

# DISTRIBUIÇÃO COLEÇÃO ESSENCIAL 2021



**25**  
anos  
de  
profissão

# ÍNDICE

AÇORES	3
DISTRITO DE AVEIRO	4
DISTRITO DE BEJA	5
DISTRITO DE BRAGA	6
DISTRITO DE BRAGANÇA	7
DISTRITO DE CASTELO BRANCO	8
DISTRITO DE COIMBRA	9
DISTRITO DE ÉVORA	10
DISTRITO FARO	11
DISTRITO DA GUARDA	12
DISTRITO DE LEIRIA	13
DISTRITO DE LISBOA	14
MADEIRA	15
DISTRITO DE PORTALEGRE	16
DISTRITO DO PORTO	17
DISTRITO DE SANTARÉM	18
DISTRITO DE SETÚBAL	19
DISTRITO DE VIANA DO CASTELO	20
DISTRITO DE VILA REAL	21
DISTRITO DE VISEU	22

# AÇORES

## Representação de PONTA DELGADA

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaboradora: Leila Miranda

Morada: Av. Infante D. Henrique n.º 71

Solmar Avenida Center, 1.º andar, Loja 136

9504–529 Ponta Delgada

Telefone: 296 282 253

E-mail: [occ.acores@occ.pt](mailto:occ.acores@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir na região nas zonas assinaladas

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Angra do Heroísmo	Gilberto Moniz	964 137 068
Pico	Emanuel Cordeiro	911 916 001
Flores	Emanuel Cordeiro	911 916 001
Faial	Luísa Campos	965 131 772
Faial	Emanuel Cordeiro	911 916 001
Santa Maria	Emanuel Cordeiro	911 916 001
São Jorge	Emanuel Cordeiro	911 916 001
Terceira	Emanuel Cordeiro	911 916 001
Graciosa	Emanuel Cordeiro	911 916 001

# DISTRITO DE AVEIRO

## Representação de AVEIRO

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaboradora: Madalena Lemos

Rua Cristóvão Pinho Queimado, nº 42, Lote 4

Piso 1, Loja 0 – Forca Vouga

3800–012 Aveiro

Telefone: 234 420 599

E-mail: [occ.aveiro@occ.pt](mailto:occ.aveiro@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Albergaria	Susana Neves	965 081 995
Águeda	João Morcela Reis	963 392 474
Arouca	Susana Neves	965 081 995
Avanca	Joana Maia	938 230 131
Castelo de Paiva	Arminda Jesus	914 351 628
Estarreja	Susana Neves	965 081 995
Estarreja	Joana Maia	938 230 131
Espinho	Joana Maia	938 230 131
Esmoriz	Joana Maia	938 230 131
Ovar	Joana Maia	938 230 131
Oliveira de Azeméis	Susana Neves	965 081 995
Santa Maria da Feira	Arminda Jesus	914 351 628
São João da Madeira	Bruno Pereira	937 255 673
São João da Madeira	Susana Neves	965 081 995
Vale de Cambra	Susana Neves	965 081 995

## DISTRITO DE BEJA

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Beja	Luís Medeiros	966 777 297
Odemira	Rita Cordeiro	917 490 613
Odemira	Marta Benedito	968 462 323
Vila Nova de Milfontes	Rita Cordeiro	917 490 613

# DISTRITO DE BRAGA

## Representação de BRAGA

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaboradora: Maria José Vieira

Morada: Pç. Camilo Castelo Branco, Nº. 37

4700–209 Braga

Telefone: 253 612316

E-mail: [occ.braga@occ.pt](mailto:occ.braga@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Amares	Horácio Ferreira	932 877 473
Barcelos	Filipe Machado	967 193 781
Barcelos	Domingos Martins	962 777 977
Barcelos	Ercília Ferreira	962 145 517
Celorico de Basto	Paulo Lemos Marinho	919 271 290
Cabeceiras de Basto	Ana Silva	912 907524
Esposende	Henrique Ferreira	961 791 996
Guimarães	Anabela Guimarães	968 516 213
Guimarães	Paulo Lopes	918 744 677
Póvoa de Lanhoso	Carla Góis Martins	927 169 404
Terras de Bouro	Horácio Ferreira	932 877 473
VN Famalicão	Pedro Moreira	252 308 330
Vila Verde	Horácio Ferreira	932 877 473
Vila Verde	Filipe Machado	967 193 781
Vizela	Paulo Lopes	918 744 677

