

# EMPREENDER

LOURES E ODIVELAS

## 83º Aniversário

### AECSCLO

4ª Edição Prémios  
AECSCLO

## Fórum Financeiro

“Fortalecer o Negócio:  
Como a Literacia  
Financeira Constrói  
Empresas Resilientes”

## Artigos

De Interesse  
Empresarial

## Nova Delegação na Pontinha

A AECSCLO  
Mais Próxima  
Dos Associados

## Pequeno-Almoço Empresarial

Empowered Women



Associação Empresarial  
de Comércio e Serviços  
dos Concelhos de Loures e Odivelas



**Odivelas**  
CÂMARA MUNICIPAL

# Ninguém faz Marmelada como nós

**Marmelada  
branca de  
Odivelas**  
Manjar do Amor

Explore em:  
[www.marmeladabrancadeodivelas.pt](http://www.marmeladabrancadeodivelas.pt)

## 8ª EDIÇÃO

**Título** Magazine EMPREENDER Loures e Odivelas

**Autor** Associação Empresarial de Comércio e Serviços dos Concelhos de Loures e Odivelas

**Editor/Proprietário** AECSCLO

**Local de Publicação** Loures e Odivelas

**Data de Publicação** 07/2026

**Tipo** Periódicos

**Fornecedor** Pausa Colorida Unipessoal LDA

**Depósito Legal** 509567/22

**Nº do PP** 8º número

# Mensagem aos Empresários

## Empresas, Competitividade e Reforma Laboral: Um Desafio para o Futuro

O tecido empresarial dos concelhos de Loures e Odivelas, à semelhança do que acontece em todo o país, enfrenta atualmente um contexto particularmente desafiante. A instabilidade económica internacional, a pressão sobre os custos de contexto, a dificuldade em atrair e reter talento e a necessidade de acelerar a transformação digital obrigam as empresas a uma constante adaptação. Neste cenário, torna-se fundamental que as políticas públicas criem condições para promover a competitividade, a produtividade e o crescimento sustentável.

As empresas portuguesas, em particular as micro, pequenas e médias empresas, continuam a representar a espinha dorsal da nossa economia. São elas que geram emprego, criam riqueza e contribuem para a coesão territorial. Contudo, enfrentam frequentemente constrangimentos burocráticos e legais que limitam a sua capacidade de resposta a um mercado cada vez mais dinâmico e exigente.

É neste contexto que surge o debate em torno da reforma da legislação laboral. O Governo apresentou o programa “Trabalho XXI”, que prevê a revisão de mais de uma centena de artigos do Código do Trabalho, com o objetivo de modernizar as relações laborais, reforçar a competitividade das empresas e adaptar a legislação aos novos modelos de organização do trabalho. Entre as matérias em discussão encontram-se o teletrabalho, a gestão dos tempos de trabalho, a parentalidade, a formação profissional e os regimes de contratação. Naturalmente, qualquer reforma desta dimensão deve procurar um equilíbrio entre a proteção dos direitos dos trabalhadores e a necessidade de garantir às empresas maior flexibilidade para competir num mercado global. A criação de emprego de qualidade e a valorização dos trabalhadores não são objetivos incompatíveis com uma economia mais ágil e produtiva; pelo contrário, devem caminhar lado a lado.

Enquanto Presidente da Associação Empresarial de Loures e Odivelas, considero essencial que



**Rodolfo Cardoso**

Presidente da Direção da AECSCLO

este processo decorra através do diálogo social e da concertação entre Governo, parceiros sociais e associações empresariais. O futuro do trabalho exige soluções modernas, equilibradas e capazes de responder aos desafios da digitalização, da inovação e da escassez de mão de obra qualificada.

Mais do que discutir apenas alterações legislativas, importa construir um ambiente económico favorável ao investimento, ao empreendedorismo e à criação de valor. Só assim conseguiremos assegurar um futuro mais competitivo para as nossas empresas e mais próspero para os nossos trabalhadores.

A nossa Associação Empresarial continuará a ser uma voz ativa na defesa dos interesses das empresas, promovendo a proximidade, a cooperação e a criação de condições para que os nossos empresários possam crescer e competir com sucesso. Juntos somos mais fortes, mais influentes e mais preparados para enfrentar os desafios do futuro.

Acredito firmemente que Loures e Odivelas continuarão a afirmar-se como territórios de dinamismo económico, inovação e criação de riqueza. Para isso, contamos com empresários que diariamente assumem riscos, investem, criam emprego e contribuem para o desenvolvimento das nossas comunidades.

Que nunca nos falte a ambição para crescer, a coragem para inovar e a união para defender aquilo que nos é comum: uma economia mais forte, empresas mais competitivas e um futuro mais próspero para todos.

Contem com a AECSCLO! Juntos continuaremos a construir o futuro empresarial de Loures e Odivelas.

# ÍNDICE



Associação Empresarial  
de Comércio e Serviços  
dos Concelhos de Loures e Odivelas



<b>03</b>	Mensagem aos Empresários
<b>06</b>	83.º Aniversário AECSCLO
<b>08</b>	Prémios AECSCLO 2026 - 4.ª Edição
<b>10</b>	Homenageados 25 e 50 Anos
<b>12</b>	Os Melhores Momentos
<b>16</b>	Fórum Financeiro “Fortalecer o Negócio: Como a Literacia Financeira Constrói Empresas Resilientes”
<b>18</b>	Pequeno - Almoço Empresarial - Empowered Women
<b>20</b>	Inauguração da Nova Delegação na Pontinha
<b>22</b>	IX Feira Medieval de Odivelas
<b>26</b>	Artigo Flores & Flores
<b>28</b>	CCP Tomada de Posse
<b>30</b>	Consultório Jurídico
<b>32</b>	Artigo dos Prémios - Espaço Ama-te
<b>34</b>	Consultoria Financeira
<b>36</b>	Formação Profissional
<b>39</b>	Protocolos e Vantagens
<b>43</b>	Novas Empresas Associadas
<b>46</b>	Perguntas Frequentes
<b>49</b>	Faça a sua Inscrição
<b>50</b>	Boletim de Inscrição

# 83<sup>o</sup> Aniversário AECSCLO

A Associação Empresarial de Comércio e Serviços dos Concelhos de Loures e Odivelas (AECSCLO) assinalou, no passado dia 8 de maio, o seu 83.º aniversário com um jantar comemorativo realizado na Quinta do Bretão, em Caneças, concelho de Odivelas.

A cerimónia reuniu mais de uma centena de convidados e destacou-se como um momento de celebração, reconhecimento e reforço dos laços institucionais e empresariais da região. Durante a gala foram homenageados associados com 25 e 50 anos de ligação à instituição, bem como entregues os Prémios AECSCLO 2026, na sua 4.ª edição, distinções que valorizam o mérito, a dedicação e o contributo para o desenvolvimento económico local.

O evento contou com a presença de diversas individualidades do panorama autárquico e empresarial, entre as quais Hugo Martins, Presidente da Câmara Municipal de Odivelas, o Vereador André



Antunes, em representação do Presidente da Câmara Municipal de Loures, e Vasco Mello, Vice-Presidente da Direção da CCP – Confederação do Comércio e Serviços de Portugal.

Marcaram igualmente presença outros representantes de ambas as autarquias, nomeadamente os Vereadores Rui Teixeira e Nuno Gaudêncio, da Câmara Municipal de Odivelas, e João António, Adjunto do Gabinete de Apoio à Presidência da Câmara Municipal de Loures.

A celebração contou ainda com a participação dos Presidentes de Junta de Loures, Odivelas, Caneças e Ramada, Santa Iria de Azóia, São João da Talha e Bobadela, Pontinha e Famões, e Santo António dos Cavaleiros e Frielas, reforçando o carácter institucional e de proximidade da iniciativa.

Entre os convidados estiveram também membros dos órgãos sociais da AECSCLO, associações empresariais, confederações e diversas entidades parceiras, como a CCP, a UACS, o Agrupamento de Escolas 4 de Outubro, a Escola de Comércio de Lisboa, a Escola Secundária José Afonso e a Confraria do Arinto de Bucelas.

A AECSCLO aproveitou a ocasião para agradecer a confiança e o compromisso dos seus associados, parceiros e entidades presentes, sublinhando que o crescimento e a relevância da Associação resultam de um trabalho conjunto, assente na cooperação, no profissionalismo e na valorização do tecido empresarial local.

O 83.º aniversário da AECSCLO ficou assim marcado como um momento de celebração da história da instituição, mas também de afirmação do seu papel no apoio ao comércio, aos serviços e ao desenvolvimento económico dos concelhos de Loures e Odivelas.



# Prémios AECSCLO 2026 - 4ª Edição

No âmbito das comemorações do 83.º aniversário da Associação Empresarial de Comércio e Serviços dos Concelhos de Loures e Odivelas, realizou-se a cerimónia de entrega dos Prémios AECSCLO 2026, uma iniciativa que reforça o compromisso da Associação com a valorização do tecido empresarial, do empreendedorismo e da inovação nos concelhos de Loures e Odivelas. Na sua 4.ª edição, os prémios consolidam-se como uma referência no reconhecimento do mérito empresarial, refletindo o dinamismo e a crescente participação dos associados ao longo dos últimos anos.

Os Prémios AECSCLO distinguem projetos e percursos de excelência em áreas estratégicas como Jovem Empreendedor, Criação de Emprego, Responsabilidade Social, Inovação e Carreira, promovendo uma cultura empresarial mais sustentável, competitiva e inovadora. A cerimónia contou ainda com a presença de representantes de diversas entidades e parceiros institucionais, num momento de celebração e reconhecimento do contributo essencial das empresas para o desenvolvimento económico e social da região.

## Vencedores:



**Prémio Jovem Empreendedor – Elisabete Maria da Silva Trindade de Sucesso Impecável Unipessoal, Lda - Ramada,** entregue pelo Substituto Legal do Presidente da União das Freguesias de Ramada e Caneças, Dr. Rui Filipe Barreira Simões

**Prémio Criação Emprego - Montiqueijo - Queijos de Montemuro, Lda - Lousa,** entregue pelo Adjunto do Gabinete de Apoio à Presidência da Câmara Municipal de Loures, Dr. João António

**Prémio Responsabilidade Social - Elsa Alexandre Fernandes da Costa (Amate Espaço Terapêutico) - Odivelas,** entregue pelo Vereador dos Licenciamentos e Desenvolvimento Económico da Câmara Municipal de Odivelas, Dr. Rui Teixeira

**Prémio Inovação - Dumafar, Lda (Farmácia da LRS Mealhada) - Loures,** entregue pelo Vice-Presidente da Direção da CCP, Dr. Vasco Mello

**Prémio Carreira - Mário António Cabral Saramago Ferreira - Loures,** entregue pelo Presidente da Mesa da Assembleia – Geral da AECSCLO, Sr. Alcindo Almeida



Com esta iniciativa, a AECSCLO reafirma a sua missão de apoiar, valorizar e dinamizar o tecido empresarial local, apostando em projetos que impulsionem a excelência, a criação de valor e a inovação.

A Associação prepara já novas iniciativas para 2027, reforçando o seu compromisso em continuar a distinguir empresas e empresários que contribuem ativamente para a afirmação e crescimento dos concelhos de Loures e Odivelas.

