

Artigos de Puericultura

Guia para uma utilização segura



PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS
INSTITUTO DO CONSUMIDOR

Introdução

Com o nascimento de um bebé, os pais vêem-se confrontados com a necessidade de adquirir uma série de artigos e mobiliário para o quarto e para cuidar da criança. A oferta disponível no mercado é cada vez maior, por isso importa estar bem informado sobre os aspectos de segurança dos produtos - em particular os ligados à sua concepção e utilização - e ainda outros ligados às necessidades reais do produto, tempo de utilização e ainda o espaço disponível em casa para o usar e arrumar convenientemente. Com este folheto o Instituto do Consumidor pretende ajudar os pais na escolha dos produtos de puericultura, bem como dar alguns conselhos para a sua utilização segura.

Índice

Dormir/Repouso



Protecção no Lar



Alimentação



Brincar



Higiene



Passeio/Viagens



Os agentes económicos (produtores e distribuidores) apenas podem colocar no mercado produtos seguros. Contudo, e tomando como certo tal princípio consagrado na legislação, uma má utilização dos artigos de puericultura pode pôr em causa a segurança do utilizador e de terceiros. Ao longo deste folheto encontrará alguns conselhos específicos relativos à compra e uso dos produtos mais usuais.

Há, desde logo, alguns conselhos genéricos que convirá ter sempre presentes:

Cuidados para a compra e utilização em segurança

Quando **comprar** algum artigo de puericultura, verifique:

- Se o produto se adapta às funções pretendidas;
- Se possui indicações claras e redigidas em língua portuguesa;
- No caso de se tratar de uma peça de mobiliário – cama, cadeira, etc, se o produto apresenta estabilidade e resistência;
- Rejeite artigos que apresentam arestas ou pontas aguçadas, susceptíveis de causar ferimentos.

Antes de **utilizar** o produto:

- Leia cuidadosamente as instruções e avisos de todos os artigos, e cumpra-os rigorosamente;
- Nos casos em que há necessidade de instalação ou montagem, as respectivas instruções devem ser criteriosamente seguidas, bem como as relativas à manutenção;
- Se os produtos possuírem indicações relativas ao peso ou idade da criança, estas deverão ser, igualmente, seguidas.

Artigos emprestados ou adquiridos em 2ª mão

(Esta opção é aconselhável apenas para artigos que se usam durante pouco tempo)

- Verifique sempre se o artigo está em bom estado de conservação, se possui instruções e avisos, e se o modelo é relativamente recente;
- No caso da cadeira de automóvel, esta deverá ser nova para cada criança. Se, mesmo assim, optar por um modelo já usado, deverá ter o cuidado de conhecer bem a sua história: não deve ter sido utilizada por mais de 2 crianças, devido ao desgaste da mola do fecho do cinto interno (arnês); não deverá ter sofrido nenhum acidente nem ter sido exposta a altas temperaturas. É fundamental que seja um modelo recente, que tenha a etiqueta de homologação e as instruções de instalação e manutenção.



Cadeira de automóvel

* Os artigos a seguir assinalados com um asterisco não são essenciais, por isso devem ser adquiridos após uma avaliação ponderada da sua necessidade e dos custos envolvidos.

Dormir / Repouso

Camas, Berços * e Alcofas *

A cama de grades é um artigo que pode ser comprado antes do bebé nascer, sendo preferível ao berço ou à alcofa. Tem a vantagem de poder ser utilizada até o bebé ter 18 meses ou 2 anos.

Se optar por um berço, lembre-se que este só poderá ser utilizado até o bebé ter 4 ou 5 meses. Escolha um modelo estável, sem aberturas superiores a 6 cm nos lados ou cabeceiras. Se estiver assente numa base, verifique a estabilidade e se tem sistemas de encaixe fiáveis, para não correr o risco de poder ser voltado por outra criança ou mesmo por um adulto, inadvertidamente.

As alcofas são ainda mais pequenas, e raramente podem ser utilizadas para além dos 3 meses. Além disso, apresentam um maior risco de sobre-aquecimento do bebé (ligado ao Síndrome da Morte Súbita do Lactente) e são frequentes os casos de quedas por falência das pegas, ou por uma delas escapar da mão de um adulto. É também comum tombarem de cima de móveis.

