

# NEWSLETTER

## INFORM@TIVO DA ADECO

Edição N°69 | [www.adeco.cv](http://www.adeco.cv)

Caros associados e associadas, bem-vindos à nossa newsletter mensal. Este mês trazemos temas essenciais que tocam o quotidiano dos consumidores: desde a transparência alimentar até questões energéticas, passando por conselhos práticos de poupança e esclarecimentos sobre garantias de produtos importados.

### Nesta Edição

- **O que realmente está no nosso prato?**

---
- **As perdas de Eletricidade em Cabo Verde.**

---
- **10 Erros a evitar se quer mesmo poupar dinheiro.**

---
- **Comprei um produto importado que não tem garantia em Cabo Verde. Quais são os meus direitos?"**

---

# Mensagem para os associados e associadas



Estimados associados e associadas,

Esta é mais uma edição do **Boletim Informativo da ADECO**, a sua dose mensal de conteúdos e informações sobre consumo.

Vivemos tempos de mudança e desafios constantes no panorama do consumo. A inflação, a globalização dos mercados e a complexidade crescente dos produtos e serviços exigem de todos nós maior vigilância e conhecimento dos nossos direitos.

Esta newsletter é mais do que um simples informativo - é uma ferramenta de capacitação. Queremos que estejam informados, protegidos e confiantes nas vossas escolhas como consumidores. Cada tema foi cuidadosamente preparado para o proporcionar conhecimento útil e aplicável no dia a dia.

# O que realmente está no nosso prato?

Já parou para pensar na origem dos alimentos que consome todos os dias?

Muitas vezes, o que chega ao prato está longe de ser tão saudável quanto parece. O uso de pesticidas, o excesso de produtos ultraprocessados e a perda de nutrientes durante o transporte de longas distâncias tornam a alimentação moderna um desafio à saúde e ao meio ambiente.

Os alimentos podem ser classificados nas seguintes categorias:

**Alimentos In natura** são aqueles que vêm diretamente da natureza e não sofrem alterações após serem retirados de plantas ou animais, como frutas, verduras, ovos e leite. Preservam as suas características originais e são a base de uma alimentação saudável.

**Alimentos Processados** são alimentos in natura que tiveram a adição de sal, açúcar ou gordura para prolongar sua vida útil e realçar o seu sabor. São versões dos alimentos originais, mas com a presença de conservantes. Como exemplos temos os pães, queijos, frutas em calda, atum enlatado, frutas cristalizadas e carnes salgadas.

**Alimentos ultraprocessados** são formulações industriais, elaboradas a partir de substâncias extraídas de alimentos (como óleos e açúcares), têm ingredientes obtidos por reações químicas (amido modificado) e substâncias sintetizadas em laboratório (corantes e aromatizantes).

Esses alimentos contêm uma grande quantidade de ingredientes desconhecidos e aditivos, e são pobres em nutrientes. Exemplos: Refrigerantes, bolachas recheadas, salgadinhos de pacote, gelados, embutidos e refeições congeladas prontas. O grande problema é que o consumo excessivo desse tipo de produtos está diretamente ligado a doenças como obesidade, diabetes e problemas cardíacos.

Então, a dica de hoje é: prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados.

A sua saúde agradece!



## As Perdas de Eletricidade em Cabo Verde



As perdas de eletricidade em Cabo Verde representam um dos maiores desafios do setor energético nacional. Estas perdas referem-se à diferença entre a energia elétrica produzida e a que é efetivamente faturada aos consumidores. O engenheiro Marco Cruz nos traz todas as informações sobre as perdas de eletricidade em Cabo Verde, na rubrica "É d'Bô Conta".

[Assista ao Vídeo](#)



## 10 Erros a evitar se quer mesmo poupar dinheiro

### Dica dos nossos parceiros - DECO PROTESTE

Em tempos de aperto económico, cada euro conta. A DECO PROTESTE, nossa parceira de longa data na defesa dos consumidores, partilha connosco os erros mais comuns que impedem as famílias de poupar efetivamente.

Este guia prático identifica armadilhas financeiras do quotidiano e oferece soluções concretas para melhorar a gestão do orçamento familiar. Desde compras impulsivas até subscrições esquecidas, passando por escolhas energéticas inadequadas - descubra como pequenas mudanças podem gerar grandes poupanças ao longo do ano.

[Leia o artigo completo](#)

## ADECO Responde - Produto Importado tem garantia?

"Comprei um produto importado que não tem garantia em Cabo Verde. Quais são os meus direitos?"

Esta é uma questão frequente que recebemos. A compra de produtos importados sem representação local levanta dúvidas legítimas sobre direitos do consumidor e garantias aplicáveis. Saiba a resposta a questão com a jurista da ADECO .

[Assista ao Vídeo](#)





# Fortaleçam a Causa da Proteção do Consumidor

## O seu papel é Fundamental

A defesa dos direitos do consumidor só é possível com o seu apoio ativo. Cada associado representa uma voz mais forte na luta por mercados mais justos, transparentes e equilibrados.

A sua contribuição permite-nos:

- Investigar práticas comerciais abusivas;
- Representar consumidores em litígios;
- Produzir informação de qualidade como esta newsletter;
- Pressionar por legislação mais protetora;
- Formar e consciencializar a comunidade.

# 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](http://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](mailto:informacaoadeco@gmail.com), manifestando seu interesse, ou visite o site: [www.adeco.cv](http://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](mailto:informacaoadeco@gmail.com)

#### **DELEGAÇÃO: Santiago**

Rua Serpa Pinto Plateau - Instalações Associação Zé Moniz

Telemóvel - 971 38 74

[adeco.delegacaopraia@gmail.com](mailto:adeco.delegacaopraia@gmail.com)

#### **DELEGAÇÃO: Sal**

Espargos - Instalações da Associação Valorizar Sal

Telemóvel - 955 33 02

[adeco.delegacaosal@gmail.com](mailto:adeco.delegacaosal@gmail.com)

#### **DELEGAÇÃO: Boa Vista**

Sal Rei - Edifício Polivalente Djidjung, 1º Piso

[adeco.delegacaoboavista@gmail.com](mailto:adeco.delegacaoboavista@gmail.com)

Telemóvel - 586 16 78