## Menções Honrosas



**Génios Tagarelas, Lda - Odivelas,** entregue pelo Vogal da Junta de Freguesia de Odivelas, Dr. Tiago Jesus

**Ricardo Fernandes da EasyFresh Limpeza de Condomínios, Lda - Ramada,** entregue pelo Presidente da C.M.Odivelas, Dr. Hugo Martins

# HOMENAGEM

# 50

## Anos de Associado



**Pintos Mini - Mercado Lda,** entregue pelo Dr. Rui Vicente, Presidente do Conselho Fiscal AECSCLO



Praça 5 de Outubro  
2670-709 Fanhões



Tel: 219 749 765



pintosminimercado@gmail.com



**Coelho & Simões, Lda,** entregue pelo Dr. André Antunes, Vereador da Câmara Municipal de Loures

### Padaria da Portela



Centro Comercial Portela Loja 71 R/C  
2685-223 Portela



Tel: 219 445 171



coelhoesimoes@mail.telepac.pt

As comemorações do 83.º aniversário da AECSCLO ficaram igualmente marcadas por um dos momentos mais simbólicos da vida associativa: a homenagem aos sócios que assinalam 25 e 50 anos de ligação e fidelidade à Associação.

A cerimónia distinguiu os associados pela sua longevidade, compromisso e contributo contínuo para o fortalecimento da AECSCLO. Mais do que um reconhecimento formal, esta homenagem reafirma o valor da proximidade, da confiança e do espírito associativo que têm marcado a história e o crescimento da AECSCLO ao longo de 83 anos.



# AGEADOS

# 25

## Anos de Associado



**Mel do Cortiço, Snack-Bar Lda, (Pastelaria Cortiço)** entregue pelo Dr. Jorge Nunes, Presidente da Junta de Freguesia de Pontinha e Famões

📍 Rua Vieira Silva, 12 Loja Esq.  
2675-216 Odivelas

☎ Tel: 219 333 186

✉ o.cortico.21@gmail.com



**Espaço 75 Eletrodomésticos Unipessoal Lda**, entregue por Aida Flores, Vice-Presidente da Direção AECSCLO

📍 Avenida D. Dinis nº 75 B  
2675-334 Odivelas

☎ Tel: 219 325 193

✉ espaco75@hotmail.com



**Duarte & Paula - Contabilidade e Gestão Lda**, entregue pelo Dr. Nuno Gaudêncio, Vereador da Câmara Municipal de Odivelas

📍 Rua Alfredo Ruas, Lote 325 Loja C  
2620-347 Ramada

☎ Tel: 219 340 117

✉ duartepaula@sapo.pt



**Orbivendas - Equip. Ind. Higi Profissional Lda (Orbipure)** entregue pelo Dr. Flávio Soledade, substituto legal do Presidente da Junta de Freguesia de Santo António dos Cavaleiros e Frielas

📍 Rua Cidade Évora 9-A Zona Industrial de Frielas  
2660-022 Frielas

☎ Tel: 219 896 300

✉ geral@orbipure.pt



**CombusLoures - Com. Comb Lubrif, Lda (Posto BP)** entregue pelo Dr. Eugénio Oliveira, Presidente da Junta de Freguesia de Loures

📍 Estrada Nacional 374  
2670-350 Loures

☎ Tel: 219 829 580

✉ geral@combusloures.com

# Os melhores momentos



## REUNIÃO DE TRABALHO Janeiro 2026

Reunião entre o Presidente da Direção AECSCLO, Rodolfo Cardoso e o Presidente da Junta de Freguesia de Odivelas Ricardo Oliveira e a Vogal das Atividades Económicas Ana Monteiro



17.12.2025

50º Aniversário do Ensino Público e Inauguração do CTE de Informática na Escola Secundária José Afonso, em Loures



09.02.2026

Fórum Financeiro - Fortalecer o Negócio "Como a literacia financeira cria empresas resilientes"



02.2026

Iniciativa do Dia dos Namorados no Comércio Local com a JFLoures, JFOdivelas e CMOdivelas



02.2026

Carnaval de Loures 2026



*A AECSCLO na BTL Lisboa 2026*



*Reunião entre o Presidente da Direção AECSCLO, Rodolfo Cardoso com o Presidente da Junta de Freguesia de Odivelas Ricardo Oliveira, a Vogal das Atividades Económicas Ana Monteiro e a Vogal Telma Mascarenhas*



*Pequeno-Almoço Empresarial "Empowered Women"*



*Iniciativa do Dia da Mulher*



*Prémio Municipal Beatriz Ângelo*

# Os melhores momentos



**REUNIÃO DE TRABALHO** 18.03.2026

Reunião entre o Presidente da Direção da AECSCLO Rodolfo Cardoso e a vogal da Direção da AECSCLO Sónia Ramos, com a Vereadora do Turismo e da Cultura da CMÓdivelas Ana Isabel Gomes e respetiva equipa



19.03.2026

Iniciativa do Dia do Pai no Comércio Local com a JFloures, JFDídivelas e CMÓdivelas



09 a 12.04.2026

11ª Feira do Fumeiro de Odivelas



30.03.2026

Assinatura do Novo Protocolo com o Presidente da Junta de Freguesia de Pontinha e Famões Jorge Nunes e o Presidente da Direção da AECSCLO Rodolfo Cardoso



03.05.2026

Iniciativa do Dia da mãe no Comércio Local com a JFloures, JFDídivelas e CMÓdivelas



01.06.2026

Iniciativa do Dia da criança no Comércio Local com a JFloures, JFDídivelas e CMÓdivelas

## loja 1

Rua dos Eucaliptos, Loja 3E  
Quinta Grande 2610-069 Alfragide  
Tel.: 217 026 61/2/3 || 939 809 693

## loja 2

Rua Marechal Humberto Delgado  
n.º 78 R/C Dto.  
Quinta da Várzea 2620-018 Olival Basto  
Tel.: 214 702 660 || 939 809 694

## Fábrica

Rua da Praceta N.º 1  
Quinta da Várzea 2620-054 Olival Basto  
Tel.: 214 702 664



# Fórum Financeiro

## “Fortalecer o Negócio: Como a Literacia Financeira Constrói Empresas Resilientes”

No dia 09 de fevereiro, a nossa Associação promoveu o Fórum Financeiro “Fortalecer o Negócio: Como a Literacia Financeira Constrói Empresas Resilientes”, reunindo empresários, empreendedores, entidades e parceiros num momento de partilha, inspiração e crescimento coletivo.

O evento contou com testemunhos enriquecedores e debates de grande relevância para o tecido empresarial, reforçando a importância da literacia financeira como ferramenta estratégica para a sustentabilidade e competitividade das empresas. Neste Fórum Financeiro foram oradores convidados:



Luís Gomes - Assessor Financeiro e Diretor de Centro de Investimento da empresa SafeBrok



Dr. Rufino Ribeiro - Advogado - Gabinete de Advogados, Rufino Ribeiro e Associados SP, RL



Pedro Aparício - Dinamizador da área financeira da empresa Flores e Flores / Fidelidade



Ângela Leitão - Fiscalidade de empresas ao nível de seguros de saúde da empresa Flores e Flores / Fidelidade



Eduardo Pinto - Especialista em Finanças Pessoais e Investimentos

Sendo a Moderadora do Fórum - Sónia Ramos da Interdomicílio Odivelas e Amadora





A forte adesão e o entusiasmo demonstrado pelos participantes refletem o impacto positivo desta iniciativa e motivam-nos a dar continuidade ao Fórum Financeiro, cuja próxima edição já está projetada para 2027. A Associação agradece a todos os que marcaram presença e contribuíram para o sucesso deste encontro, fortalecendo a nossa missão e inspirando o futuro do empreendedorismo.

**FÓRUM FINANCEIRO**

**FORTALECEM O NEGÓCIO**  
"COMO A LITERACIA FINANCEIRA CRIA EMPRESAS RESILIENTES"

*Reminder*  
**09**  
fevereiro

FÓRUM FINANCEIRO - MESA REDONDA | DEBATE  
**QUINTA DO ESPIRITO SANTO** DAS 9H30 ÀS 11H30  
RUA DR. ALEXANDRE BRAGA Nº6, 2675-411 | ODIVELAS  
ENTRADA GRATUITA COM INSCRIÇÃO OBRIGATORIA ATÉ 06 DE FEVEREIRO  
RESERVAS: PATRICIA.FELIZARDO@AECSCLO.PT | 930 410 905 | 930 410 906

Associação Empresarial de Comércio e Serviços dos Concelhos de Loures e Odivelas

# Pequeno-Almoço empresarial Empowered Women





O Palácio dos Marquês da Praia e Monforte, em Loures, recebeu no dia 6 de março mais uma edição do Pequeno-Almoço Empresarial do Dia da Mulher – Empowered Women, uma iniciativa promovida pela AECSCLO que voltou a afirmar-se como um espaço de partilha, inspiração e valorização da liderança feminina no mundo empresarial.

O evento reuniu cerca de 60 empresas, empresárias e entidades parceiras, num ambiente marcado pela boa disposição, networking e histórias de superação e sucesso. Ao longo da manhã, houve espaço para reflexão, troca de experiências e debate em torno dos desafios e oportunidades da mulher no contexto profissional e empresarial.

Mantendo o formato que tem distinguido o Empowered Women, a AECSCLO convidou três mulheres de referência dos concelhos de Loures e Odivelas para partilharem os seus percursos e visões sobre liderança, criatividade, educação e empreendedorismo:

### **Pensando o Futuro através das Escolas**

***Irene Louro***

Diretora do Agrupamento de Escolas José Afonso, Loures

### **Uma História de Tradição, Crescimento e Liderança**

***Dina Duarte***

Diretora-Geral da Montiqueijo

### **Cuidado, a Criatividade pode Salvar Vidas**

***Rita Redshoes***

Mulher-Mãe-Cantautora

As intervenções deram lugar a momentos de interação com o público, promovendo o diálogo e a partilha de experiências entre participantes, empresárias e parceiros institucionais.

Para a AECSCLO, esta iniciativa representa não apenas uma oportunidade de valorização do papel da mulher no tecido empresarial, mas também um contributo para o fortalecimento da comunidade empresarial local, através da criação de redes de contacto, inspiração e crescimento conjunto.

A Associação agradece a presença de todas as empresárias, empresas e entidades parceiras que participaram neste encontro e contribuíram para o sucesso de mais uma edição do Empowered Women, renovando desde já o compromisso de continuar a promover iniciativas que inspiram, aproximam e impulsionam o empreendedorismo no feminino.

# Inauguração da Nova Delegação na Pontinha

A nova delegação da AECSCLO na Pontinha, inaugurada no passado dia 09 de abril, já se encontra em pleno funcionamento, reforçando a missão da Associação de proximidade, apoio e acompanhamento ao tecido empresarial local.



A cerimónia de inauguração ficou marcada pela assinatura do protocolo de colaboração entre as duas entidades, contando com a presença do Presidente da Junta de Freguesia da Pontinha e Famões, Jorge Nunes, acompanhado por membros do executivo, bem como do Presidente da Direção da AECSCLO, Rodolfo Cardoso, e da Vogal da Direção da AECSCLO, Sónia Ramos.

Com esta nova estrutura, a AECSCLO passa a disponibilizar um acompanhamento mais direto, eficaz e personalizado aos empresários e empreendedores da região, promovendo uma resposta mais próxima às necessidades e desafios das empresas locais.