## DISTRITO DE BRAGANÇA

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Anfândega da Fé	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091635
Bragança	Maria João	936 750 881
Bragança	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091634
Carrazeda Ansiães	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091636
F. Espada à Cinta	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091637
Macedo Cavaleiros	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091638
Miranda Douro	Francisco Lopes	965 339 883
Miranda Douro	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091639
Mirandela	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091640
Mogadouro	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091641
Torre Moncorvo	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091642
Vila flor	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091643
Vimioso	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091644
Vimioso	Francisco Lopes	965 339 883
Vinhais	Aníbal Sousa e Rui Costa	917343743/969091645

# DISTRITO DE CASTELO BRANCO

## Representação de CASTELO BRANCO

Dia 9: 9h-12h30

Dia 16: 9h-12h30

Dia 23: 9h-12h30

Colaborador em substituição: Hélio Silva (964523510)

Morada: Av. de Espanha nº 27 r/c esq.

6000-078 Castelo Branco

Telefone: 272 328 632

E-mail: [occ.cb@occ.pt](mailto:occ.cb@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Covilhã	António Pinto	968 097 669
Fundão	António Pinto	968 097 669
Belmonte	António Pinto	968 097 669

# DISTRITO DE COIMBRA

## Representação de COIMBRA

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaboradora: Isabel Fernandes

Morada: Urbanização Panorama, Lote 3 – Lj 1

Monte Formoso – 3000–446 Coimbra

Telefone: 239 496 459

E-mail: [occ.coimbra@occ.pt](mailto:occ.coimbra@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Cantanhede	Maria de Lurdes	935 480 138
Figueira da Foz	Nuno Diniz	917 222 385
Lousã	Carlos Alves	910 951 735
Soure	João Reis	919 730 025
Condeixa	João Reis	919 730 025
Penela	João Reis	919 730 025

# DISTRITO DE ÉVORA

## Representação de ÉVORA

Horário: 13h30–17h30

Colaboradora: Rosária Mota

Morada: Rua do Iroma, n.º1

7005–485 Évora

Telefone: 266 040 380

E-mail: [occ.evora@occ.pt](mailto:occ.evora@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Redondo	José Manuel Martins	967 873 865

# DISTRITO FARO

## Representação de FARO

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaboradora: Telma Viegas

Morada: Rua António Belchior Júnior n.º 3

8005–328 Faro

Telefone: 289 873 932

E-mail: [occ.faro@occ.pt](mailto:occ.faro@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Albufeira	Lizabete Sequeira	919 854 393
Aljezur	Livónia Xavier	912 344 994
Lagos	Livónia Xavier	912 344 994
Monchique	Rui Ginjeira	968 631 339
Olhão	Ana António	965 629 961
Portimão	Amélia Vieira	963 309 983
Portimão	Carlos Nunes	919 183 434
Portimão	Lígia Fernandes	967 241 160
Tavira	Ricardo Chaves	281 029 059
Tavira	Cristina Santos	966 508 491
Vila do Bispo	Livónia Xavier	912 344 994

## DISTRITO DA GUARDA

### Representação da GUARDA

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaborador: António Ferreira

Morada: Rua Dr. Martins das Neves – Lote 1 r/c Esq  
6300 – 372 Guarda

Telefone: 271 033 515

E-mail: [occ.guarda@occ.pt](mailto:occ.guarda@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Guarda	Rosa Dias	968 494 769

