

NEWSLETTER

INFORM@TIVO DA ADECO

Edição N°70 | www.adeco.cv

Nesta Edição

- **Da terra à mesa - A jornada dos alimentos**

- **Dia Mundial da Economia de Energia.**

- **Informação Jurídica** - Como é garantida a proteção das crianças, em caso de violência doméstica?

- **Minuto do Consumidor** - Suspensão de Serviços Públicos por falta de pagamento.

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.

A edição deste mês convida-nos a refletir sobre as conexões entre o que consumimos, a forma como usamos os recursos e o compromisso que todos temos com a justiça social e o respeito pelos direitos humanos.

Nesta edição, falamos da jornada dos alimentos — da terra à mesa, do uso consciente da energia, dos mecanismos legais de proteção das crianças e das regras que orientam a suspensão de serviços públicos por falta de pagamento. Em tempos de desafios ambientais e sociais, cada escolha, cada gesto e cada decisão de consumo contam.

Ser consumidor é também ser cidadão.

Da terra à mesa – A jornada dos alimentos

Antes de chegar ao prato, cada alimento percorre uma longa jornada – desde o cultivo na terra até o transporte, processamento, embalagem e venda.

Compreender essa cadeia é essencial para fazer escolhas alimentares mais conscientes e sustentáveis.

1. A Origem: A importância do solo e da agricultura

Tudo começa na terra. A qualidade do solo, os métodos de cultivo e a escolha das sementes impactam diretamente no valor nutricional dos alimentos. Agricultores que adotam por práticas sustentáveis – como rotação de culturas, uso reduzido de pesticidas e agricultura biológica – não só preservam o ambiente, mas também produzem alimentos mais ricos em nutrientes.

2. O Processamento: O que acontece no caminho?

Após a colheita, os alimentos podem seguir dois caminhos:

- Minimamente processados: Como vegetais frescos, frutas e grãos integrais, que mantêm sua integridade nutricional.
- Ultraprocessados: Alimentos industrializados com aditivos, excesso de sal, açúcar e gorduras pouco saudáveis.

Aqui, a escolha é nossa: privilegiar alimentos que chegam à mesa o mais próximo possível do seu estado natural.

3. A Mesa: Como potencializar nutrientes e sabor

Na cozinha, nós podemos maximizar o valor nutricional dos alimentos com técnicas simples:

- Cozinhar a vapor para preservar vitaminas.
- Usar cascas e talos (ex.: sopas com folhas de beterraba) para reduzir desperdício.
- Combinar alimentos (ex.: arroz com feijão) para melhorar a absorção de proteína.

Cada escolha alimentar é um voto:

- **Para a saúde:** Dietas baseadas em plantas e alimentos integrais previnem doenças e aumentam a nossa longevidade.
- **Para o nosso planeta:** Consumir produtos locais e sazonais reduzem a pegada de carbono e apoia os agricultores locais.
- **Para a sociedade:** Projetos comunitários, como hortas urbanas ou feiras de produtores, reforçam laços e garantem acesso a alimentos frescos.

A jornada “da terra à mesa!” é uma cadeia de conexões – entre nós, a natureza e a comunidade. Pequenas mudanças, como comprar em mercados locais, reduzir desperdícios e cozinhar em casa, têm um poder transformador.

Lembrem-se: cada refeição é uma oportunidade de nutrir não só o corpo, mas também o mundo ao nosso redor.

Dia Mundial da Economia de Energia.



O Dia Mundial da Economia de Energia, celebrado a 21 de outubro, tem como objetivo conscientizar a população sobre a importância de usar a energia de forma racional e sustentável, reduzindo os desperdícios e promovendo ações que contribuam para a preservação dos recursos naturais e mudanças climáticas. Para assinalar esta data, a rubrica Ê d'Bô Conta traz dicas para reduzir o consumo energético no dia a dia. [Assista ao Vídeo](#)



Informação Jurídica - Como é garantida a proteção das crianças, em caso de violência doméstica?

Diante da vulnerabilidade das crianças expostas à violência no ambiente familiar, a legislação prevê medidas específicas de proteção, visando garantir a sua segurança, o respeito à sua dignidade e o acesso a serviços de apoio psicológico, social e jurídico.

A jurista Dirlene Miranda explica-nos, de forma mais aprofundada, como é garantida a proteção das crianças, em caso de violência doméstica, na rubrica Informação Jurídica. [Assista ao Vídeo](#)

Minuto do Consumidor - Suspensão de serviços Públicos por falta de pagamento.



Serviços públicos como água, eletricidade e telecomunicações são essenciais, mas, quando não pagos dentro do prazo, podem ser suspensos pelas entidades prestadoras. No entanto, essa suspensão deve obedecer a regras legais claras, garantindo o respeito pelos direitos do consumidor. [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, 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