A delegação funciona todas as quintas-feiras na Sede da Junta de Freguesia da Pontinha e Famões, com um novo espaço de apoio, esclarecimento e valorização do setor empresarial.

Convidamos todos os empresários, comerciantes e empreendedores a visitar-nos e a conhecer uma equipa dedicada ao crescimento,

desenvolvimento e fortalecimento dos seus negócios.

A AECSCLO continua a crescer lado a lado com as empresas, promovendo mais proximidade, mais apoio e mais oportunidades para o desenvolvimento económico local.



📍 Av. 25 de Abril, 22A,  
1675-183 Pontinha

☎ 930 410 906

✉ delegacao.pontinha@aecsclo.pt

🕒 5ª feiras: 09h00 às 12h30 - 14h00 às 17h30  
encerra o atendimento às 17h00



**26 JUN 2026**  
**18h00 - 01h00**

**RUA PULIDO VALENTE**  
**COLINAS DO CRUZEIRO-ODIVELAS**

# COMPRAS AO LUAR

**ANIMAÇÃO DE RUA**

**MÚSICA & DANÇA**

**MARCHAS POPULARES**

**DIVERSÃO INFANTO-JUVENIL**

**MENU GASTRONÓMICO**

**E MUITO MAIS...  
COM O MÁGICO TIAGO TOMÉ**



Evento sujeito a recolha de imagens e divulgação nos diversos suportes de comunicação da CMO

Informações  
E-mail: [aginvest@cm-odivelas.pt](mailto:aginvest@cm-odivelas.pt)  
[www.cm-odivelas.pt](http://www.cm-odivelas.pt)



**odivelas**  
CÂMARA MUNICIPAL

**aginvest**  
odivelas



# IX Feira Medieval de Odivelas

A cidade de Odivelas recebeu, entre os dias 22 e 24 de maio, a IX edição da Feira Medieval de Odivelas, uma iniciativa promovida pela Junta de Freguesia de Odivelas, que voltou a afirmar-se como um importante motor de dinamização cultural, turística e económica da região.

Com entrada livre e realizada no Largo D. Dinis, a Feira proporcionou aos milhares de visitantes uma experiência imersiva no ambiente medieval, através de recriações históricas, animação de rua, danças medievais, torneios de armas e o emblemático cortejo medieval ao longo da Avenida Dom Dinis.

O mercado medieval integrou diversas bancas e tavernas com oferta de artesanato, vestuário, bijuteria, doces tradicionais, licores, queijos, enchidos e



produtos locais, com especial destaque para a reconhecida Marmelada branca de Odivelas, um dos símbolos gastronómicos do concelho.

A AECSCLO marcou novamente presença nesta edição, reforçando o seu compromisso com a promoção do tecido empresarial local e das tradições da região. Alguns associados produtores de Marmelada Branca de Odivelas participaram igualmente no certame com stand próprio, contribuindo para a divulgação e valorização deste produto identitário junto do público visitante.



## Snacks funcionais sem glúten para um corpo em mudança

Granola, bolos, frutos secos temperados e infusões, pensados para acompanhar os sinais do corpo ao longo do dia.

O corpo muda. A forma de comer também.

Descobre a ORENA  
[pauladuarte.pt/orena](http://pauladuarte.pt/orena)



Encomendas e informações: [orena@pauladuarte.pt](mailto:orena@pauladuarte.pt)





Odivelas  
JUNTA DE FREGUESIA

Festas da Cidade '26



**ODIVELAS**

**10 a 19 jul.**

Junta de Freguesia

**PARQUE URBANO DO SILVADO**



**MASTIKSOUL**

**10 JUL. 22H00**



**ÀTOA**

**11 JUL. 22H00**



**MISS** 16H00

**DJ TIAGO PIMENTA**

**12 JUL. 22H00**



**ESCOLA DE FADO 20H00**



**CRISTINA MADEIRA**

**13 JUL. 22H00**



**YASMINE**

**14 JUL. 22H00**



**BILHETEIRA**

**MATIAS DAMÁSIO**

**15 JUL. 22H00**



**SOMAMONAS**

**16 JUL. 22H00**



**DAVID ANTUNES**

**17 JUL. 22H00**



**BILHETEIRA**

**HYBRID THEORY  
TRIBUTE LINKIN PARK**

**18 JUL. 22H00**



**ROSINHA**

**19 JUL. 22H00**

Apois



**LOCAL DE VENDA  
DE BILHETES**

SEDE DA JUNTA DE FREGUESIA  
DELEGAÇÃO DAS PATAMEIRAS

**bol**



bilheteiraOnline

[www.bol.pt](http://www.bol.pt) Fnac,

Worten, El Corte Inglés,

C.T.T e SERVEASY

*Estação*  
*dos*  
*Leitões*  
— RESTAURANTE —

# LEITÃO ASSADO

— À MODA DA BAIRRADA —

🔥 FORNOS PRÓPRIOS



Rua 28 de Setembro nº 11  
2660-001 Ponte de Frielas



210 541 226

— RESERVE JÁ! —



**23 A 26 JULHO**

Praça 25 Abril  
Mercado Municipal Loures

**#JUNTOS  
POR  
LOURES**

# Flores & Flores

## Mediação de Seguros

A Flores & Flores Mediação de seguros, foi criada em 1999 altura em que abriu uma das primeiras lojas franchisadas da Fidelidade no país e que se mantém até à data de hoje. Atualmente a nossa equipa é constituída pelas duas sócias gerentes Margarida e Aida Flores e pela Mariana Cardoso e Maria João Silva.

Contamos com 27 anos de experiência em seguros dos ramos vida e não vida a apoiar não só os munícipes do concelho de Loures mas também clientes de norte a sul do país e ilhas uma vez que estamos sempre disponíveis tanto a nível presencial como no WhatsApp com os números 914289663 e 969228761 e nas redes sociais @flosesseguros (Instagram) e flores&seguros (Facebook) ou ainda via mail para geral@lojafidelidadeloures.com

Hoje gostávamos de vos falar sobre dois seguros que trazem benefícios fiscais para as empresas e que muitos desconhecem, SEGURO DE SAÚDE e PPR.



### SEGURO DE SAÚDE

Imaginemos uma empresa que oferece seguro de saúde a todos os trabalhadores.

#### **Tem 3 vantagens fiscais em simultâneo**

- A empresa deduz 120% do custo em IRC.
- Os colaboradores não pagam IRS sobre o valor.
- E ninguém paga Taxa Social Única (TSU) - nem a empresa, nem o colaborador.

#### **O Resultado é:**

Por cada 100€ que são investidos em seguro de saúde a empresa deduz 120€ aos lucros tributáveis. O colaborador recebe 100€ de benefícios sem descontos e a segurança social fica fora da equação.

Ao nível da empresa, a mesma obtém uma dedução direta em IRC que reduz o custo efetivo do investimento para cerca de metade.

#### **Por exemplo:**

A majoração de 120% funciona da seguinte forma: Por cada euro investido em seguros de saúde com carácter geral, pode-se deduzir 1,20€ aos lucros tributáveis. Com a taxa de IRC de 19% em vigor em 2026, a fórmula é direta.

Se a empresa investir 10.000€ anuais em seguro de saúde. Vais deduzir 12.000€ aos lucros tributáveis, o que representa uma poupança de 2.280€ em IRC.

O custo real desses 10.000€ passa a ser 7.720€. Com este seguro, além dos benefícios fiscais ainda ajuda a:

- Promover ativamente a saúde e bem-estar dos colaboradores (para além dos requisitos legais de medicina ocupacional);
- Promover o diagnóstico precoce, o que pode contribuir para prevenir o absentismo por doença.



## PPR

### **PPR Evoluir: transformar excedentes de tesouraria em vantagem fiscal e benefício para colaboradores**

O PPR Evoluir combina uma estratégia de investimento adaptada à idade, com proteção crescente e benefícios fiscais, oferecendo às empresas uma forma de incentivar a poupança dos seus colaboradores e otimizar a carga fiscal sobre resultados.

Para quem assume a retenção de talento e a eficiência fiscal como prioridades na gestão do seu pessoal, o PPR Evoluir surge como uma solução dupla: **instrumento de poupança de longo prazo para o trabalhador e despesa empresarial com enquadramento fiscal** ao abrigo do regime geral de gastos dedutíveis. O artigo 23.º do CIRCE inclui, entre os gastos dedutíveis, contribuições para fundos de poupança reforma e regimes complementares, o que permite às empresas justificar contabilisticamente as entregas ao PPR como gasto relevante para determinação do lucro tributável.

**Este nosso PPR Evoluir** integra duas componentes de investimento: **Proteção** com capital e rendimento garantidos e **Ativo** com maior potencial de crescimento; a alocação

evolui automaticamente em função da idade do trabalhador, protegendo ganhos à medida que se aproxima da reforma. Permite ainda reembolsos em situações de necessidade como desemprego de longa duração ou doença grave.

### **Vantagens para a empresa e para o colaborador**

- **Para a empresa:** possibilidade de tratar as entregas como gastos dedutíveis em IRC quando enquadradas como contribuições para regimes complementares ou benefícios de emprego; melhoria da política de remuneração e retenção.
- **Para o colaborador:** dedução em IRS na subscrição e tributação reduzida no resgate quando cumpridas as condições legais; flexibilidade de investimento e proteção progressiva.

O enquadramento contabilístico e contratual é determinante — para assegurar a dedutibilidade em IRC e o tratamento fiscal favorável no trabalhador, as entregas são sempre um direito individualizado de cada trabalhador.

Convidamos os leitores, responsáveis por um negócio, a avaliar o PPR Evoluir como parte da estratégia de remuneração e gestão de tesouraria. **Na Flores & Flores** estamos disponíveis para vos ajudar na tomada de decisão e na implementação de soluções como estas.

# Tomada de Posse CCP- Confederação do Comércio e Serviços de Portugal

A AECSCLO inicia um novo ciclo de representação e intervenção no setor do Comércio e Serviços, reforçando o seu compromisso com a valorização e defesa das empresas do setor, ao assumir funções na Direção da Confederação do Comércio e Serviços de Portugal.

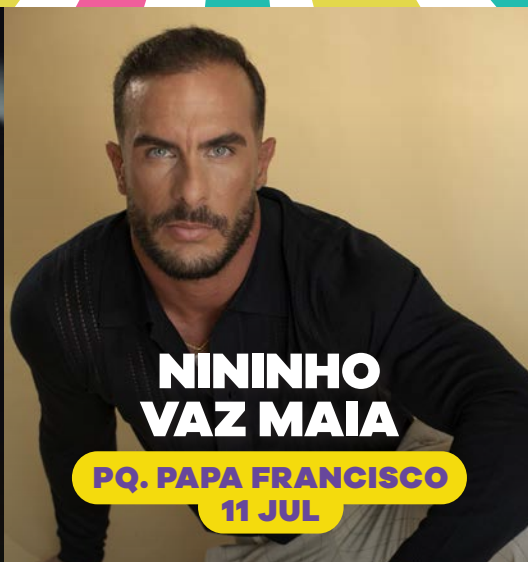
A cerimónia de tomada de posse dos novos órgãos sociais da CCP realizou-se no passado dia 13 de maio, no Centro Cultural de Belém, contando com a presença do Presidente da Direção da AECSCLO, Rodolfo Cardoso, que assumiu oficialmente estas novas funções institucionais.

