

# Irmandade de Nossa Senhora da Saúde e de São Sebastião

Diretor: O Provedor Tenente-General. Fernando Coias Ferreira | N.14 | 2024



## Ficha Técnica:

Diretor: Provedor da Irmandade,  
Tenente General Fernando Coias Ferreira

## Propriedade:

Irmandade de Nossa Senhora da Saúde  
e de São Sebastião

## Morada:

Rua da Mouraria nº 1 1100-Lisboa  
Email: [irmandade.ns.saude@sapo.pt](mailto:irmandade.ns.saude@sapo.pt)

# Editorial



Caros Irmãos e Fiéis devotos a Nossa Senhora da Saúde,

Findo o programa de actividades do ano de 2023, em que levámos a bom termo mais uma edição do Concerto de Natal pela Banda Sinfónica do Exército, na Igreja de São Domingos, cumprimos este ano as celebrações tradicionais de Maio em honra de Nossa Senhora da Saúde, na cidade de Lisboa. Este momento maior dos eventos religiosos que decorrem anualmente, constitui sempre um enorme desafio em termos do seu planeamento, programação e execução, o qual só é possível superar com a colaboração de muitos Irmãos e voluntários.

De facto, os eventos religiosos respeitantes à Exposição de Mantos Religiosos, à Cerimónia de Investidura da Imagem, à Eucaristia com Sacramento da Santa Unção aos Doentes e Idosos, à Procissão das Velas, à Eucaristia na Igreja de S. Domingos, todos decorrentes da devoção e louvor a Nossa Senhora da Saúde, marcaram uma vez mais estas celebrações tradicionais, com a particularidade de as duas últimas terem sido presididas por Sua Excelência Reverendíssima, o Patriarca de Lisboa D. Rui Valério, o que muito nos honrou.

D. Rui Valério na Missa em louvor de Nossa Senhora da Saúde, agradecendo a Maria referiu: «Num dia radiante para a nossa alma e para o nosso coração, porque o sol, a luz, o calor do amor de Deus chega até nós por intermédio da Mãe, da Mãe

a quem nós veneramos como Nossa Senhora da Saúde. Um bem-haja, Maria, porque sois realmente a médica para os nossos corpos, mas sobretudo para as feridas da nossa alma. Senhora da Saúde, em nome de todos, bem-haja, obrigado pela vossa presença, pela vossa companhia e ternura para connosco, vossas filhas e filhos, que tão necessitados estão do bálsamo da vossa cura e do vosso amor».

Como sempre, pudemos contar com o trabalho dos Irmãos que compõem a Mesa da Irmandade, bem como voluntários, designadamente militares do Exército e outros, os quais nos deram uma ajuda significativa nestes eventos de uma enorme exigência de contactos e pedidos de apoio a muitas instituições públicas e privadas. Não posso deixar de destacar o trabalho significativo do nosso Irmão, Coronel Rui Freitas, Vogal desta Mesa da Irmandade, que coordenou todos estas actividades, bem como a vontade e disponibilidade dos restantes membros da Mesa Administrativa que desde a primeira hora se voluntariaram para ajudar na concretização destes eventos. Acrescento ainda uma palavra de apreço pelo empenho e trabalho do nosso Capelão Reitor, senhor Padre Vítor Gonçalves, elemento fundamental na ligação com o Patriarcado de Lisboa e na condução de muitos destes eventos religiosos.

A presença de inúmeros Fiéis nestas celebrações, bem como da população em geral e do Bairro da Mouraria em particular, foi demonstrativa da sua importância religiosa e cultural para toda a cidade de Lisboa, como uma tradição secular.

Em 20 de Junho passado a Fundação-Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde celebrou o seu 128.º Aniversário. Esta Instituição merece o maior carinho por parte da Mesa da Real Irmandade de Nossa Senhora da Saúde e S. Sebastião, pelo papel que desempenha em prol da assistência social de inúmeros idosos e suas famílias, contribuindo de forma peculiar para a rede de I.P.S.S. a nível nacional. Desta forma cum-

pre-nos saudar todos os que ali trabalham e colaboram em tão nobre missão, facilitando, acomodando e ajudando a vida de muitas pessoas nossas concidadãs, e que por isso merecem todo o nosso respeito e consideração.

