

DECO SENIOR + ATIVO

CONSUMIDOR INFORMADO.
CONSUMIDOR PROTEGIDO.



VIVER MAIS E MELHOR





UMA VIDA MAIS LONGA É UM BEM INCRIVELMENTE VALIOSO

Queremos ajudá-lo a olhar para o seu futuro com otimismo e a aproveitar o tempo que agora dispõe para continuar a aprender, para assumir novas responsabilidades, passear, viajar e conviver mais com a família e os amigos.



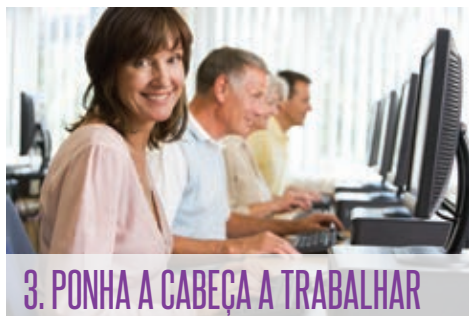
1. COMA BEM

Comece o dia com um bom pequeno-almoço. Coma de forma moderada distribuindo as refeições ao longo do dia (5-6 vezes por dia). Coma de todos os alimentos que fazem parte da roda dos alimentos desde os cereais, hortícolas, fruta, carne, pescado e produtos lácteos nas doses adequadas. Não se esqueça das leguminosas. Opte de preferência por uma jantar mais leve. Beba pelo menos 1,5 l de água por dia.



2. MEXA-SE

A atividade física fortalece os ossos e os músculos, reduz o risco de doenças cardiovasculares, de alguns tipos de cancro e ainda da diabetes tipo 2. Não precisa praticar uma atividade desportiva, mas passeie com os seus netos, ande a pé ou de bicicleta, faça natação, ginástica ou até dança... mas não pare.



3. PONHA A CABEÇA A TRABALHAR

Exercite o cérebro e a sua memória de forma divertida e faça puzzles ou palavras cruzadas, jogue xadrez ou cartas. Continue a aprender: faça um curso e aprenda uma nova língua ou explore os computadores e as novas tecnologias; inscreva-se numa universidade sénior.



4. VALORIZE O SEU PAPEL SOCIAL

Encontre ocupações para o seu dia-a-dia. Participe em atividades sociais ou culturais com os seus amigos. Faça voluntariado, participe na vida das associações e contribua para a sua comunidade. Valorize o seu tempo com a família. Viaje, aproveitando os benefícios dos programas seniores e conviva. Não se isole.



5. VIGIE A SUA SAÚDE

Não falte às consultas de rotina. Muitas doenças podem ser tratadas mais facilmente e as complicações evitadas, se descobertas atempadamente. A partir dos 50 anos faça consultas e exames de rotina. Faça a sua vacinação. Na sua casa, proteja-se de quedas e acidentes domésticos.



6. RESPEITE AS INDICAÇÕES DO MÉDICO

A combinação de vários medicamentos pode ser complicada. Leia os folhetos informativos e consulte sempre o seu médico. Não tome medicamentos ou suplementos alimentares sem falar com o seu médico. A publicidade nem sempre é a melhor conselheira.



7. ACEITE A AJUDA DOS OUTROS

Quando surge uma incapacidade física, ou outra, pode precisar de ajuda, o que não significa que fica dependente. A ajuda de familiares, amigos ou profissionais de saúde pode melhorar a sua qualidade de vida. Procure conhecer bem as respostas sociais - apoio domiciliário, centros de dia, residenciais - que existem e a que mais se adequa às suas necessidades. Verifique se cumprem todos os requisitos da lei.



8. SEJA UM CONSUMIDOR SEMPRE INFORMADO



ESTEJA ATENTO ÀS VENDAS AGRESSIVAS

As vendas agressivas são realizadas numa visita à casa do consumidor ou por telefonemas persistentes (às vezes, com a promessa de um prémio, um convite para uma reunião ou para a realização de um rastreio de saúde) e incentivam à aquisição de produtos e serviços de forma irrefletida e que podem ser economicamente prejudiciais aos consumidores.