Este novo desafio reforça a participação ativa da Associação na definição das prioridades estratégicas para o setor em Portugal, contribuindo para uma representação mais próxima das empresas e dos empresários. O evento marcou o início de um novo mandato liderado por Gustavo Paulo Duarte, contando também com a presença de membros do Governo, da Câmara Municipal de Lisboa, de confederações patronais e de representantes sindicais.



# Festas Loures

11 JUL'26  
23, 26 JUL'26





# Consultório Jurídico

## Obrigações Laborais Essenciais para Empresas em 2026

### Introdução

Em 2026, mesmo as micro e pequenas empresas – cafés, lojas, oficinas, clínicas, gabinetes e prestadores de serviços – têm um conjunto de obrigações laborais que não podem ignorar. Muitas são simples, mas a sua falta pode originar coimas que, de resto, seriam evitáveis. Assim, explanamos, de forma direta, aquilo que qualquer empresa deve ter “em dia”:

### 1. Formação Obrigatória

Todas as empresas são legalmente obrigadas a garantir formação profissional contínua aos seus trabalhadores. O Código do Trabalho estabelece:

- 40 horas de formação por ano para cada trabalhador;
- A empresa deve assegurar formação a pelo menos 10% dos trabalhadores por ano.

#### A formação pode ser:

- Ministrada pela própria empresa,
- Por entidade formadora certificada,
- Ou por estabelecimento de ensino reconhecido.

É obrigatório elaborar um plano de formação (anual ou plurianual), alinhado com as necessidades da empresa e dos trabalhadores.

#### Se a empresa não garantir a formação:

- O trabalhador acumula um crédito de horas, válido por 3 anos.
- Na cessação do contrato, a empresa deve pagar as horas de formação não dadas.

#### Para ser reconhecida, a formação deve:

- Ser certificada,
- Ser registada na Caderneta Individual de Competências,
- E enquadrar-se em áreas relevantes (técnicas, línguas, informática, segurança e saúde no trabalho, etc.).

### 2. Registo de Tempos de Trabalho

O registo de tempos de trabalho é obrigatório para todas as empresas e para todos os trabalhadores, incluindo os que estão isentos de horário.

#### A empresa deve garantir:

- Registo diário das horas de início e fim do trabalho.
- Registo das interrupções/intervalos.
- Possibilidade de consulta imediata pela ACT.
- Visto do trabalhador que presta trabalho no exterior, entregue até 15 dias após a prestação.
- Arquivo dos registos durante 5 anos.

A falta deste registo constitui contraordenação grave.

### 3. Código de Conduta

As entidades empregadoras, públicas e privadas, independentemente da sua dimensão, estão obrigadas a adotar **um Código de Boa Conduta para a Prevenção e Combate ao Assédio no Trabalho** e a instaurar procedimento disciplinar sempre que tenham conhecimento de situações de assédio.



## Dr. Rufino Ribeiro

Gabinete de Advogados Rufino Ribeiro e Associados, Sociedade Profissional, RL

📍 R. Barbosa de Rezende 16, 2670-420 Loures

☎ 21 982 3716 • 917 558 503

🌐 [www.rradvogados.pt/](http://www.rradvogados.pt/)

✉ [geral@rradvogados.pt](mailto:geral@rradvogados.pt)

Esta obrigação resulta da Lei n.º 73/2017, de 16 de agosto, que alterou o Código do Trabalho e a Lei Geral do Trabalho em Funções Públicas, passando a incluir, respetivamente no artigo 127.º, n.º 1, al. k) e no artigo 71.º, n.º 1, al. k), o dever de implementação destes mecanismos. O objetivo do Código de Conduta é não só cumprir a lei, mas também afirmar uma política clara de tolerância zero a comportamentos que afetem a dignidade de mulheres e homens no local de trabalho, definindo regras, responsabilidades e procedimentos internos de prevenção e atuação.

## 4. Plano de Igualdade Remuneratória

Os **Planos para a Igualdade** são instrumentos de gestão que ajudam as organizações a diagnosticar e promover a igualdade de oportunidades entre mulheres e homens. Contudo, este plano só é obrigatório para entidades do **setor público empresarial** e para **empresas cotadas em bolsa**.

Para todas as outras empresas, independentemente da dimensão, mantém-se a obrigação de:

- Verificar diferenças salariais injustificadas,
- Registrar a análise,
- Corrigir eventuais disparidades.

Esta verificação é frequentemente fiscalizada pela ACT, sendo uma das áreas onde mais solicita evidência documental.

## 5. Canal de Denúncias

As empresas com 50 ou mais trabalhadores são obrigadas, pela Lei n.º 93/2021, a ter um canal de denúncias para receber comunicações sobre irregularidades (assédio, fraudes, corrupção, conflitos de interesses, etc.). O incumprimento pode resultar em coimas até 250.000 €.

**O canal pode ser interno ou externo, mas deve garantir:**

- Confidencialidade
- Possibilidade de denúncia anónima
- Registo seguro e resposta dentro dos prazos legais

Além de cumprir a lei, o canal ajuda a prevenir riscos, melhorar o clima organizacional e reforçar a cultura ética da empresa.

## Checklist Final: A Sua Empresa Tem Tudo?

- ✓ Formação anual registada
- ✓ Registo de Tempos de Trabalho
- ✓ Código de Conduta
- ✓ Análise de Igualdade Remuneratória
- ✓ Canal de Denúncias (se ≥ 50 trabalhadores)

Estas são precisamente as áreas onde a ACT tem concentrado fiscalizações e onde surgem as coimas mais frequentes. E porque, na prática, cumprir estas obrigações protege a empresa, reduz conflitos e evita surpresas desagradáveis.

# Cuidar de Quem Cuida:

## A importância de Prevenir, para continuar a Cuidar Com Saúde e Presença.

Vivemos numa sociedade onde o ato de cuidar assume um papel cada vez mais relevante.

Profissionais de saúde, cuidadores formais e informais, voluntários, educadores, terapeutas e familiares dedicam diariamente tempo, energia e atenção ao bem-estar dos outros. No entanto, frequentemente esquecemo-nos de uma questão essencial: quem cuida de nós, de quem cuida?

Foi desta reflexão que nasceu o projeto “Cuidar de Quem Cuida”, desenvolvido por Elsa Costa, fundadora do Ama-te Espaço Terapêutico®, com o objetivo de promover o bem-estar físico, emocional e mental de cuidadores formais e informais.

Ao longo dos anos, tem-se assistido a um aumento significativo dos níveis de stress, ansiedade, exaustão emocional e burnout entre profissionais e cuidadores. Apesar disso, a prevenção na saúde mental continua a ser uma das áreas mais negligenciadas. Muitas vezes, apenas se procura ajuda quando os sintomas já estão instalados e o sofrimento interfere na vida pessoal, familiar e profissional.

Tal como realizamos consultas de prevenção para cuidar da saúde física, também a saúde mental necessita de atenção regular.

A prevenção permite identificar sinais precoces de desgaste emocional, desenvolver estratégias de autorregulação e fortalecer recursos internos antes que surjam situações de maior vulnerabilidade.

### ***O projeto “Cuidar de Quem Cuida” surge precisamente com esta missão:***

- criar espaços seguros onde os cuidadores possam parar, respirar, refletir e cuidar de si próprios. Através de experiências terapêuticas integradas, momentos de relaxamento, partilha e desenvolvimento pessoal, os participantes são convidados a reconectar-se com as suas necessidades, emoções e limites.

Mais do que proporcionar momentos de bem-estar, o projeto procura sensibilizar para uma mudança de paradigma: o autocuidado não é egoísmo, é responsabilidade. Quando um cuidador se encontra física e emocionalmente equilibrado, aumenta a sua capacidade de cuidar do outro com qualidade, presença e humanidade.

As iniciativas desenvolvidas têm demonstrado que pequenas pausas podem gerar grandes transformações. A redução dos níveis de stress, o aumento da consciência emocional, a melhoria da autoestima e o fortalecimento das relações interpessoais são alguns dos benefícios frequentemente relatados pelos participantes.



## Elsa Costa

Fundadora do Ama-te Espaço Terapêutico®  
Enfermeira, Doula e Terapeuta Integrativa

Recentemente, o projeto foi acolhido por Associações e Residências Sênior - nomeadamente pela Associação Coração Amarelo de Odivelas, Residências Sênior Cofre e Jardim das Borboletas - reforçando a importância de levar estas ações junto de equipas e organizações que desempenham um papel fundamental no apoio à comunidade. Cada sessão torna-se uma oportunidade para recordar algo simples, mas muitas vezes esquecido: ninguém consegue cuidar de forma sustentável quando vive em permanente exaustão.

Falar sobre saúde mental é importante, mas investir na sua prevenção é essencial. Continuamos, enquanto sociedade, a valorizar a produtividade acima do bem-estar, ignorando frequentemente os sinais que o corpo e a mente nos enviam. A prevenção permite reduzir o peso constante que se acumula, melhorar a qualidade de vida e criar ambientes profissionais e pessoais mais saudáveis.

O projeto “Cuidar de Quem Cuida” pretende contribuir para esta mudança de consciência, promovendo uma cultura onde pedir ajuda, parar e cuidar de si seja visto como um ato de sabedoria e não como um sinal de fragilidade.

Porque cuidar dos outros é uma missão nobre. Mas cuidar de quem cuida é uma necessidade urgente.



# Consultoria Financeira

## Fundo de Compensação do Trabalho: a sua empresa pode ter dinheiro disponível e não o saber.



Muitas empresas desconhecem que possuem valores acumulados no Fundo de Compensação do Trabalho (FCT) que podem ser utilizados para financiar formação profissional, apoiar os trabalhadores ou promover investimentos de interesse comum.

Com as alterações introduzidas pela legislação recente, tornou-se fundamental conhecer as oportunidades existentes e agir atempadamente.

### **1. O que é o Fundo de Compensação do Trabalho?**

O Fundo de Compensação do Trabalho foi criado pela Lei n.º 70/2013, de 30 de agosto, com o objetivo de assegurar parcialmente o pagamento das compensações devidas aos trabalhadores em caso de cessação do contrato de trabalho.

### **2. O FCT acabou?**

Não. O Decreto-Lei n.º 115/2023, de 15 de dezembro, determinou o encerramento do fundo a novas contribuições, mas os saldos existentes continuam disponíveis para utilização pelas empresas nas situações previstas na lei.

### **3. Para que pode ser utilizado o saldo do FCT?**

**Atualmente os montantes podem ser utilizados para:**

- Formação certificada dos trabalhadores;
- Apoio à habitação dos trabalhadores;
- Investimentos de interesse comum para empresa e trabalhadores (ex.: creches, refeitórios);
- Pagamento até 50% da compensação devida

por cessação do contrato de trabalho.

### **4 Formação: uma oportunidade que muitas empresas ignoram**

Uma das utilizações mais vantajosas dos saldos do FCT é o financiamento de formação profissional certificada.