# DISTRITO DE LEIRIA

## Representação de LEIRIA

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaboradora: Isabel Simões

Morada: Rua Dr. Arnaldo Cardoso e Cunha, 43

2410–149 Leiria

Telefone: 244 815781

E-mail: [occ.leiria@occ.pt](mailto:occ.leiria@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Alcobaça	Nuno Sousa	962 636 550
Alcobaça	Carla Pereira	914 279 624
Batalha	António Caseiro	966 797 226
Bombarral	Natália Leandro	965 390 208
Caldas da Rainha	Clara Roque	919 603 750
Leiria	Aurélio Silva	917 392 287
Marinha Grande	Paulo Gamenyski	969 040 267
Nazaré	Carla Pereira	914 279 624
Óbidos	Vanda Sousa	914 329 896
Peniche	Clara Roque	919 603 750
Porto de Mós	António Caseiro	966 797 226
Pombal	Leonel Francisco	966 483 586
Valado dos Frades	Carla Pereira	914 279 624

# DISTRITO DE LISBOA

## SEDE

Horário: 09h00 – 17h00

Avenida Barbosa du Bocage, 45

1049-013 Lisboa

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Abóboda	Teresa Eva	917 887 453
Amadora	Rui Ferreira	934 642 573
Arruda	Deotilde Araújo	937 512 155
Cacém	João Lopes Coutinho	919 044 528
Cadaval	Brigite Vieira	966 639 779
Cascais	Teresa Eva	917 887 453
Cascais	Maria José de Almeida	965 383 779
Ericeira	Rui Ferreira	934 642 573
Malveira	Rui Ferreira	934 642 573
Mafra	Rui Ferreira	934 642 573
Mem-Martins	Paula Borlido	968 919 498
Odivelas	Pedro Albuquerque	917 588 279
Pêro Pinheiro	Rui Ferreira	934 642 573
Queluz	João Lopes Coutinho	919 044 528
Rio de Mouro	João Lopes Coutinho	919 044 528
Sintra	Rui Ferreira	934 642 573
Sintra	Paula Borlido	968 919 498
Sobral Monte Agraço	Deotilde Araújo	937 512 155
Torres Vedras	Teresa Eva	917 887 453
Torres Vedras	Mário Rodrigues	939 989 085
São Pedro da Cadeira	Teresa Eva	917 887 453
Vila Franca de Xira	Margarida Apolinário	963 359 150

# MADEIRA

## Representação do FUNCHAL

Horário: 09h00 – 12h30 / 13h30 – 17h30

Colaboradora: Laurentina Brazão

Morada: Av. Madalena, 99 – Ed. Praça Madalenas I, R/C D  
9020-330 Funchal

Telefone: 291 222 303

E-mail: [occ.madeira@occ.pt](mailto:occ.madeira@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir na região nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Funchal	Fernando Gonçalves	962 745 611
Madeira	João Ramos	919 289 002
Santa Cruz	Fernando Gonçalves	962 745 611

## DISTRITO DE PORTALEGRE

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Portalegre	Paulo Castanho	918 683 135
Portalegre	Nuno Tavares	245 609 358
Ponte de Sor	Maria do Carmo	934 553 989
Elvas	Manuel Simões	967 419 091
Avis	Gisele Lopes	924 065 598
Campo Maior	Sérgio Bicho	961 735 124
Campo Maior (Delta)	Alexandra Rosinha	961 634 954
Sousel	Catarina Sabido	962 365 430
Fronteira	Luís Saianda	917 760 037
Nisa	Maria Antónia Sampaio	939 890 990

# DISTRITO DO PORTO

## Representação do PORTO

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaboradoras: Cláudia Ribeiro/Maria Adelaide Silva

Morada: Largo 1.º de Dezembro, n.º 43

4050- 115 Porto

Telefone: 22 2083997

E-mail:occ.porto@occ.pt

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Felgueiras	Paulo Martins	968 104 632
Gondomar	João Mota	913 380 051
Gondomar	Rui Marcelo Santos	939 934 177
Lousada	Liliana Santos	914 518 184
Maia	Sara Cruz	966 246 124
Maia	Fernanda Freitas	964 154 652
Marco de Canaveses	José Cardoso	912 604 211
Paredes	António Fonseca	937 403 754
Penafiel	Júlia Martins	933 006 402
Porto	António Fonseca	937 403 754
Póvoa de Varzim	Clara Nunes	966 242 553
Santo Tirso	Anabela Guimarães	968 516 213
Santo Tirso	Paulo Lopes	918 744 677
Valongo	Fernanda Freitas	964 154 652
Vila do Conde	Fátima Ferreira	964 718 881
Vila Nova de Gaia	Joana Maia	938 230 131
Vila Nova de Gaia	João Mota	913 380 051