Se aceitar este tipo de venda, leia atentamente o contrato e não assinie se não compreender bem o que propõem. Se sentir pressão para assinar no momento, desconfie!

Pode desistir destes contratos no prazo de 14 dias seguidos, após a assinatura ou da entrega do produto, sem ter que alegar qualquer motivo ou pagar qualquer quantia.



CARTÕES SENIORES

Muitas autarquias disponibilizam um cartão sénior com descontos no pagamento da fatura de água, na compra de medicamentos, no acesso gratuito a programas culturais das autarquias, entre outros. Informe-se junto da sua autarquia.



TRANSPORTES PÚBLICOS

Se é reformado ou tem mais de 65 anos saiba que poderá beneficiar de descontos nos transportes públicos.



TARIFAS SOCIAIS DE ENERGIA

Quem recebe o complemento solidário para idosos e/ou pensão social de velhice beneficia de descontos nas faturas de eletricidade e para quem recebe o complemento solidário para idosos existem ainda descontos na fatura de gás natural. A tarifa social de eletricidade e gás natural é aplicada automaticamente pelos comercializadores.

DECO SENIOR + ATIVO

CONSUMIDOR INFORMADO.
CONSUMIDOR PROTEGIDO.



SIGA OS NOSSOS CONSELHOS

Compare diferentes produtos e serviços
para uma escolha mais acertada

Esteja atento às promoções e descontos
e avalie se valem a pena

Guarde os talões de compra para poder reclamar
ou acionar a garantia de um equipamento

Leia todos os contratos e esclareça as suas dúvidas

Confira os seus extratos bancários
e questione as comissões cobradas

Verifique as faturas e os consumos dos serviços públicos
(água, gás, luz e telecomunicações)

Peça conselhos junto da família e informe-se com os especialistas
da área da defesa do consumidor

Conheça e faça valer os seus direitos

CONTACTOS



LINHA DO CIDADÃO IDOSO

Provedor de Justiça

800 203 531



Sede

Rua da Artilharia Um, n.º 79- 4º
1269-160 Lisboa
Tel.: 21 371 02 00
Fax: 21 371 02 99
E-mail: decolx@deco.pt

Delegação Regional de Santarém

Rua Pedro de Santarém, n.º 59, 1.º Dto.
2000-223 Santarém
Tel.: 243 329 950
Fax: 243 329 951
E-mail: deco.santarem@deco.pt

Delegação Regional do Minho

Avenida Batalhão Caçadores 9, n.º 279
4900-341 Viana do Castelo
Tel.: 258 821 083
Fax: 258 820 099
E-mail: deco.minho@deco.pt

Delegação Regional de Évora

Travessa Lopo Serrão, n.º 15A e 15B, r/c
7000-629 Évora
Tel.: 266 744 564
Fax: 266 730 765
E-mail: deco.evora@deco.pt

Delegação Regional do Norte

Rua da Torrinhã, n.º 228 H, 5.º
4050-160 Porto
Tel.: 223 391 960
Fax: 222 019 990
E-mail: deco.norte@deco.pt

Delegação Regional do Algarve

Rua Dr. Coelho de Carvalho, n.º 1 C
8000-322 Faro
Tel.: 289 863 103
Fax: 289 863 108
E-mail: deco.algarve@deco.pt

Delegação Regional de Coimbra

Rua Padre Estevão Cabral, n.º 79, 5.º,
Sala 504
3000-317 Coimbra
Tel.: 239 841 004
Fax: 239 841 008
E-mail: deco.coimbra@deco.pt

LINHA AZUL

808 200 145

Para mais informações consulte
o nosso site:

www.deco.proteste.pt