**O Código do Trabalho estabelece, em regra, a obrigação de proporcionar 40 horas anuais de formação contínua por trabalhador.**

Para muitas empresas, os valores disponíveis no FCT podem representar uma excelente oportunidade para:

- Cumprir obrigações legais;
- Reforçar competências das equipas;
- Melhorar a produtividade;
- Reduzir o esforço financeiro associado aos planos de formação.

### **5 Porque deve analisar a sua situação o quanto antes?**

Muitas entidades empregadoras desconhecem que possuem saldo disponível. Outras conhecem a existência do saldo, mas desconhecem as formas de o mobilizar ou aplicar.

Uma análise atempada permite avaliar as opções disponíveis e planear a utilização dos montantes de forma eficiente e alinhada com as necessidades da empresa.

**CONTA  
OCULTA.**

CONTABILIDADE,  
FISCALIDADE E SERVIÇOS



**ATENÇÃO!** Os montantes que não forem mobilizados até 31 de dezembro de 2026 reverterem para o Fundo de Garantia de Compensação do Trabalho (FGCT), deixando de estar disponíveis para a empresa.

### **Sobre a Conta Oculta**

Com 27 anos de experiência, a Conta Oculta alia conhecimento em contabilidade, fiscalidade e consultadoria a uma relação próxima com os clientes. A empresa conta com 2 Contabilistas Certificados, uma técnica de recursos humanos, uma técnica administrativa e três técnicos de contabilidade. Acompanhamos a gestão dos negócios com informação financeira útil, apoio à decisão e uma visão moderna, profissional e orientada para o crescimento sustentável.

### **Estamos à sua disposição**

Muitas empresas desconhecem que possuem saldos disponíveis no Fundo de Compensação do Trabalho ou desconhecem as formas legalmente previstas para a sua utilização.

### **A Conta Oculta pode ajudá-lo a:**

- Verificar se existe saldo disponível;
- Identificar as possibilidades de utilização mais adequadas;
- Apoiar a submissão dos pedidos;
- Planear a aplicação dos montantes em formação profissional certificada;
- Transformar uma obrigação legal numa oportunidade de investimento na sua empresa.

### **EQUIPA TÉCNICA:**

Paula Almeida - Contabilista Certificada n.º 35745  
Tiago Bandeira - Contabilista Certificado n.º 98102

# PERGUNTAS FREQUENTES

## **1. Os trabalhadores podem reclamar formação até quando?**

Sim. Os trabalhadores podem reclamar para trás o pagamento do crédito de formação correspondente às horas não proporcionadas pelo empregador. Utilizar o saldo do FCT para formação ajuda a cumprir a lei e a evitar estas situações.

## **2. É necessário já ter realizado a formação para pedir o reembolso?**

Não. A lei não exige que a formação já tenha ocorrido, mas a empresa deve identificar no pedido a finalidade e os trabalhadores abrangidos, devendo conseguir comprovar a aplicação dos montantes.

## **3. Há prazo para aplicar o valor na formação?**

O pedido de mobilização dos saldos deve ser feito até 31 de dezembro de 2026. Após o reembolso, não existe um prazo legal específico para a conclusão da formação, mas os montantes devem ser efetivamente aplicados na finalidade indicada e devidamente comprovados.

## **4. Quantas vezes posso mobilizar o saldo?**

Até duas mobilizações se o saldo for inferior a 400.000€. Até quatro mobilizações se o saldo for igual ou superior a 400.000€.

## **5. Como saber se a minha empresa tem saldo disponível?**

A consulta pode ser feita na plataforma dos Fundos de Compensação. A Conta Oculta pode ajudar em todo o processo.

# Formação Profissional

No âmbito do protocolo de parceria estabelecido com a Escola de Comércio de Lisboa, os nossos associados, bem como os seus funcionários, têm acesso à frequência, de forma gratuita, de ações de formação profissional modulares (de curta duração, com duração total de 25 ou de 50 horas) prestadas em período pós-laboral (19h30 - 22h00), cerca de 2 ou 3 vezes por semana, em regime online, de forma síncrona.

São as seguintes, as ações de formação

que desde 2023, têm contribuído para que, os empresários associados possam dar cumprimento à obrigação legal de facultar formação profissional aos seus colaboradores.

Encontram-se também abertas inscrições para outras Formações Modulares Certificadas, basta solicitar informação sobre as mesmas para o email [formacao@aecsclo.pt](mailto:formacao@aecsclo.pt)

Entre estas destacam-se as seguintes ações de formação.



## Folha de Cálculo Básico

Curso de 50h

## Gestão de Equipas

Curso de 25h

## Plano de Negócio (Criação de micro negócio)

Curso de 25h

## Noções Básicas de Gestão de Recursos Humanos

Curso de 50h



## Gestão e Administração

- ✓ Plano de Marketing (50h)
- ✓ Legislação Comercial (25h)
- ✓ Aplicações informáticas de gestão área comercial (25h)
- ✓ Técnicas de Marketing (25h)
- ✓ Noções básicas de gestão técnica de Recursos Humanos (50h)
- ✓ Aquisição de equipamentos e serviços (25h)
- ✓ Controlo de gestão (50h)



## Comércio

- ✓ Marketing mix (50h)
- ✓ Empresa e gestão da força de vendas (25h)
- ✓ Mercado e análise de mercado (50h)
- ✓ Marketing - mercado e posicionamento (50h)
- ✓ Comportamento do consumidor (25h)
- ✓ Merchandising (50h)
- ✓ Animação no ponto de venda (25h)
- ✓ Prospecção comercial, preparação e planeamento da venda (50h)
- ✓ Entrevista de vendas - abordagem e diagnóstico de necessidades (25h)
- ✓ Apresentação, argumentação e fecho de vendas (50h)
- ✓ Técnicas de venda por telefone (50h)
- ✓ Comércio eletrónico e e-business (25h)
- ✓ Internet como estratégia de marketing (50h)
- ✓ Database marketing (25h)
- ✓ Negociação (50h)
- ✓ Atendimento e serviço pós-venda (25h)
- ✓ Gestão de reclamações - metodologias (50h)
- ✓ Atendimento e venda presencial (25h)
- ✓ Atendimento e vendas telefónicas (25h)
- ✓ Aprovisionamento, logística e gestão de stocks (50h)
- ✓ Segurança e Saúde no Trabalho – situações epidémicas/pandémicas (25h)
- ✓ Teletrabalho (25h)
- ✓ Gestão da presença empresarial nas redes sociais (50h)
- ✓ Publicidade nas redes sociais (25h)



## Ciências Informáticas

- ✓ Processador de texto (50h)
- ✓ Processador de texto – funcionalidades avançadas (25h)
- ✓ Folha de cálculo (50h)
- ✓ Folha de cálculo -funcionalidades avançadas (25h)
- ✓ Criação de sites WEB (50h)
- ✓ Informática noções básicas (50h)
- ✓ Utilitário e apresentação gráfica (25h)
- ✓ Perfil e potencial do empreendedor – diagnóstico/ desenvolvimento (25h)
- ✓ Ideias e oportunidades de negócio (50h)
- ✓ Plano de negócio – criação de micronegócio (25h)
- ✓ Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego (25h)
- ✓ Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego (25h)
- ✓ Competências empreendedoras e técnicas de procura de emprego (25h)



## Turismo e lazer

- ✓ Desenho e organização de programas e atividades de animação (50h)

- ✓ Imagem pessoal e comunicação com o cliente (50h)
- ✓ Língua inglesa informação (50h)
- ✓ Língua francesa informação (50h)
- ✓ Assistência ao cliente (25h)
- ✓ Técnicas de animação turística (25h)
- ✓ Itinerários e circuitos turísticos (50h)
- ✓ Técnicas de venda (25h)
- ✓ Técnicas de atendimento (50h)
- ✓ Técnicas de emprego (25h)



## Hotelaria e Restauração

- ✓ Atendimento técnicas de comunicação (25h)
- ✓ Atendimento e assistência a clientes (25h)
- ✓ Língua inglesa serviço de receção, atendimento e informação turística (50h)
- ✓ Língua inglesa acolhimento e

- assistência ao cliente (50h)
- Gestão de reclamações hotelaria (25h)
- ✓ Preparação e confeção de azeites e entradas (50h)
- ✓ Gestão de equipas (25h)
- ✓ Comunicação, vendas e reclamações na restauração (50h)
- ✓ Controlo de custos na restauração (50h)
- ✓ Captações, fichas técnicas, cartas e ementas (25h)
- ✓ Preparação e confeção de doçaria tradicional portuguesa (50h)

# AJSB - CONTABILIDADE E GESTÃO LDA

**CONTABILIDADE, GESTÃO FISCAL E SEGUROS**

Praceta Pedro Manuel Pereira, N.º 3 - B  
2620-158 Póvoa de Santo Adrião

**AJSB**  
Assessoria e Gestão, Lda



## PROTOCOLOS E VANTAGENS

Com a inscrição nesta associação e desde que mantenha a sua situação regularizada no que respeita ao pagamento das quotas (com tolerância máxima de 3 meses), o sócio adquire o direito aos benefícios e descontos decorrentes dos protocolos assinados com as seguintes empresas:



**FLORES & FLORES**  
MEDIÇÃO DE SEGUROS, LDA.

### **Flores & Flores Mediação de Seguros, Lda**

A Flores & Flores elaborou um protocolo com a AECSCLO para atribuição de descontos aos seus associados, descontos esses que podem ir até 40% excepto saúde.

📍 Rua da República nº 28  
2670-469 Loures

☎ 219827 600/01

✉ flores.seguros@gmail.com

🌐 flores-seguros.com

**novobanco**

### **Novo Banco**

Descontos diretos atribuídos a associados da AECSCLO nos principais produtos do dia a dia, incluindo Contas pacote e TPA, bem como no apoio ao investimento.

🌐 www.novobanco.pt

**Loures**  
**(Gestor Tiago Rosa)**

☎ 961 373 627

**Colinas Cruzeiro**  
**(Gestor Liliana Figueiredo)**

☎ 966 480 991



### **Glassdrive**

Descontos imediatos para sócios e familiares diretos (cônjuges, pais e filhos) em serviços disponibilizados em toda rede GlassDrive.

☎ 808 246 246

🌐 www.glassdrive.pt



### **ForSaúde Labalimentar, Lda.**

Descontos imediatos sobre a tabela de preços na prestações de serviços de Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho.

📍 Avenida Dom Dinis 68, C. C.  
Oceano, Loja 1  
2675-328 Odivelas

☎ 219 338 570

✉ odivelas@forsaude.pt

🌐 www.forsaude.pt



### **Loures Parque, E.M.**

Desconto nas autorizações de estacionamento mensais:

- Em Moscavide, nas sub-zonas 311 - A e 311 - B
- Em Loures, na Zona 103

Acesso com descontos ao fornecimento de títulos de estacionamento pré-pagos ("raspadinhas").

📍 Avenida Dr. Antº. Carvalho  
Figueiredo, 28A  
2670-405 Loures

☎ 219 321 781

✉ louresparque@louresparque.pt

🌐 www.louresparque.pt



### **Génios Tagarelas, Lda**

Desconto de 50% no valor da inscrição para o centro de estudos;

Desconto de 10% no valor das 3 primeiras mensalidades;

Desconto de 5% para colónias de férias (Natal, Páscoa e Verão)

📍 Praça da República Nº11 B,  
2620-543 Ramada

☎ 966 426 929

✉ geral@geniostagarelas.com



**Aula de Comércio - Estudos Técnicos e Profissionais, Lda**  
(Escola de Comércio de Lisboa)

Formação Profissional gratuita para empresas associadas. Formação com vista a potenciar trabalho colaborativo entre profissionais. Visita a empresas de alunos criando aproximação e partilha nas áreas profissionais.