Neste ano de 2024 seguimos em frente, procurando fazer melhor, ou seja, ajudar melhor os que necessitam de apoio religioso na sua devoção a Nossa Senhora da Saúde, mas também de apoio social numa vertente caritativa que sempre esteve associada a esta Real Irmandade. Para continuarmos este designio importa que mais Irmãos se juntem nesta nossa devoção a Nossa Senhora e que possam contribuir com o seu trabalho e dádivas para esta missão religiosa e de apoio aos outros. É com este apelo que desejo um bom ano para todos em nome da Real Irmandade de Nossa Senhora da Saúde e São Sebastião.

O Irmão Provedor

Fernando Joaquim Alves Cóias Ferreira

Tenente-General



## A Nossa Irmandade em Festa na Mouraria

Mantendo a tradição iniciada há 455 anos, a nossa Irmandade realizou a festividade em louvor a nossa senhora da Saúde, com diversas celebrações eucarísticas, a procissão das velas e a procissão solene realizada no dia 5 de maio, dia da mãe. Após a incorporação da imagem de S. Jorge a cavalo, escoltada por uma força de cavalaria da GNR, teve início a procissão, com o andor de Santa Ana, levado por agentes femininas da Polícia Municipal, acompanhado de diversas Irmandades e pela banda de música da Força Aérea, que precedia o andor de Santo António, ladeado por bombeiros do Regimento de Sapadores, acompanhados pelos autarcas da cidade de Lisboa.



As cerimónias religiosas tiveram uma grande participação de fiéis e da população em geral, sendo a procissão, a grande manifestação popular de fé, do povo da mouraria, incluindo alguns imigrantes originários do Hindustão, onde curiosamente também se venera nossa senhora da Saúde, no Santuário de Vailankanni, uma pequena cidade em Tamil Nadu, no sul da Índia. Este santuário teve origem numa capela construída por portugueses em meados do século XVI agradecendo o milagre que salvou os marinheiros portugueses, quando um navio que navegava de Macau para Ceilão (a ilha que era designada de Trapobana e atualmente Sri Lanka), foi apinhado por uma tempestade na baía de Bengala.



As representações do Exército seguiam a seguir, acompanhando os andores de Santa Bárbara e de São Sebastião, os dois santos mártires ligados à Irmandade dos artilheiros, que iam acompanhados pela banda do Exército. A imagem de Nossa Senhora da Saúde, era o andor mais vistoso, conduzido por civis e militares da Armada, acompanhados pela banda da Armada e no final do cortejo processional, vinha o Cardeal Patriarca de Lisboa, diversos sacerdotes, diáconos e acólitos, sendo o Pálio escoltado por elementos da GNR e da PSP. Acompanhavam o pálio o Provedor e o Vice Provedor da Irmandade, o Tenente General Diretor Honorário da arma de Artilharia, elementos da Mesa Administrativa da Irmandade e diversas entidades civis e militares, acompanhados pela banda de música da GNR.



## À fala com Rita Jardim

Enfermeira, Voluntária e Conselheira da Fundação-Lar



**Para iniciar, gostaríamos que pudesse falar um pouco de si, da sua vida e da sua formação académica.**

Sou a Rita Jardim, sou enfermeira e tirei o meu curso no Centro de Reabilitação de Alcoitão em 1971 e depois a especialidade de reabilitação. Quando terminei os estudos fui para a TAP onde era assistente de bordo e lá fiquei durante 16 anos. Apesar de não ser a minha área de formação, gostei muito de lá estar e foi nessa fase da minha vida, que fui mãe dos meus filhos. Depois tive a oportunidade de deixar a TAP e como gostava de enfermagem, decidi recomeçar no Hospital Polido Valente, onde inicialmente estive como voluntária e adorei: foi o melhor período da minha vida, antes de entrar para a Fundação.

Adorei ser voluntária e acabei por ficar no quadro e mais tarde até me deram a possibilidade de chefiar um serviço, o que não aceitei, por considerar que a chefia teria muitas burocracias e eu queria mesmo era estar com as pessoas. Depois a minha mãe adoeceu e eu decidi que a minha prioridade era cuidar dela e só depois poderia tratar das outras pessoas. Pedi então uma licença sem vencimento do Hospital Polido Valente após ter lá estado quase 12 anos. A minha mãe entretanto faleceu e com a verba da indemnização que tinha recebido da TAP, acabei por adquirir um consultório em Campo de Ourique, perto do Casal

Ventoso, onde trabalhei durante 35 anos. Depois a minha filha ficou com ele e eu acabei por ir trabalhar no consultório do meu antigo diretor de serviço no Hospital Polido Valente. Quando resolvi fazer voluntariado em Campo de Ourique, fiz diversos contactos com farmácias, com a junta de freguesia e com os bombeiros, explicando que podia oferecer sessões de reabilitação ou massagens de forma gratuita para pessoas sem possibilidades económicas, mas não consegui nada.

