSOCIAÇÕES DE CONSUMIDORES	176
252 Independência e presunção de boa fé	176
253 Os testes comparativos	177
254 Objectivos dos testes comparativos	177
255 Elaboração e publicação	179
256 A FORMAÇÃO DOS CONSUMIDORES	179

V PARTE
DIREITO À REPRESENTAÇÃO
E CONSULTA

**Capítulo XIV: ASSOCIAÇÕES E
ORGANISMOS DE PROTECÇÃO**

257 ASSOCIAÇÕES DE CONSUMIDORES	185
258 Constituição	186
259 Direitos	186

260 COOPERATIVAS DE CONSUMO	188
261 Os princípios cooperativos	188
262 Constituição e funcionamento	189
263 Direitos	189
264 INSTITUTO NACIONAL DE DEFESA DO CONSUMIDOR	190
265 Atribuições, competências e serviços	190
266 ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS COM A DEFESA DO CONSUMIDOR	191
267 ORGANIZAÇÕES INTERNACIONAIS	194
268 Organização Internacional de Uniões de Consumidores (IOCU)	194
269 Bureau Europeu das Uniões de Consumidores (BEUC)	194
270 Comunidade Económica Europeia (CEE)	194
271 Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE)	195
272 Conselho da Europa (CE)	195

C a p í t u l o X V : C O N S U M O E C O N S U M I D O R

273 A DESPROTECÇÃO DOS CONSUMIDORES	196
274 Desvios da sociedade de consumo	196
275 Debilidade económica e social	197
276 Insuficiência de informação	198
277 O consumidor-contratante débil	198

278 A DEFESA DOS CONSUMIDORES	199
279 A auto-defesa individual	199
280 Associativismo do consumo	200
281 OS DIREITOS DOS CONSUMIDORES	200
282 Noção de consumidor	200
283 Relação de consumo	201
284 Os direitos dos consumidores no direito português e no direito comunitário	201
285 Lacunas e deficiências dos direitos atribuídos aos consumidores em Portugal	202

ÍNDICE TEMÁTICO

LISTA DA PRINCIPAL LEGISLAÇÃO	214
--------------------------------------	-----

ORGANISMOS E ENTIDADES	215
-------------------------------	-----