-  Rua Vice Almirante Augusto de Castro Guedes, 51  
1800-343 Lisboa
-  218 540 240
-  formacao@aescslo.pt
-  www.escolacomerciolisboa.pt



**Credível - Intermediação de Crédito**

Ajudamos as famílias a negociarem os seus créditos de forma gratuita poupando milhares de euros ao longo dos anos. Serviço gratuito.

-  Av. Dr. António Carvalho Figueiredo, 43B  
2670-406, Loures
-  219 832 025
-  geral@credivel.pt



**Pausa Colorida, Unipessoal, Lda**  
Pixel Prints

Somos o seu parceiro de publicidade e marketing. 15% de desconto nos nossos serviços e produtos.


-  Rua Ivone Silva, 17A  
2670-336, Botica Loures
-  912 430 533
-  geral@pixelprints.pt

**4 de OUTUBRO**

sede: Esc. Sec. Dr. António Carvalho Figueiredo

**Agrupamento de Escolas 4 de Outubro/ Escola Secundária Dr. António Carvalho Figueiredo**

Cooperação no âmbito do centro tecnológico especializado (CTE) de curso profissional Técnico Gestão e Programação de Sistemas Informáticos.

-  Rua 25 de Abril  
2670-482 Loures
-  219 835 156 | 219 835 571



**Conta Oculta, Lda**

Consultoria para sócios da AECSCLO no caso de empresas que apenas procuram, pontualmente, aconselhamento fiscal.

-  Rua de Angola, nº 9 loja 2  
2670-403 Loures
-  219 830 862  
964 288 170 (geral)  
926 503 777 (R.H)
-  www.contaoculta.pt



**Saber Infinito**



10% desconto em todos os serviços para empresas associadas e os seus colaboradores.

-  Rua da República, 40A  
2670-469 Loures
-  219 824 915 | 966 263 689
-  loures@saberinfinito.pt
-  Rua da República, 124  
1685-484 Caneças
-  216 093 076 | 965 727 591
-  canecas@saberinfinito.pt



**CyberS3c**

A principal missão da CYBERS3C é dotar as organizações nacionais de capacidade de resiliência aos ciber ataques, para que desta forma possa existir uma Cibersoberania efetiva. Somos especialistas do detalhe, garantindo que a segurança é efetiva e tratada de forma honesta, ética, e com linguagem acessível. Descontos para sócios: 20% em formação | 15% em serviços | 10% em produtos.

-  Passeio das Ilhas, nº.3 (Lt 135), - Lj B, Urb. do Infantado  
2670-332 Loures
-  215 944 726
-  info@cybersec.pt



### Qualisima, Lda

Disponibilizamos os serviços de Implementação, Consultadoria em Segurança Alimentar (HACCP), Formação Alimentar, Análises Laboratoriais e Controlo de Pragas à sua empresa.  
Desconto de 10% para associados.

📍 Rua das Fábricas Lote B1  
Casal da Serra  
2620-012 Olival Basto  
☎ 210 403 085  
✉ geral@qualisima.pt



### Dumafar, Lda

Desconto de 10% na aquisição de medicamentos não sujeitos a receita médica/produtos de saúde aos associados;

Desconto de 20% nos Serviços Holon de Nutrição, Dermofarmácia e Enfermagem.

📍 Rua Cidade Rio de Janeiro,  
nº89,  
2670-492 Loures  
☎ 212 448 547  
✉ farmacia.lrs.loures@grupo-holon-pt



### Arqitetarte Arquitetura, Interior Design e Real Estate, Lda

Orçamentos grátis;  
Aconselhamento personalizado sem custos adicionais;  
5% de desconto sobre os serviços contratados para os sócios AECSCLO.

📍 Praceta Gil Eanes, N.1 - Loja CD  
Urbanização Quinta do Almirante  
2660-444 Santo António dos  
Cavaleiros- Loures  
☎ 21 807 61 08 | 912 430 406  
✉ olga.oliveira@byolgadeoliveira.pt  
🌐 <https://byolgadeoliveira.pt/>



### Zona Óptica, Lda

25% de desconto na aquisição de aros e lentes;  
15% de desconto na aquisição de óculos de sol;  
10% de desconto na aquisição de lentes de contacto e líquidos de manutenção;  
Consultas de optometria e de contactologia gratuitas;  
Oferta do 1º par de lentes de contacto descartáveis;  
Oferta do 1º kit de solução de manutenção.

📍 Centro Comercial da Portela,  
Loja 19 R/C,  
2685-223 Portela  
☎ 961 514 315 | 219 430 849  
✉ info@zonaoptica.pt



### Sónia Jesus Ramos Unipessoal, Lda

10% nos serviços de serviço doméstico, serviços de apoio domiciliário a todos os sócios da AECSCLO. Estes benefícios aplicam-se exclusivamente a serviços efetuados nos concelhos de Odivelas e Amadora.

📍 Rua dos Combatentes da  
Grande Guerra, Loja 22-B  
2675-322 Odivelas  
☎ 217 571 560  
✉ amadora.odivelas@interdomicilio.pt



### Carrega Portugal Unipessoal, Lda

Desconto direto de 15% na aquisição de um plano comercial da Carrega Portugal, seja cliente ou transportador, tanto no Plano Navigator ou no Plano PRO +;

📍 Rua Professor Luís de  
Albuquerque Lote 1 2º Esq.,  
2670-447 Loures  
☎ 913 194 175  
✉ pedro.gocalves@carregaportugal.pt



### Publi KS Unipessoal Lda

Desconto de 10% nos serviços e produtos;

📍 Rua Professor Doutor  
Francisco Gentil 3A  
2675-357 Odivelas  
☎ 218 281 166  
962 738 784  
✉ geral@ks.com.pt



**Moisés Carlos Lamelas Vaz**  
**Mercado Digital Portugal**

Oferta de 3 meses de gestão de Redes Sociais para quem adquirir um site novo;  
Oferta de um novo site para quem adquirir Gestão de Redes Sociais com fidelização de 1 ano pagos antecipadamente.

📍 Rua Sto António de Bolonha 10 2º Esq. 2625-250 Póvoa de Santa Iria  
☎ 933 580 460  
✉ info@mercadodigital.pt



**Sucesso Impecável, Unipessoal Lda**

Desconto de 10% em todos os serviços de limpeza;  
Desconto de 5 % extra a quem indicar um amigo/familiar que também venha a contratar os serviços;

📍 Calçada da Fraternidade, Vª Soares, R/C Dto 2620-201 Ramada  
☎ 969 518 596  
✉ elisabetetrindade@live.com.pt



**Toque Sereno de Sónia Alexandra**  
**Pestana da Silva Correia Dias Baloca**

Desconto de 20% em todos os serviços da clínica.

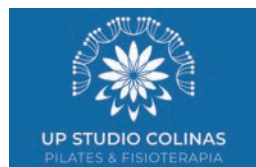
📍 Rua Vieira da Silva nº 7 Loja A 2675-611 Odivelas  
☎ 935 702 973  
✉ toque.sereno@gmail.com



**PG Personal Organizer de Patrícia Andreia dos Reis Santos Gonçalves**

20% desconto em serviços de organização residencial.

☎ 919 571 972  
✉ patriciagoncalves.organizer@gmail.com



**Ramos Cruzados - Unipessoal Lda**  
**UP Studios Colinas**

- 5% de desconto nas mensalidades  
- 50% de desconto na taxa de inscrição  
- 5% de desconto nos serviços de Fisioterapia



📍 Rua Mário Moreira nº 15 Loja B - Colina do Cruzeiro 2675-660 Odivelas  
☎ 919 991 799  
✉ geral@upstudiosyoga.com



**Zebra Pacata Lda**

- 10% de desconto na inscrição de alunos de qualquer ciclo.  
- Preparação para exames gratuita para alunos do 9º ou 12º ano ( Matemática e Português), pagamento apenas da inscrição e seguro, durante os meses : Abril, Maio e Junho.



📍 Rua Fernão Mendes Pinto, nº 9 Loja A, 2670 - 388 Loures  
☎ 211 521 389  
✉ zebrazacata@gmail.com



**Body DC3, Lda**  
**BodyConcept Infantado**

- Ginásio da Estética (Plano Flexível e Fixo) Trimestral 25% • Semestral - 35%  
- Tratamentos de Corpo / Rosto Pack 5/8 - 25% • Pack 10/15 - 40% • Pack 20 - 45%  
- Massagens Específicas Pack 8/1020% • Pack 15/20 - 30%  
- Planos Personalizados - 40%  
- Promoção pronto pagamento desconto adicional - 5%  
- Serviços e Cosmética Concept+ - 10%



📍 Avenida Diogo Cão nº 3 Loja 3A 2670 - 327 Loures  
☎ 218 234 394 | 934 106 155  
✉ infantado@bodyconcept.pt



**Panóplia de Descobertas - Unipessoal Lda**  
**Ortopedia Nova Vida -**  
**Mobilidade & Bem - estar**

- 10% de desconto em todos os artigos, e condições especiais para alugueres de camas articuladas e cadeiras de rodas



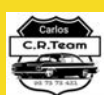
📍 Rua António Caetano Bernardo nº 3B 2670-404 Loures  
☎ 218 096 863 | 936 751 625  
✉ admin@novavidaortopedia.com

# Novas Empresas Associadas do Semestre

Damos as boas-vindas a estes novos sócios,  
que passaram a fazer parte desta Associação.