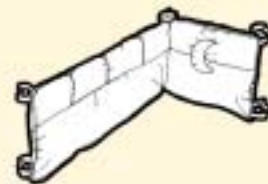


Nas camas de grades:

- As grades devem ter no mínimo 60 cm de altura e a distância entre as barras deve ser de 6 cm;
- O colchão deve ser firme e bem adaptado ao tamanho da cama ou berço, para que não fique qualquer espaço entre o colchão e as grades;
- Se colocar uma protecção almofadada ao longo do colchão, por dentro da cama ou do berço, assegure-se que fica bem presa à grade para não cair sobre o bebé;
- Nunca ponha brinquedos, fraldas, laços/fitas, nem almofadas na cama, para evitar o risco de asfixia;
- A roupa da cama não deve cobrir a cabeça do bebé e não devem ser utilizados cobertores pesados;
- Logo que o bebé comece a tentar trepar para sair da cama, o seu uso deve ser interrompido. Passe-o para uma cama de solteiro, com protecção lateral, e ensine-o a sair pelo fundo da cama;
- As camas de viagem são geralmente em tecido e podem desmontar-se. Antes de deitar o bebé, verifique se a cama se encontra completamente aberta e se o sistema de encaixe fica totalmente bloqueado e inacessível ao bebé – para um bebé com mais de 6 meses, a cama deverá ter pelo menos 60 cm de profundidade interior;
- Nos beliches, não é recomendável a utilização da cama de cima por crianças com menos de 6 anos de idade. Mesmo mais tarde, esta deve ter sempre protecção lateral.



Cama de grades



Protecção almofadada



Cama de viagem



Espreguiçadeira

Cadeira reclinável * ou espreguiçadeira

Estas cadeiras permitem colocar o bebé semi-sentado, de forma a poder participar nas actividades familiares. Mas devem deixar de ser utilizadas quando o bebé começa a sentar-se sozinho. Poderá obter um efeito semelhante utilizando, por exemplo, o carrinho de passeio, evitando assim a compra de mais um artigo.

- Antes de comprar, verifique se a cadeira não se volta com facilidade. Verifique também o funcionamento do sistema de bloqueio ou regulação da inclinação das costas, se existir, bem como a resistência e o equilíbrio das pernas.

Chupetas

Existem chupetas de silicone e de látex. Prefira modelos com argola ou manípulo.

O disco da chupeta deve ter no mínimo 4,3 cm de largura e possuir orifícios de ventilação.

- Evite usar chupetas de silicone quando o bebé começar a ter dentes, devido ao maior risco de se soltarem pequenos pedaços com os quais pode engasgar-se;

- Verifique regularmente o seu estado de conservação – se houver rachas ou deterioração do látex ou silicone, substitua a chupeta de imediato; se esticar a tetina puxando pela argola, as duas partes não devem separar-se. Se acha que o seu bebé só gosta de um modelo de chupeta, compre várias iguais para proceder à substituição em caso de necessidade.



Chupeta

Correntes para chupetas

As correntes só devem ser utilizadas quando o bebé começa a mexer-se mais, ou quando é imprescindível trazer a chupeta “presa” à criança. Assegure-se que o seu comprimento não é superior a 22 cm, para evitar o risco de estrangulamento.

- Verifique frequentemente o seu estado de conservação e não improvise: nunca utilize cordões ou fios à volta do pescoço do bebé para prender a chupeta, pois existe um risco sério de estrangulamento;
- Nunca prenda a corrente com alfinetes de ama;
- Retire a corrente da chupeta quando deitar o bebé.



Chupeta com corrente e pin de fixação

Alimentação

Cadeiras para as refeições

Existem vários tipos de cadeiras que permitem que a criança, quando já se senta, acompanhe a refeição dos adultos ou fique ao nível da mesa familiar. Há cadeiras altas, fixas ou desmontáveis, para cumprir diversas funções, cadeiras de encaixar na mesa e elevações para montar nas cadeiras.

Para escolher o tipo de cadeira mais adequado para o seu bebé e para a sua casa, terá de ter em atenção os seguintes aspectos: espaço disponível, possibilidade de encostar uma cadeira alta a uma parede; resistência e estabilidade da mesa onde pretende encaixar a cadeira; estabilidade e desenho das cadeiras onde pretende montar a elevação.

Qualquer que seja a escolha, deve verificar se o sistema possui:

- instruções de montagem;
- um cinto de segurança com faixa entre-pernas;
- indicação clara do peso máximo da criança.