Um dia por acaso num jantar de amigos, conheci uma pessoa que também procurava ajudar a 3ª idade, e que me disse que iria ter uma reunião com elementos da Junta de Freguesia, do Coração Amarelo, da Associação Alzheimer e outras instituições. Convidou-me e eu acabei por ir também a essa reunião, onde conheci a Dr.ª Paula, a Diretora Técnica da Fundação-Lar, que uns dias depois me ligou para falarmos e assim já lá vão 8 anos.

**Era essa a nossa segunda pergunta, queríamos saber há quanto tempo está na Fundação-Lar ?**

Há 8 anos e aconteceu por mero acaso, depois de ter procurado oferecer os meus serviços em farmácias e noutros locais como referi. Foi uma coincidência e felizmente vim para a Fundação.

**A terceira pergunta, e também para contextualizar as pessoas que não a conhecem, gostaríamos que desvendasse um pouco do que faz na Fundação?**

Comecei por conversar com as pessoas, tentar ganhar a confiança delas, explicar quem era e porque estava cá e o que podia fazer por elas e com elas. Obviamente nem todas me conseguiam responder, pelas dificuldades próprias da idade, mas depois da pandemia senti uma alteração cognitiva inacreditável nos utentes. Algumas pessoas deixaram de andar, outras deixaram de falar, aquelas que habitualmente saíam do quarto para passear, deixaram de sair, e foi realmente muito complica-

do, mas noto que agora estamos a recuperar desse período.

Relativamente ao meu voluntariado, posso explicar com alguns exemplos: com a D. Emília Páscoa, consegui que ela se comesse a mexer um pouco no corredor e a ganhar alguma capacidade de locomoção. Trabalhei muito também com a D. Elisa, a centenária, para ela voltar a andar no seu andarilho porque sempre demonstrou muita vontade e garra. Quando as pessoas querem e têm realmente vontade, elas conseguem. Com ajuda, claro! Mas conseguem. Para ganhar mais confiança, comecei a trazer umas bolachinhas que ofereço aos utentes e agora, quando chego, sou a menina das bolachinhas. Também passei algum tempo com o Sr. Pedro, mas infelizmente, nem todos os casos têm sucesso e o dele foi um desses casos, em parte devido aos seus problemas médicos graves. O próprio Sr Pedro disse-me que não valia a pena insistir, e isso a mim custa-me. Como enfermeira de Reabilitação "não vale a pena" é algo que não existe para mim, mas neste caso acabou por ter de ser. Além do meu trabalho como voluntária e do que faço aqui, também quero trazer mais voluntários. Já consegui tornar uma amiga minha numa voluntária semanal e tem sido tão bom, todos os utentes a adoram, adoram a alegria dela e ela também tem saído daqui de alma cheia. Eu concordo com ela porque eu também saio daqui assim. O meu marido até brinca com a situação, diz que vai ao cinema e que eu também devia ir com ele, mas eu prefiro ir ao lar, pois este voluntariado e estes utentes, são a melhor coisa que me aconteceu nos últimos anos.

**Sempre observamos que sente muito gosto em ajudar os outros, e queríamos saber como consegue transmitir isso aos seus amigos?**

Quase todos os nossos voluntários estão cá graças a si, e as diversas doações que já recebemos, vieram dos seus amigos e conhecidos. Como fez para mobilizar tanta gente para estes atos de solidariedade?

Primeiramente, eu e o meu marido conhecemos muita gente. Graças à TAP, ao Hospital, e a nível pessoal, criamos imensos laços de amizade, e por exemplo, numa reunião do Conselho de Amigos e Beneméritos em que se falou da necessidade de dinheiro, e tendo em conta que o meu aniversário estava próximo, organizei uma festa com amigos, num barco e aproveitei para os convencer a doar. Convidei imensa gente para o meu aniversário, e andei pelo barco com uma caixinha e pedir mais doações. Fui maçadora, mas obriguei toda a gente a meter alguma coisa na caixa. Em breve terei um jantar com o grupo da TAP, no qual todos sabem que sou voluntária e é nesse grupo, que consigo angariar alguns voluntários.