# DISTRITO DE SANTARÉM

## Representação de SANTARÉM

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaboradora: Ana Costa

Morada: Av. Madre Andaluz, 12 B

2000–210 Santarém

Telefone: 243 321 311

E-mail: [occ.santarem@occ.pt](mailto:occ.santarem@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Entroncamento	Daniel Morgado	919 966 101
Santarém	Vitor Martins	966 068 680
Tomar	Vitor Martins	966 068 680
Tomar	Ana Paula Henriques	965 445 445
Tomar	Daniel Morgado	919 966 101

# DISTRITO DE SETÚBAL

## Representação de SETÚBAL

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaboradora: Liliana Silva

Morada: Estradas Machadas Urb. Golfinhos Sado, 5 – Lj 5A  
2900 – Setúbal

Telefone: 265 522 480

E-mail: [occ.setubal@occ.pt](mailto:occ.setubal@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Alcacér do Sal	Carla Pereira	966 158 312
Alcochete	Alfredo Alves	918 965 544
Almada	Ana Martins	962 945 486
Almada	Lucília Marques	912 514 504
Azeitão	Rita Cordeiro	917 490 613
Barreiro	Paula Costa	935 350 135
Carvalhal	Carla Pereira	966 158 312
Costa da Caparica	Ana Martins	962 945 486
Costa da Caparica	Lucília Marques	912 514 504
Corroios	Lucília Marques	912 514 504
Grândola	Carla Pereira	966 158 312
Montijo	Alfredo Alves	918 965 544
Santo André	Carla Pereira	966 158 312
Santiago do Cacém	Rita Cordeiro	917 490 613
Santiago do Cacém	Carla Pereira	966 158 312
Seixal	Ana Martins	962 945 486
Seixal	Ana Traquino	962 937 802
Sines	Rita Cordeiro	917 490 613

# DISTRITO DE VIANA DO CASTELO

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Arcos de Valdevez	Patrícia Esteves	916 243 280
Melgaço	Manuela Fernandes	933 972 905
Monção	Manuela Fernandes	933 972 905
Monção	Paulo Serra	934 344 305
Paredes de Coura	Paulo Serra	934 344 305
Ponte de Lima	Carlos Ribeiro	919 424 651
Ponte da Barca	Patrícia Esteves	916 243 280
Valença	Paulo Serra	934 344 305
Viana do Castelo	Carlos Plácido	917 569 870
Viana do Castelo	Deolinda Viana	917 771 153
Vila Nova Cerveira	Paulo Serra	934 344 305

## DISTRITO DE VILA REAL

### Representação de VILA REAL

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaboradora: Ana Carvalho

Morada: Av. 1.º de Maio n.º 23

5000–063 Vila Real

Telefone: 259 332540

E-mail: [occ.vr@occ.pt](mailto:occ.vr@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Régua	Bruno Sol	967 751 518

## DISTRITO DE VISEU

### Representação de VISEU

Horário: 9h00–12h30 / 13h30–17h30

Colaboradora: Sandra Lopes

Morada: Rua Dr. António Costa n.º 12, Jogueiros  
500–030 Viseu

Telefone: 232 452189

E-mail: [occ.viseu@occ.pt](mailto:occ.viseu@occ.pt)

Colegas que se disponibilizam para distribuir no distrito nas zonas assinaladas:

Zona distribuição	Nome colega	Contacto
Castro Daire	Claúdia Bartolo	910 811 668
Cinfães	Arminda Jesus	914 351 628
Resende	Raquel Pinto	937 722 095
Resende	Silvério Pinto	917 536 381