

NEWSLETTER

INFORM@TIVO DA ADECO

Edição N°65 | www.adeco.cv

Caros associados e associadas, bem-vindos à nossa newsletter mensal. Nesta edição, partilhamos iniciativas, conhecimentos e ferramentas essenciais para fortalecer os vossos direitos enquanto consumidores conscientes e informados.

Nesta Edição

- **ADECO participa da campanha Green Action Week 2025.**

- **Dicas financeiras para evitar "Bols kedrod, cabeça infrontod".**

- **Saúde na Mesa** - Dicas e conselhos da nutricionista Denise Martins para a saúde do coração.

- **Reduflação:** o que significa e como afeta as suas compras?



Mensagem para os associados e associadas



Olá, associado e associada da ADECO, trazemos para si mais uma edição do **Boletim Informativo da ADECO**, a sua dose mensal de conteúdos e informações sobre consumo.

Defender o consumidor é mais do que garantir direitos — é promover a cidadania, o respeito e a justiça nas relações de consumo.

Nesta edição da nossa newsletter, trazemos temas que refletem o compromisso da nossa associação com o bem-estar, a inclusão e a informação. .

Queremos que cada associado sinta-se empoderado para exercer os seus direitos com confiança, e inspirado a partilhar conhecimento, porque um consumidor informado é um cidadão mais livre.

Green Action Week 2025



O Nosso Compromisso Ambiental

A ADECO faz parte mais uma vez da campanha Green Action Week (Semana de Ação Verde), promovida pela Green Action Fund, que decorre de 1 de setembro à 31 de outubro de 2025 na cidade do Mindelo. A associação para defesa do consumidor recebeu o financiamento para executar o projeto "**Sabores Locais, Escolhas Sustentáveis**".

Esta iniciativa dá continuidade a ação de 2024, com projeto "Come o que a terra te dá". A campanha de 2025 continua com a missão de promover a alimentação saudável e sustentável em Cabo Verde dando visibilidade aos alimentos naturais e sazonais, produzidos no país.

Ações Concretas

Durante esta semana especial, promovemos atividades educativas, workshops sobre consumo consciente, e campanhas de sensibilização para escolhas mais verdes no dia a dia. Cada pequeno gesto conta na construção de um futuro mais sustentável para todos.

[Assista ao Vídeo e saiba mais sobre o projeto!](#)

Saúde Financeira: Evite Armadilhas

Dicas práticas para proteger o seu orçamento

O ditado popular "Bolso kedrod, cabeça infrontod" nunca foi tão atual. Num contexto económico desafiante, com inflação persistente e custos crescentes, a gestão financeira consciente tornou-se essencial para todos os agregados familiares.

Preparámos um conjunto de estratégias práticas e acessíveis que vão ajudá-lo a tomar decisões financeiras mais informadas, evitar endividamento excessivo.

Assista ao Vídeo, com dicas para manter o equilíbrio financeiro



Saúde na Mesa

Proteja o seu coração com uma alimentação inteligente

As doenças cardíacas continuam a ser uma das principais causas de morte no mundo, mas muitas são evitáveis através de escolhas alimentares conscientes. Na rubrica Saúde na Mesa a nutricionista Denise Martins, partilha conselhos fundamentais sobre como a alimentação pode ser a melhor aliada na proteção da saúde cardiovascular.

Descubra como pequenas mudanças no seu prato podem ter um grande impacto na saúde do seu coração. Desde a escolha de gorduras saudáveis até à importância de fibras e antioxidantes, estas dicas práticas são facilmente integráveis no seu dia a dia.

Assista ao Vídeo e conheça dicas para cuidar da sua saúde Córdio Vascular



Reduflação - o que significa e como afeta as suas compras?

1

O que É a Reduflação?

A reduflação, é uma prática comercial onde os fabricantes reduzem o tamanho ou a quantidade de um produto mantendo o mesmo preço de venda. É uma forma dissimulada de aumento de preços que muitos consumidores não detetam imediatamente.