**Associação Empresarial  
de Comércio e Serviços**  
dos Concelhos de Loures e Odivelas



**CARLOS MANUEL PEREIRA DE  
ALMEIDA**  
*C.R. Team*

📍 Rua Principal, 2  
2665-061 Enxara do Bispo  
✉ crteam44@gmail.com



**SERVIÇOS INTEGRADOS ECOÁGIL LDA**  
*Frutas e Legumes*

📍 Rua João Abel Manta nº 1 Loja A  
2670-528 Loures  
✉ frutaselegumes.loja@outlook.com



**PANOPLIA DE DESCOBERTAS,  
UNIPessoal LDA - Ortopedia Nova  
Vida - Mobilidade & Bem-Estar**

📍 Rua António Caetano Bernardo Nº3 B  
2670-404 Loures  
✉ ortocanecas.novavida@gmail.com



**CARINA VITAL - CONSULTORA  
IMOBILIARIA, LDA**  
*Carina Alexandra Fernandes Vital*

📍 Rua do Pomarinho, Nº 3 - 1º Esq.  
2675-428 Odivelas  
✉ carina.vital@gmail.com



**VARANDA SERENA LDA.**  
*Varanda Serena*

📍 Rua Alexandre Herculano, 2-A Loja Esq.  
2690-342 Santa Iria de Azóia  
✉ varandaserena1@gmail.com



**PAULA CRISTINA AGOSTINHO DUARTE**  
*Orena | Alimentação Funcional*

📍 Rua Laura Aires 4 8ªA  
2675-563 Odivelas  
✉ orena@pauladuarte.pt



**FORTE APOIO AO SUCESSO,  
UNIPessoal, LDA**  
*Forte Apoio ao Negócio*

📍 Rua Marquesa D'Alorna, nº 19 A  
2620-272 Ramada  
✉ geral@sergiomiguelmarques.pt



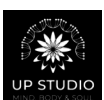
**PROSA MATINAL - UNIPessoal LDA**  
*Café O Ferreirinho*

📍 Rua da República, n.º 45-A - Chamboeira  
2670-674 Bucelas  
✉ natalinachantrechante238@gmail.com



**PRATEADO & CRITERIOSO, LDA**  
*Brisa do Vale*

📍 Rua Aquilino Ribeiro nº 1 - Bairro Serro Picão  
2695-783 São João da Talha  
✉ prateadoecriterioso@gmail.com



**RAMOS CRUZADOS - UNIPessoal LDA**  
*Upstudio*

📍 Rua Mário Moreira, n.º 15, Loja B, Colinas Cruzeiro  
2675-660 Odivelas  
✉ geral@upstudioyoga.com



**JOSÉ MANUEL MOGO DA CRUZ**  
*Café Portela*

📍 Rua Major Rosa Bastos R/C 39 A  
2670-765 Lousa LRS  
✉ josemogocruz@gmail.com



**MARIANA GONÇALVES FARROMBA**  
*Mariana Farromba Studio*

📍 Rua José Luís de Morais  
2685-075 Sacavém  
✉ marianagfarromba@gmail.com



**HELDER NOVAIS DE ORNELAS MENDONÇA**  
*Justa - Restaurante e Pastelaria*

📍 Rua Doutor Teófilo Braga, N.º 12 A  
2670-480 Loures  
✉ helder\_7619@hotmail.com



**PONTITRAQUINAS UNIPESSOAL LDA**  
*Pontitraquinas*

📍 Rua Belisário Pimenta 14 1º Dto  
1685-185 Famões  
✉ geral@pontitraquinas.pt



**ANDREIA FILIPA COSTA E SILVA**  
*Andreia Fialho Studio*

📍 Rua Eça de Queiroz Lote 12 3º direito  
2680-509 Camarate  
✉ andrea\_silva\_@live.com.pt



**BRUNO MATEUS RELVAS**  
*Central da Botica - Café*

📍 Rua Combatentes do Ultramar, 93-D - Botica  
2670-347 Loures  
✉ brunorelvas97@gmail.com



**DAVID ALEXANDRE RAPOSO PEDRO**  
*Pneus do Asfalto*

📍 Travessa Luís Pereira da Mota, n.º 24  
2670-448 Loures  
✉ pneusdoasfalto@gmail.com



**AUGUSTO NHAGA UNIPESSOAL LDA**

📍 Praceta Augusto de Castilho Nº 7 - Armazém  
2675- 483 Odivelas  
✉ augustouguis@hotmail.com



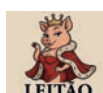
**IDEIAS GLORIOSAS UNIPESSOAL, LDA**  
*Café Janeiro*

📍 Rua Angola, 28-A - Ponte de Lousa  
2670-351 Loures  
✉ patriciapalmasilva90@gmail.com



**DANIELA ALEXANDRA GOMES COSTA**  
*Restaurante - O Jardim*

📍 Largo Francisco Maria Borges  
2660-161 Santo Antão do Tojal  
✉ danicosta.pro2004@gmail.com



**MONTES D'ATENÇÃO - UNIPESSOAL LDA**  
*Leitão do Bairro*

📍 Rua António Laureano Nº 2B  
2675-501 Odivelas  
✉ helenabras16@gmail.com



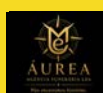
**HOLOFOTE DIDÁTICO - UNIPESSOAL LDA**

📍 Rua Dom Nuno Álvares Pereira, Nº 13 Loja B/C  
2675-419 Odivelas  
✉ denisferreira@sapo.pt



**ANAGUA'S II, LDA.**  
*Estação dos Leitões*

📍 Rua 28 De Setembro, N.º 11 - Ponte de Frielas  
2660-001 Frielas  
✉ geral.anaguas@gmail.com



**AGÊNCIA FUNERÁRIA ÁUREA LDA**

📍 Rua Luis Sttau Monteiro Nº7 R/C Loja B 2  
670-529 Loures  
✉ funerariaaurea@outlook.pt



**NUNO MIGUEL BORGES FERREIRA**  
*O Padeirinho II*

📍 Rua Barbosa de Rezende, 16  
2670-420 Loures  
✉ nferreira77@hotmail.com



**EPOPEIA REFRESCANTE UNIPESSOAL LDA**  
*O Cantinho da Paula*

📍 Rua Engenheiro Adão Manuel Ramos Barata,  
Loja 7C - 2680-039 Camarate  
✉ geral@cantinhodapaula.com



**WILSON JORGE DE BARROS**  
*Restaurante Café Império Barros*

📍 Rua Marquesa D'Alorna, nº 23 - B  
2620-272 Ramada  
✉ barrowilsonrestaurante@gmail.com



**13 A GOSTO, LDA**  
*Ritual 13*

📍 Rua Professor Doutor Henrique de Barros, N.º 7 - 1.º B  
2680-306 Apelação  
✉ 13.a.gosto.lda@gmail.com



**MARIA CELESTE CARVALHO PEREIRA**  
*Café Retiro do Nôô*

Rua da Fontainha, n.º 5 R/C - Bemposta  
2670-631 Bucelas  
✉ nunocasado1@hotmail.com



**ADUILSON SOARES DOS SANTOS**  
*Cafeteria Silvânia*

Rua das Arpalas, N.º 240-A - Fetais de Baixo  
2680-134 Camarate  
✉ faustino.madylene@gmail.com



**ROSI DE SOUSA TROLESIMÕES**  
*Angels Clean*

Rua Comandante Carvalho Araújo, n.º 1-B - Fanqueiro  
2670-540 Loures  
✉ tulipa.rosa20@gmail.com



**WILSON OLIVEIRA BARROSO**  
*Espelho Sem Limite*

Estrada Militar, N.º. 1819 - Azinhaga das Galinheiras  
1750-194 Lisboa  
✉ wilsonbarrosob@gmail.com



**AFONSINA DE JESUS SOUSA LIMA**  
*O Cantinho da Prima*

Avenida das Forças Armadas, Vivª Rego - Catujal  
2680-428 Unhos  
✉ afonsina.lima@hotmail.com



**BALBIR SINGH**  
*Brother Telecom*

Rua Vasco da Gama 15 A  
2675-460 Odivelas  
✉ balbirbaba73@gmail.com



**ABAID REHMAN, UNIPessoal LDA**  
*Mr. Food*

Rua Bartolomeu Dias, 7 A s/n  
2720-062 Amadora  
✉ abaickl@gmail.com



**DAVID JOSE DIOGO UNIPessoal LDA**

Rua da Indústria Lote 4 R/C, Gavet com a Rua dos Palmares-  
Fetais de Baixo • 2680-159 Camarate  
✉ diogodavi84@gmail.com



**ODILON NEVES**  
*Churrasqueira Cc*

Rua D. Inês de Castro, N.º 33, Loja Dtª, Casal Cambra  
2605-788 Sintra  
✉ neves.remodelacoes@hotmail.com.br



**ÉRICA FILIPA DA SILVA BARATA**  
*Ethics Beauty & Academy*

Rua do Progresso, 41 - Pirescoxe  
2690-181 Santa Iria de Azoia  
✉ ericabarata@icloud.com



**ARMINDO S. DOMINGUES LDA**  
*Armindo S. Domingues*

Rua Comandante Sacadura Cabral N.º8  
2670-670 Bucelas  
✉ filipa@asdomingues.pt



VENDA • ALUGUER • REPARAÇÃO

LEVANTAMENTO GRATUITO DE NECESSIDADES AO DOMICÍLIO

*Mais conforto, mais autonomia e mais segurança para quem mais importa.*



CAMAS ARTICULADAS



CADEIRAS DE RODAS



AJUDAS DE BANHO E MOBILIDADE



POLTRONAS E CONFORTO



ASSISTÊNCIA TÉCNICA

*A sua mobilidade é a nossa prioridade!*

LOURES

936 751 625

LIGUE-NOS OU ENVIE MENSAGEM



*scaneie e saiba mais!*



**Ricardo Santos**  
Especialista em Mobilidade e Bem-Estar

ENTREGA E MONTAGEM AO DOMICÍLIO

MAIS CONFORTO  
Soluções adaptadas ao seu bem-estar.

MAIS AUTONOMIA  
Produtos que promovem independência.

MAIS SEGURANÇA  
Equipamentos fiáveis e certificados.

Rua António Caetano Bernardo, n.º 3B  
2670-404 LOURES

# Perguntas Frequentes



## O que faz um Centro de Arbitragem de Consumo?

Um Centro de Arbitragem de Consumo resolve conflitos entre consumidores e empresas de forma rápida, simples e económica, evitando processos judiciais demorados. Atua como uma entidade independente que promove acordos justos, reforça a confiança nas relações comerciais e contribui para a proteção dos direitos do consumidor e para a reputação das empresas. Rege-se pelos seguintes métodos:

- **Mediação:** tenta aproximar consumidor e empresa para chegarem a um acordo amigável.
- **Conciliação:** o conciliador propõe uma solução, que as partes podem aceitar ou não.
- **Arbitragem:** quando não há acordo, um árbitro analisa o caso e emite uma decisão obrigatória (com o mesmo valor de uma sentença judicial).

## O que é o direito à garantia e qual a sua duração?

O direito à garantia é a proteção que o consumidor tem caso um produto ou serviço apresente defeitos ou não funcione como prometido, obrigando o vendedor a reparar, substituir ou devolver o dinheiro; em Portugal, a duração mínima da garantia é de três anos para bens novos e pode variar para usados ou serviços conforme o que estiver acordado.

## O que é a “Mera Comunicação Prévia” e quando se aplica?

A Mera Comunicação Prévia é um procedimento administrativo simples que permite iniciar determinada atividade económica ou operação após uma simples comunicação à entidade competente sem necessidade de autorização prévia; aplica-se a atividades previstas na lei em que o controlo é feito posteriormente, simplificando processos, reduzindo burocracia e acelerando o início da atividade empresarial.

## Como posso promover a minha empresa nas plataformas da AECSCLO?

Os associados podem divulgar a sua empresa através dos canais de comunicação da AECSCLO, incluindo redes sociais, website, revista institucional e eventos empresariais. A Associação promove regularmente campanhas em dias especiais, destaques empresariais na Empreender Magazine, ações de networking, criando oportunidades de visibilidade e aproximação entre empresas, parceiros e comunidade.





**10%  
DESCONTO**

**SOMOS  
QUALIDADE  
DE VIDA**



#### CONTATOS

Tef : +351 21 014 47 04

Email : amadora.odivelas@interdomicilio.pt

Web : <https://www.interdomicilio.pt>

## Serviço doméstico

A medida das suas necessidades.  
Limpeza, roupas, cozinha e afins.



## Manutenção do lar

Soluções profissionais para pequenas  
reparações, remodelações ou obras.



## Cuidados a idosos

Apoio Domiciliário a idosos, doentes e  
convalescentes, até 24 horas/dia,  
7 dias/semana.