Verifique, ainda, a facilidade de montagem / desmontagem e de limpeza, bem como de instalar e retirar a criança da cadeira.

Sempre que sentar o bebé, verifique se as pernas ficam uma de cada lado da faixa entre-pernas, para evitar que o bebé deslize e possa ficar preso pela cabeça.

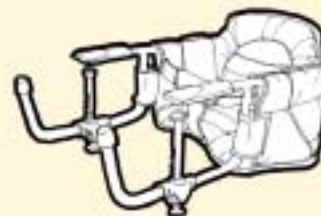
Nunca deixe a criança sozinha enquanto esta estiver na cadeira.

Se tiver pouco espaço em casa, poderá optar por uma **cadeira de encaixar na mesa** – mas primeiro verifique se a mesa onde a vai utilizar é estável e pesada, para não se virar com o peso do bebé; se o tampo é resistente - não pode ser de vidro – e se a espessura é compatível com a abertura dos braços de encaixe da cadeira.

Respeite o peso máximo indicado pelo fabricante. Nunca coloque uma cadeira por baixo, pois a criança pode pôr-se de pé e cair ou atirar-se para a frente. Instale a cadeira directamente sobre a mesa e não sobre uma toalha.



Cadeira alta



Cadeira de encaixar na mesa



Cadeira alta

Se optar por uma **cadeira alta**, verifique se tem espaço suficiente em casa para a instalar sem criar riscos de tropeções para os outros membros da família, uma vez que geralmente a base é larga para oferecer maior estabilidade.

Instale sempre a cadeira alta encostada a uma parede, de forma a evitar que caia para trás se outra criança se pendurar, ou se o bebé tentar empurrar a mesa com os pés.

Biberões e tetinas

Os biberões devem ser fáceis de limpar. A partir do momento em que a criança começa a querer segurar sozinha no biberão, dê-lhe apenas biberões inquebráveis.

- Quando o bebé começar a ter dentes, evite as tetinas de silicone pois mais facilmente poderão ser mordidas e soltarem-se pequenos pedaços;
- Nunca deixe o bebé sozinho deitado na cama a tomar o biberão, pois existe um risco elevado de ele se engasgar. Enquanto o bebé toma o biberão, mantenha-o ao colo ou sentado sob vigilância.



Biberões

Pratos e tigelas

Antes de adquirir, e se vai usar forno de micro-ondas, verifique se os recipientes onde vai servir as refeições do bebé são adequados para esse efeito.

Confirme se a tampa dos pratos térmicos veda bem e se não há hipótese de haver fugas de água quente durante a refeição.

Se não utilizar água quente, certifique-se que a tampa não pode ser retirada e que não fica ao alcance da criança, pois pode constituir risco de asfixia.



Tetina

Higiene

Muitos bebês sofrem queimaduras com a água do banho. Por isso, tenha atenção à temperatura da água – deite a água fria primeiro e só depois a quente; misture antes de avaliar a temperatura com um termómetro ou com a sua mão.

Nunca deixe a criança sozinha, nem vigiada apenas por outras crianças, mesmo que mais velhas e mesmo que, aparentemente, a criança já se sente bem. Se o telefone tocar ou se tocarem à porta, não atenda ou então leve o bebê consigo.



Banheira de bebê

Antes de comprar, pense em que divisão da casa vai dar banho ao bebê. A ideal é a casa de banho, desde que possa ser aquecida. De acordo com o local que escolher, avalie qual o tipo de banheira mais fácil de utilizar e de arrumar, pois existem diversos modelos: de encaixar na banheira grande, no móvel de muda/fraldário, ou em suporte próprio; flexíveis, dobráveis, insufláveis, etc. As banheiras de encaixe sobre pés desdobráveis poderão ser mais instáveis.

Cadeiras de banho *

Estas cadeiras são instáveis e podem voltar-se com facilidade. A existência de ventosas para aderir ao fundo da banheira não dá garantia de estabilidade: basta a banheira ter um piso anti-derrapante, haver excesso de sabonete, ou o bebê inclinar-se demasiado (ao tentar alcançar um brinquedo) para perderem a aderência e a cadeira se voltar; se optar por utilizar este produto, nunca abandone o bebê na cadeira.