2

Como afeta as suas compras?

Esta prática significa que está a pagar o mesmo valor por menos produto, resultando num aumento real do preço por unidade. Produtos alimentares, detergentes e artigos de higiene pessoal são os mais afetados. O seu poder de compra diminui sem que perceba claramente.

3

Como se proteger?

- Compare sempre o preço por quilo ou litro, não apenas o preço total.
- Guarde embalagens antigas para comparar tamanhos.
- Esteja atento a alterações na embalagem que possam mascarar reduções de quantidade.

Fortaleça a Causa do Consumidor

O seu papel é fundamental:

A ADECO existe graças ao compromisso de associados como você. Cada contribuição, cada participação, cada voz que se junta à nós, fortalece a defesa dos direitos de todos os consumidores cabo-verdianos.

Num mercado cada vez mais complexo, onde as práticas comerciais evoluem constantemente e os desafios se multiplicam, a união faz a força. Precisamos de mais associados, mais envolvimento, mais consciência coletiva.

Convide familiares e amigos a juntarem-se à nossa causa. Partilhe as nossas iniciativas nas redes sociais. Participe nos nossos eventos e workshops.

Juntos, somos mais fortes na defesa de um mercado mais justo e transparente.



Como você pode ajudar na defesa dos direitos dos consumidores?

A defesa dos direitos do consumidor é um trabalho coletivo — e você pode fazer parte dele! Muitas vezes, pequenas ações fazem uma grande diferença para garantir que os direitos dos consumidores sejam respeitados.

Mas como pode contribuir? Aqui estão algumas formas:

- Informe-se e compartilhe conhecimento — quanto mais consumidores souberem os seus direitos, mais forte será a nossa voz.
- Denuncie irregularidades — se encontrar práticas abusivas, reclame! Isso ajuda a criar um mercado mais justo.
- Participe das nossas ações — a sua voz é essencial para pressionar por mudanças e melhorias.

Acompanhe o nosso programa de televisão "**Defesa do Consumidor**" todas as 5ª feiras a partir das 19H45, na TCV.

Visite o nosso site www.adeco.cv, lá disponibilizamos muitos conteúdos sobre o mundo do consumo.

[Playlist dos Programas de Rádio](#)

Juntos, fortalecemos os direitos dos consumidores!

Chegamos ao fim desta edição da nossa newsletter, mas a defesa dos direitos dos consumidores continua todos os dias!

O seu envolvimento e apoio são fundamentais para garantir um mercado mais justo, transparente e sustentável para todos.

Tem dúvidas, sugestões ou quer relatar alguma situação?

Entre em contato conosco, estamos aqui para o ajudar. Acompanhe-nos nas redes sociais e fique sempre atualizado sobre os seus direitos e as nossas iniciativas.

Obrigado por estar conosco nesta caminhada! Juntos, fazemos a diferença. Até a próxima edição!

Seja associado(a) da ADECO! **Associe-se** à única associação de defesa do consumidor em Cabo Verde. Envie um e-mail para informacaoadeco@gmail.com, manifestando seu interesse, ou visite o site: www.adeco.cv para obter mais informações.



SEDE: São Vicente

Bairro Holanda, Monte Sossego, C.P. 330, São Vicente, 2110, Cabo Verde

Telefone: 232 70 33

Telemóvel: 973 32 30/ 527 36 45

Email: informacaoadeco@gmail.com

DELEGAÇÃO: Santiago

Rua Serpa Pinto Plateau - Instalações Associação Zé Moniz

Telemóvel - 971 38 74

adeco.delegacaopraia@gmail.com

DELEGAÇÃO: Sal

Espargos - Instalações da Associação Valorizar Sal

Telemóvel - 955 33 02

adeco.delegacaosal@gmail.com

DELEGAÇÃO: Boa Vista

Sal Rei - Edifício Polivalente Djidjung, 1º Piso

adeco.delegacaoboavista@gmail.com

Telemóvel - 586 16 78