**Higiene e Conforto | Mobilizações  
Acompanhamento | Vigilância**

## Cuidados a crianças

Serviços de apoio nos cuidados e  
atenção que os mais novos requerem.

- Apoio, higiene e descanso
- Acompanhamento
- Vigilância noturna

A Arqitetarte nasce da fusão entre visão criativa, rigor técnico e sensibilidade estética.

A Arqitetarte nasce da fusão entre visão criativa, rigor técnico e sensibilidade estética. Atuamos nas áreas da arquitetura, reabilitação, design de interiores e do imobiliário, desenvolvendo projetos onde cada decisão é pensada para elevar o espaço, valorizar o investimento e criar experiências únicas. Acreditamos numa arquitetura intemporal, onde forma e função coexistem com equilíbrio, sofisticação e propósito.

Cada projeto é encarado como singular. A nossa abordagem é personalizada, exigente e profundamente orientada ao detalhe, desde o primeiro conceito até à sua concretização. Trabalhamos lado a lado com clientes e investidores que procuram mais do que soluções — procuram identidade, exclusividade e valor duradouro. Seja em contextos residenciais, comerciais ou imobiliários, a Arqitetarte transforma espaços em ativos com carácter, distinção e excelência.



ARQUITETARTE<sup>®</sup>  
GROUP

[www.arqitetarte.pt](http://www.arqitetarte.pt)

O seu projeto começa aqui

M: +351 912 430 406  
T: +351 218 076 108

Praceta de Gil Eanes, Nº 1 Loja CD - Urbanização Quinta do Almirante  
2660-444, Santo António dos Cavaleiros Loures





Associação Empresarial  
de Comércio e Serviços  
dos Concelhos de Loures e Odivelas


# AECSCLO aposta na proximidade e abre nova delegação na Pontinha

A partir de dia 9 de abril de 2026 a **AECSCLO, Associação Empresarial de Comércio e Serviços dos Concelhos de Loures e Odivelas**, terá uma Delegação na sede da Junta de Freguesia de Pontinha e Famões

Pixabay - Andreas Volz

 Av. 25 de Abril, 22  
1675-183 Pontinha

 930 410 906

 delegacao.pontinha@aescslo.pt

 **5ª Feira**  
das 09h00 às 12h30  
e das 14h00 às 17h00





**Pontinha Famões**  
JUNTA DE FREGUESIA

[www.aescslo.pt](http://www.aescslo.pt)


 @AECSCLO

#### LOURES (Sede)


 Rua da República, n.º 80-C  
2670-470 Loures


 21 983 00 65  
966 026 450

 [geral@aescslo.pt](mailto:geral@aescslo.pt)

 2ª Feira - 6ª Feira  
das 09h00 às 13h00  
e das 14h00 às 17h30

#### ODIVELAS (Delegação)


 Av. D. Dinis, Mercado Novo, Loja 13  
2675-327 Odivelas

 219 334 840  
930 410 905

 [delegacao.odivelas@aescslo.pt](mailto:delegacao.odivelas@aescslo.pt)


 2ª Feira - 6ª Feira  
das 09h00 às 13h00  
e das 14h00 às 17h30

#### MOSCAVIDE (Delegação)


 Rua Mário Fernando Santos,  
Mercado Municipal  
Casal dos Marcos, Loja 4D  
1885-028 Moscavide

 930 410 906

 [delegacao.moscavide@aescslo.pt](mailto:delegacao.moscavide@aescslo.pt)

 3ª Feira  
das 09h00 às 13h30  
e das 14h30 às 17h30

#### SACAVÉM (Delegação)

 Largo 1.º de Maio, n.º 1  
2685-099 Sacavém

 930 410 906

 [delegacao.sacavem@aescslo.pt](mailto:delegacao.sacavem@aescslo.pt)

 4ª Feira  
das 09h00 às 12h30  
e das 13h30 às 17h30

# Faça a sua Inscrição

Quando se inscreve na associação, está a contribuir para o fortalecimento da estrutura associativa que o representa, defende e apoia, nestes concelhos.

Ao inscrever-se na AECSCLO, terá acesso aos serviços, protocolos e benefícios disponíveis para os seus sócios.

E ainda, nos termos do artigo 44º do código do IRC - quotizações a favor de associações empresariais, são consideradas gasto do período de tributação, o valor correspondente a 150% do total das quotizações pagas pelos associados a favor das associações empresariais. O montante referido não pode, contudo, exceder o equivalente a 2% do volume de negócios respetivo.



**Desconto no pagamento anual de quotas**  
**4%** por transferência bancária  
**6%** débito direto anual

## Quotização



10€

Joia de Inscrição



10€

Quota Mensal

### DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- Início de atividade/Certidão permanente;
- Cartão de cidadão



### IDENTIFICAÇÃO DA EMPRESA

NIF \_\_\_\_\_  
Designação Social \_\_\_\_\_  
Designação Comercial \_\_\_\_\_  
Morada do Estabelecimento \_\_\_\_\_  
Código-Postal \_\_\_\_\_ Freguesia \_\_\_\_\_  
Contacto(s) \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

### INFORMAÇÃO DA EMPRESA

Sociedade por Quotas  Empresário em nome Individual  Sociedade Unipessoal   
Certidão Permanente \_\_\_\_\_  
Sócio Gerente /Próprio \_\_\_\_\_

### MÉTODO DE PAGAMENTO

Transferência Bancária\*  Débito Direto\*\*  Pagamento na hora TPA\*   
Anual  Semestral  Trimestral   
\*Por transferência bancária e TPA, terá um desconto de 4% (sendo o valor anual a pagar, 115,20 euros)  
\*\*Por Débito Direto, terá um desconto de 6% (sendo neste caso, o valor anual a pagar, 112,80 euros). Deverá entregar os documentos solicitados antes dos meses de Março e Setembro para a Adesão ao DD.

Assinatura do Sócio

### DECLARAÇÃO

Os dados recolhidos impõem ao Responsável pelo Tratamento a prestação das informações constantes dos art. 14º do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD) que se consideram prestadas pelo presente.

Os seus dados serão tratados pela Associação Empresarial de Comércio e Serviços dos Concelhos de Loures e Odivelas (AECSCLO), com as seguintes finalidades: inscrição de sócio e elaboração da respetiva ficha de sócio, faturação, envio de correspondência, diretório de empresas no site da AECSCLO e envio de comunicações informativas (newsletters, magazine, notas e circulares) no âmbito do respetivo objetivo e atividade social, e conseqüentemente legitimadas ao abrigo do nº 1 do art. 6º do RGPD.

Os seus dados pessoais apenas serão conservados enquanto perdurar a relação de sócio, respeitando as garantias de sigilo e confidencialidade preconizadas pelo RGPD. Caso pretenda, tem a qualquer momento o direito de solicitar à AECSCLO o acesso, retificação ou apagamento dos dados pessoais que lhe digam respeito, e ainda o direito à portabilidade dos dados, bem como a limitação do tratamento e o direito de se opor ao tratamento ou de retirar o consentimento para o presente tratamento sem comprometer a licitude do tratamento efetuado com base no consentimento propriamente dito.

Subscrevo e autorizo o que consta na presente declaração

#### Loures

Rua da República, nº 80-C,  
2670-470 Loures  
219 830 065  
966 026 450  
geral@aecsclo.pt

2ª feira - 6ª Feira  
09h00 às 13h00  
14h00 às 17h30

#### Odivelas

Avenida D. Dinis, Mercado Novo, Lj. 13  
2675-327 Odivelas  
219 334 840  
930 410 905  
delegacao.odivelas@aecsclo.pt

2ª feira - 6ª Feira  
09h00 às 13h00  
14h00 às 17h30

#### Moscavide

Rua Mário Fernando Santos, Mercado  
Municipal, Loja 4-D 1885-028 Moscavide  
930 410 906  
delegacao.moscavide@aecsclo.pt

3ª Feira  
09h00 às 13h30  
14h30 às 17h30

#### Sacavém

Largo 1º de Maio 1,  
2685-099 Sacavém  
930 410 906  
delegacao.sacavem@aecsclo.pt

4ª Feira  
09h00 às 12h30  
13h30 às 17h30

#### Pontinha

Av. 25 de Abril, 22A  
1675-183 Pontinha  
930 410 906  
delegacao.pontinha@aecsclo.pt

5ª Feira  
09h00 às 12h30  
14h00 às 17h30  
(encerra o atendimento às 17h00)



# Somos o seu parceiro de publicidade e marketing!

Prepare as épocas festivas com brindes personalizados á medida!  
Condições especiais para colegas da àrea da publicidade.

**+10.000**  
REFERÊNCIAS  
DE BRINDES

IMPRESSÃO  
**UV**



**+1.000**  
VIATURAS  
DECORADAS



GRANDE FORMATO



PEQUENO  
FORMATO



DECORAÇÃO DE  
VIATURAS



TÊXTIL



BRINDES



EXPOSIÇÃO FINAL



RECLAMOS  
LUMINOSOS



DESIGN



912 430 533 | 215 875 235



geral@pixelprints.pt | comercial@pixelprints.pt

Chamada para rede fixa e móvel nacional

CONTACTE-NOS! FALE COM UM DOS NOSSOS GESTOR DE VENDAS!

Facebook @pixelprints Instagram @pixelprints.pt



## Câmara Municipal de Loures



## Câmara Municipal de Odivelas



Odivelas  
CÂMARA MUNICIPAL



Associação Empresarial  
de Comércio e Serviços  
dos Concelhos de Loures e Odivelas

[f](#) [i](#) [@](#) [in](#) @AECSCLO

Visite o nosso site

[www.aecsclo.pt](http://www.aecsclo.pt)

### Loures (Sede)

[📍](#) Rua da República,  
nº80-C,  
2670-470 Loures

[☎](#) 219 830 065

[☎](#) 966 026 450

[✉](#) geral@aecsclo.pt

[🕒](#) 2ª feira a 6ª feira  
09h00 às 13h00  
14h00 às 17h30

### Odivelas (Delegação)

[📍](#) Avenida D. Dinis, Mercado  
Novo, Loja 13  
2675-327 Odivelas

[☎](#) 219 334 840

[☎](#) 930 410 905

[✉](#) delegacao.odivelas@aecsclo.pt

[🕒](#) 2ª feira a 6ª feira  
09h00 às 13h00  
14h00 às 17h30

### Moscavide (Delegação)

[📍](#) Rua Mário Fernando Santos,  
Mercado Municipal, Loja 4-D  
1885-028 Moscavide

[☎](#) 930 410 906

[✉](#) delegacao.moscavide@aecsclo.pt

[🕒](#) 3ª feira  
09h00 às 13h30  
14h30 às 17h30

### Sacavém (Delegação)

[📍](#) Largo 1º de Maio 1  
2685-099 Sacavém

[☎](#) 930 410 906

[✉](#) delegacao.sacavem@aecsclo.pt

[🕒](#) 4ª feira  
09h00 às 12h30  
13h30 às 17h30

### Pontinha (Delegação)

[📍](#) Av. 25 de Abril, 22A,  
1675-183 Pontinha

[☎](#) 930 410 906

[✉](#) delegacao.pontinha@aecsclo.pt

[🕒](#) 5ª feira  
09h00 às 12h30  
14h00 às 17h30  
(encerra o atendimento às 17h00)

Chamada para rede fixa e móvel nacional