Móvel de muda ou móvel/banheira *

Este móvel só deverá ser adquirido se não quer usar uma cama de adulto para tratar do bebê (por ser muito baixa, por exemplo), ou se quer um espaço próprio para a higiene do bebê no quarto dele.

Para tal, verifique se tem espaço disponível longe de zonas de circulação e se tem forma de o fixar à parede, para não poder tombar sobre a criança quando começar a gatinhar e a tentar pôr-se de pé. Se tiver uma banheira incorporada, esta só poderá ser utilizada durante os primeiros meses.

Escolha um móvel sólido e estável, com protecções laterais, para que a criança não possa rebolar e cair se tentar voltar-se; se possuir gavetas, verifique se têm travões para que não possam tombar sobre a criança quando ela começar a gatinhar e a erguer-se.

- Deve ter bolsas laterais, ou prateleiras ao lado ou por cima do móvel, de forma a ter sempre ao alcance da mão todos os artigos de que necessita antes de começar a mudar a fralda ou a dar banho – se lhe faltar alguma coisa ou precisar de se ausentar, mesmo que seja por instantes, leve o bebé consigo ou coloque-o no chão sobre uma manta.

Tesoura de unhas e corta-unhas

- Escolha um sistema que lhe permita ver bem a unha do bebé antes de accionar o instrumento de corte, de forma a evitar ferimentos na polpa do dedo do bebé;
- As tesouras devem ter pontas redondas;
- Se optar por um corta-unhas especial para bebés, assegure-se de que não poderá inadvertidamente “apanhar” a polpa do dedo além da unha; é fundamental visualizar bem a unha para a cortar sem risco;
- Não deixe estes objectos ao alcance da criança.



Banheira de encaixar



Móvel de muda com banheira

Protecção no Lar

Dentro de casa, há factores de risco com os quais temos de conviver diariamente: electricidade, produtos tóxicos, escadas, entre outros. Assim, é importante que sejam tomadas medidas de precaução que podem evitar acidentes previsíveis.



Barreiras de protecção / cancelas

As barreiras servem para evitar quedas de escadas ou para vedar o acesso a locais perigosos (cozinha, varandas, por exemplo) e deverão estar sempre colocadas e fechadas.

- As barreiras não podem ser escaláveis, não devem ter intervalos entre barras verticais superiores a 6 cm e o topo deve ser liso, sem saliências;
- Verifique se o modo de fixação é compatível com as características das escadas ou ombreiras das portas;
- Para colocação em escadas, evite modelos que se fixam através de mecanismos reguláveis ou ventosas;
- Prefira modelos com portinhola, que o adulto consiga abrir só com uma mão quando tem o bebé ao colo;
- Nas escadas, deve colocar barreiras no primeiro e no último degrau. Verifique periodicamente as fixações e os fechos.

Armários

Lembre-se sempre que os medicamentos devem ser guardados em armários altos, fechados à chave e fora da vista e do alcance das crianças;

Deverá seguir o mesmo procedimento para os produtos de limpeza, pesticidas e insecticidas de uso doméstico.

Protecções para cantos

- Se o mobiliário ou outras estruturas possuem cantos agressivos, ao nível dos olhos ou da cabeça da criança, e caso não os possa eliminar, deve almofadar esses cantos, com material de calafetagem ou colocando protectores de cantos;
- Assegure-se de que ficam bem adaptados e fixos, de forma a que a criança não os possa retirar e pôr na boca, criando assim um risco de asfixia.



Cancela

Protectores de tomadas

- Se as tomadas de parede e as extensões com fichas múltiplas não têm alvéolos protegidos, deve protegê-las com protectores de tomadas. Prefira modelos com mecanismo rotativo;
- Certifique-se que o modelo que escolher se adapta bem às tomadas de casa, para não haver risco de a criança o retirar com os seus dedos pequeninos e persistentes; nesse caso, para além do risco de electrocussão haveria igualmente risco de asfixia;
- Não permita que a criança mexa nas tomadas mesmo estando protegidas, de forma a que adquira hábitos seguros. Lembre-se que noutras casas, que não a sua, as tomadas poderão estar desprotegidas.



Protectores de tomadas

Brincar

Anéis de dentição e rocas

Durante o primeiro ano de vida, o bebê leva tudo à boca e precisa de morder alguns brinquedos, o que serve também para massajar as gengivas.