### **Para finalizar, gostaríamos de saber como se sente como membro do nosso Conselho de Amigos e Beneméritos ?**

Sinto-me muito bem. Acredito que posso ajudar, tenho ajudado e na medida das minhas possibilidades, continuarei a ajudar. O Conselho está a tentar resolver problemas da Fundação, e os membros estão muito interessados e são muito práticos, algo que eu nunca tinha visto em reuniões desta natureza. Nas reuniões, quando um dos membros ouve uma necessidade, faz imediatamente um telefonema e, na reunião seguinte, já aparece com uma solução. Algumas vezes tenho receio de chatear os outros com as minhas conversas, mas eu vivo tanto

isto, acho que é tão importante que já me sinto da casa e portanto acho que não custa nada tentar. De início achei que não seria capaz de fazer parte do conselho, de ajudar desta forma, pensei que só conseguiria na área da reabilitação, mas afinal estou a conseguir fazer mais do que pensava. Portanto, contem comigo para tudo aquilo em que eu for capaz de ajudar. Vou continuar a tentar atrair voluntários, a angariar donativos e tudo aquilo que puder fazer, vou fazendo e a semente cai onde tem de cair.

## **Atividades da Fundação-Lar**

No decorrer do segundo semestre de 2023 a Fundação-Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde promoveu variadas atividades lúdicas e de bem-estar dos utentes, incluindo atividades religiosas e diversas iniciativas em intercâmbios com a comunidade da freguesia de Campo de Ourique.



A promoção do culto e de atividades religiosas é uma prática comum, favorecida pela existência, da nossa capela e do Capelão, Sr. Padre Jovito Osalvo, bem como, de um grupo coral para as celebrações religiosas. É complementar ao apoio social fora

da família e, na Fundação-Lar isso é possível com a presença semanal do nosso Capelão. No mês de julho foi celebrado o dia de Santa Isabel no qual, um grupo de utentes participou nas celebrações da bênção do pão e das rosas, na Igreja de Santa Isabel, em Campo de Ourique, presidida pelo Sr. Padre José Manuel Almeida.

No mês de novembro, celebrou-se o Dia dos Fiéis Defuntos, na nossa capela e realizou-se a peregrinação anual ao Santuário de Fátima, com uma celebração, na Capela de Nossa Senhora das Dores, seguida do terço na Capelinha das Aparições e do almoço no albergue de peregrinos a pé.



### **Música e Teatro**

"Quem canta seus males espanta" e os nossos utentes assim o comprovam! Numa tarde marcada pelo ritmo d'O Quarteto de Primos, juntaram-se todos para um lanche musical. A música tem o poder de estimular a memória e a socialização das pessoas, principalmente através das canções populares e "melodias de sempre", que marcaram a vida dos utentes.



Com o apoio da junta de freguesia e com a organização da Fundação, decorreu na cripta da Igreja de Santo Condestável, em Campo de Ourique, um espetáculo teatral para angariação de fundos. A peça de teatro "A Birra do Morto", foi encenada por Isilda Paulo e representada pelo grupo do Teatr'Alma.



### Mês do Idoso e Festa de S. Martinho

Outubro é o mês do Idoso em Campo de Ourique! No âmbito do Grupo de Trabalho dos Idosos e Necessidades Especiais da Comissão Social da Freguesia de Campo de Ourique, foram organizados dois momentos de partilha: um lanche de convívio com jogos e muita animação e um momento de fados na Biblioteca - Espaço Cultural Cinema Europa. Nestas celebrações participaram os utentes de três instituições da freguesia: a Fundação-Lar, o Centro Intergeracional Ferreira Borges e o Centro de Dia de Santa Isabel.



Mantendo o contexto de intercâmbios entre a comunidade, a Fundação-Lar promoveu um encontro com os utentes do Centro de Dia de Santa Isabel, da Cruz Vermelha, para uma alegre tarde de convívio. Este mês dedicado aos idosos foi uma oportunidade para homenagear e valorizar aqueles que tanto enriquecem a comunidade com a sua sabedoria e experiência de vida, acompanhando os utentes, através de jogos, artesanato, em encontros de alegria, convívio e lazer, como também aconteceu na festa de São Martinho com um lanche com castanhas e jeropiga, para aquecer o coração.



Torres Vedras. Foi celebrada uma eucaristia pelo Capelão do Exército, Padre Licínio Silva, animada pelo nosso grupo coral, seguida de uma visita guiada aos espaços museológicos, do Palácio de Runa, fundado pela Princesa Maria Francisca Benedita.

Neste dia, para assinalar a aquisição de uma nova viatura de transporte de passageiros pela Fundação-Lar, foi realizada a sua bênção pelo Sr. Padre Licínio Silva e depois teve lugar um almoço convívio, seguido de uma apresentação histórica pelo Sr. Coronel Marçal Lourenço, Conselheiro da Fundação-Lar.



### O ano de 2024

Decorridas as festividades natalícias, deu-se início a um novo na Fundação-Lar, em ligação com a Real Irmandade de Nossa Senhora da Saúde e S. Sebastião que há mais de 500 anos promove o culto à Virgem Santíssima. O "dia do irmão", realizou-se no dia 24 de março, Domingo de Ramos, com um encontro no Centro de Apoio Social de Runa (CASRuna), instituição afeta ao serviço social militar, na bonita região de



## Atividades de Verão

Este ano a nossa colónia de férias decorreu nos dias 7, 8 e 9 de maio, no Alentejo, com a estadia em Évora, na Messe Militar, onde os utentes tiveram uns dias de repouso num convívio, retemperador de energias, com atividades lúdicas, recreativas e culturais, e visitas a algumas localidades alentejanas.



No dia 17 de maio, no auditório do Espaço Cultural Cinema Europa, em Campo de Ourique, a Fundação-Lar organizou em colaboração com a bailarina de Dança Oriental Árabe, Susana Nunes, o 3.º espetáculo "Danças do Mundo". Foi um dos eventos de angariação de fundos promovido pela nossa e contou com performances de dança oriental árabe, ballet clássico, hip-hop e dança moderna. Contamos convidá-lo a assistir à 4.ª edição!



## Aniversário da Fundação-Lar

As comemorações do 128.º aniversário tiveram início no dia 16 de junho com a celebração da eucaristia dominical, na Capela da Senhora da Saúde na Mouraria, presidida pelo Sr. Padre Reitor Cónego Vitor Gonçalves e que teve transmissão direta na TVI. A celebração foi animada com os cânticos do grupo coral

da Fundação-Lar de Cegos, com o violino de Joana Morais, guitarra de Nelson Morais e um Terno de Clarins da Fanfarras do Exército.



O dia 17 de junho foi dedicado aos familiares dos utentes da instituição com sessões abertas de psicomotricidade, atelier de cerâmica e gestão emocional. Foram momentos de lazer e de diversão que reforçam a relação, entre os utentes e os seus familiares. Estas atividades foram dinamizadas pelas estagiárias da Fundação-Lar, que muito valorizaram a instituição. Como é tradição, foi realizada também a romagem aos cemitérios, para homenagear a Fundadora, Maria Balbina dos Reis Pinto no seu mausoléu do cemitério do Alto de S. João, bem como os beneméritos, Comendador Manuel Nunes Corrêa e sua esposa D. Maria Eva no cemitério dos Prazeres.

No dia 20 de junho, foi celebrado o aniversário da Fundação-Lar, que começou com uma missa de ação de graças em memória da Fundadora e de todos os Benfeitores, celebrada pelo Cónego Vitor Gonçalves e pelo Padre Jovito Osalvo. Após a cerimónia religiosa e a receção dos convidados, foi servido um almoço festivo no jardim da Fundação, presidido pelo Presidente da Assembleia Geral da Irmandade de Nossa Senhora da Saúde e de S. Sebastião, o Senhor Tenente General Júlio Faria Ribeiro de Oliveira. Terminado este momento, seguiu-se a cerimónia protocolar na qual se procedeu à entrega de medalhas por tempo de serviço, às funcionárias que completaram trinta, vinte cinco, quinze e cinco anos de serviço. Foram entregues também distinções por mérito,

diplomas de louvor e referências elogiosas escritas. No final da Sessão, assistiu-se à atuação musical do grupo de música da Fundação-Lar, "Sinfonia em Nós" e uma atuação de um utente ao piano. Concluída a cerimónia protocolar, teve lugar na sala de refeições, um momento musical com o cantor cabo verdiano Zezé Barbosa e foi servido um lanche com o bolo de aniversário. Contamos chegar ao encontro dos nossos seguidores, através deste boletim e também do nosso website e das redes sociais da Fundação-Lar de Cegos de Nossa Senhora da Saúde.

## A animadora sociocultural Célia Rúbio



# O amor dos mais pequenos

## Benefícios da Interação com Animais e Crianças

Todos nós sabemos que os animais de companhia, nomeadamente cães e gatos, podem trazer-nos imensa alegria. Contudo, para além deste sentimento, as interações com animais podem ainda oferecer inúmeros benefícios à saúde psicológica. Os animais de companhia tornam-se um apoio essencial na vida das pessoas idosas, minimizando a solidão, pelo que o convívio com animais de companhia, poderá fazer uma diferença enorme na atenuação da solidão. No caso das pessoas idosas com problemas cognitivos (pe. demências), existem estudos que comprovam que a interação com animais de companhia, nomeadamente cães, melhora a frequência cardíaca, as interações sociais com outras pessoas, a orientação temporal e, ainda facilita a capacidade para atingir objetivos. Tem ainda efeitos positivos na agitação comportamental, possibilitando uma redução na utilização de contenções físicas.

Relativamente à doença do Alzheimer, é possível verificar que os animais de companhia podem reduzir a agressividade, ansiedade e fobias, diminuindo, consequentemente, a sobrecarga dos cuidadores formais em instituição. Apesar de não existirem grandes evidências relativamente aos benefícios cognitivos, a interação com animais poderá impactar positivamente o humor, solidão,

socialização e comportamentos disruptivos nas pessoas idosas. Além disso, é possível afirmar que observar animais possui um efeito calmante e relaxante no ser humano, podendo mesmo reduzir a ansiedade em momentos de stress. Além de que, na presença de um animal, as pessoas tendem a perceber as situações de forma diferente e menos stressantes.

Assim, de modo geral, verifica-se que a interação com animais poderá desenvolver inúmeros benefícios na saúde psicológica das pessoas idosas, contribuindo para o seu bem-estar e qualidade de vida.

### Benefícios da Interação com Crianças

No sentido de promover a proximidade entre os nossos utentes e os mais jovens, dinamizamos ações que envolvam ambos os grupos, pois o convívio intergeracional contribui para a redução do stress e da sintomatologia depressiva para a manutenção das capacidades funcionais e da atividade cognitiva; para a perceção de estar a passar por um processo de envelhecimento bem-sucedido; e para o aumento da autoconfiança, da autoestima, das capacidades sociais e da saúde e bem-estar. Além disso, a interação dos idosos com crianças, promove o aparecimento de emoções positivas. Nas crianças, observam-se melhorias nas suas perceções

relativamente aos idosos, e nos estudos científicos, a quantidade de palavras positivas utilizadas para descrever as pessoas mais velhas aumenta significativamente após a interação entre os dois grupos, mostrando como o convívio entre crianças e idosos contribui para o fortalecimento do sentido comunitário. A experiência da utente Ana Ventura (67 anos) revelou benefícios da interação com crianças, através de trocas mútuas: "Eles aprendem connosco e nós aprendemos com eles. É tão engraçado, gosto tanto!".



## APELO AOS IRMÃOS PAGAMENTO DE QUOTAS

Em face da difícil situação económica com implicações também na nossa Capela, pedimos aos Irmãos que contribuam para ajudar a Irmandade através do pagamento das quotas. Podem comunicar com a Irmandade através do seguinte email: [irmandade.ns.saude@sapo.pt](mailto:irmandade.ns.saude@sapo.pt)

IBAN PT 50 0036 0000 9910 2692 8037 1



QUADRO 11  
MODELO 3

CONSEIGNE 0,5% DO SEU IRS À FUNDAÇÃO-LAR DE CEGOS DE NOSSA SENHORA DA SAÚDE  
CONSIGNAR O IRS NUNCA FOI TÃO IMPORTANTE E, PARA OS NOSSOS UTENTES, PODE FAZER TODA A DIFERENÇA

500773149