Se verificar que o bebê morde a chupeta com força, talvez seja uma boa solução dar-lhe um anel de dentição que é mais resistente. Este deverá ser mantido limpo. Caso contenha no seu interior um líquido para refrigerar, nunca o deixe congelar e verifique regularmente se não há fugas. Ao primeiro sinal de deterioração, não o dê mais ao bebê.

As rocas ou chocalhos são outros brinquedos de grande agrado para o bebê. Lembre-se, contudo, que não deverão ter cabos compridos que a criança possa enfiar na boca. Antes de comprar, verifique se tem a marcação CE e leia os avisos e instruções.

Andarilhos (“aranhas”, “voadores”) *

Evite o uso de andarilhos pois, ao darem maior mobilidade à criança, podem ocasionar acidentes com consequências graves.

- Se optar pelo seu uso, nunca coloque a criança num andarilho em locais com degraus ou escadas e onde haja fios, soltos ou pendurados, ou líquidos quentes.



Parque *

O parque deve ser usado apenas em situações pontuais; a cama de grades pode fazer de parque por períodos curtos (enquanto o adulto toma um duche rápido, por exemplo).

- Se o bebé está frequentemente sozinho com um adulto, ou se não pode transformar o chão num local seguro e tem espaço suficiente em casa, pode ser aconselhável adquirir um parque – escolha um modelo amplo a fim de não retirar liberdade de movimentos à criança, mas utilize-o apenas por curtos períodos de tempo;
- Verifique a facilidade de montagem e se o mecanismo de abertura/fecho está bem bloqueado;
- Evite brinquedos que a criança possa empilhar e usar para trepar;
- Não coloque o parque junto a objectos que possam ser puxados ou alcançados pela criança (fios de candeeiros, aquecedores, tomadas).

Brinquedos acoplados aos artigos de puericultura (nos parques, andarilhos, cadeiras altas, carrinhos...) – Verifique se têm peças pequenas que possam soltar-se e confirme se não são susceptíveis de se partir com facilidade podendo ser engolidos ou aspirados pelo bebé.



Anéis de dentição



Parque

Passeio / Viagens

Carrinho de passeio

- Antes de comprar, verifique a facilidade de montagem/desmontagem, o sistema de travagem, bem como se o espaço que ocupa é compatível com a mala do seu carro e com o espaço que dispõe para o arrumar em casa.

Verifique também o peso, no caso de ter de o transportar sozinho(a), sobretudo com a criança ao colo. Pense igualmente na largura dos passeios onde vai circular, para escolher um modelo adequado.

- As instruções de montagem e manutenção devem ser claras;
- Se utilizar carrinhos com funções múltiplas, assegure-se de que a cadeira ou alfofa ficam com o sistema de encaixe bem fixo à estrutura;
- Prefira os carrinhos com arnês de cinco pontos (cinto interno que passa sobre os ombros, na cintura e entre as pernas);
- Trave sempre o carrinho quando este estiver parado e verifique regularmente o sistema de bloqueio de rodas; não pendure sacos ou objectos pesados nas pegadas do carrinho pois pode desequilibrá-lo e fazê-lo tombar para trás;
- Se vai circular de noite ou ao anoitecer, aplique reflectores de forma a que o carrinho seja visível para os condutores;



- Nunca utilize o carrinho em escadas rolantes; não use as pegas nem os apoios de pés para levantar o carrinho e descer escadas – estes poderão não ter resistência suficiente e partir-se.

Cintos, bolsas e mochilas para transportar o bebé *

Para passear a pé ou viajar com um bebé ao colo em autocarros de circuito urbano, poderá ser útil ter um sistema que ajude a pegar-lhe ao colo, dando conforto aos pais e à criança. Enquanto não segura a cabeça, o bebé deve ser transportado à frente e só mais tarde, quando segurar bem a cabeça, poderá andar às costas.

- É importante que um adulto sozinho consiga instalar o bebé, prender a bolsa e ajustar todos os cintos e faixas;
- O uso destas bolsas e mochilas poderá provocar o sobre-aquecimento do bebé, sobretudo no Verão. Use roupa adequada à estação do ano e ao clima, tendo em conta este factor;
- Calce sapatos práticos e confortáveis pois muitos dos acidentes que acontecem com estes dispositivos, são quedas dos pais quando transportam o bebé.



Carrinho de passeio



Cadeira de passeio



Cadeira de passeio



Cadeira de automóvel



Banco elevatório

Procure mais informações junto da APSI – Associação para a Promoção da Segurança Infantil. Poderá consultar a sua página em www.apsi.org.pt

Cadeira de automóvel

A cadeira de automóvel deve ser adquirida ainda antes do bebé nascer. Evite usar cadeiras emprestadas ou em segunda mão, sobretudo se não tiver a certeza que não estiveram envolvidas em nenhuma situação de acidente ou se não possuírem instruções. Este artigo é indispensável para a segurança das crianças e a sua escolha deve ser feita com rigor.

- No automóvel, as crianças devem ser sempre transportadas num sistema de retenção (cadeira) apropriado ao seu peso e idade, logo desde a saída da maternidade e até atingirem 12 anos (ou 1,50 m de altura ou 36 kg de peso);
- Pelo menos até aos 18 meses, o bebé deverá viajar voltado para trás num lugar sem *airbag* frontal;
- Não há uma “escolha acertada” – cada caso é um caso e, antes de comprar, a cadeira deve ser sempre testada no automóvel onde vai ser utilizada e, se possível, com a própria criança;
- Se usar em casa a cadeira portátil do automóvel, utilize-a apenas por períodos curtos, mantendo-a sempre no chão e com o cinto interno apertado.

Recomendações gerais

- Para evitar quedas, que podem ter consequências graves, nunca coloque a alfofa, a cadeirinha do carro ou a cadeira reclinável em cima de camas, sofás, mesas ou cadeiras. É sempre preferível colocá-las no chão. Nunca deixe a criança sozinha em nenhum lugar alto. Aperte sempre o cinto de segurança em todas as cadeiras (de automóvel, para comer, reclinável, carrinho de passeio, etc.) durante todo o tempo de permanência da criança nas mesmas.
- Inspeccione regularmente toda a mobília e outros artigos utilizados pelo bebé, ou nos seus cuidados – veja se não há parafusos a desapertarem-se, peças que começam a descolar-se, farpas em objectos de madeira ou outros sinais de deterioração.
- Verifique a estabilidade de todos os artigos assegurando-se de que não poderão tombar sobre a criança durante a sua utilização, ou se esta se apoiar neles.
- Confirme periodicamente a integridade de todas as chupetas, tetinas, anéis de dentição, rocas e outros objectos que o bebé põe na boca. Se existir a possibilidade de pequenos pedaços de borracha ou plástico se soltarem, substitua de imediato esses artigos. Tenha ainda em atenção peças, objectos pequenos ou etiquetas que possam ser introduzidos na boca e sufocar a criança.
- Mantenha todos os artigos utilizados pela criança (parque, carrinho, cama, cadeiras) longe de candeeiros, tomadas, aquecedores, cordões de estores ou cortinados, ou seja, de forma a que o bebé não possa alcançar produtos perigosos ou não seja exposto a situações de risco.
- Nunca deixe a criança sozinha perto de água ou durante o banho, pois basta meio palmo de água, e apenas alguns segundos, para ela se afogar.

Indicações úteis

- Guarde sempre as instruções de todos os artigos que adquira; leia-as com atenção, sobretudo avisos sobre cuidados a ter para uma utilização segura. Se der ou emprestar algum artigo usado a outra pessoa, junte sempre as instruções.
- Respeite as instruções do fabricante.
- Se encontrar artigos à venda sem instruções em língua portuguesa, comunique à Inspeção-Geral das Actividades Económicas (IGAE) Telef. 21 311 98 00, Fax 21 311 98 13, correioigae@igae.min-economia.pt
- Se considerar que um artigo é perigoso ou se ocorrer algum acidente com o mesmo, comunique o facto à Comissão de Segurança, por correio para: Praça Duque de Saldanha, nº 31, 2º, 1069-013 Lisboa, através do Portal do Consumidor, em www.consumidor.pt, ou da telecópia 21 356 47 19, indicando as características do produto, a descrição do ocorrido e o local de aquisição do produto.



PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS
INSTITUTO DO CONSUMIDOR

Título: Artigos de Puericultura
Guia para uma utilização segura
© Instituto do Consumidor

Edição: Instituto do Consumidor
Praça Duque de Saldanha
nº 31, 1º, 2º, 3º e 5º
1069 - 013 Lisboa
<http://www.consumidor.pt>

Tiragem: 250 000 exemplares
Design: Multicomp Lda.

Agosto de 2004

Apoio técnico:

