

**SPLS**

**SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE**

*dia da*  
**MU**



**TRIBUTO A  
TODAS AS  
MULHERES DA  
SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE LITERACIA  
EM SAÚDE**

**Mulher**

**08 de março**

**E A TODAS AS  
OUTRAS NO  
MUNDO**

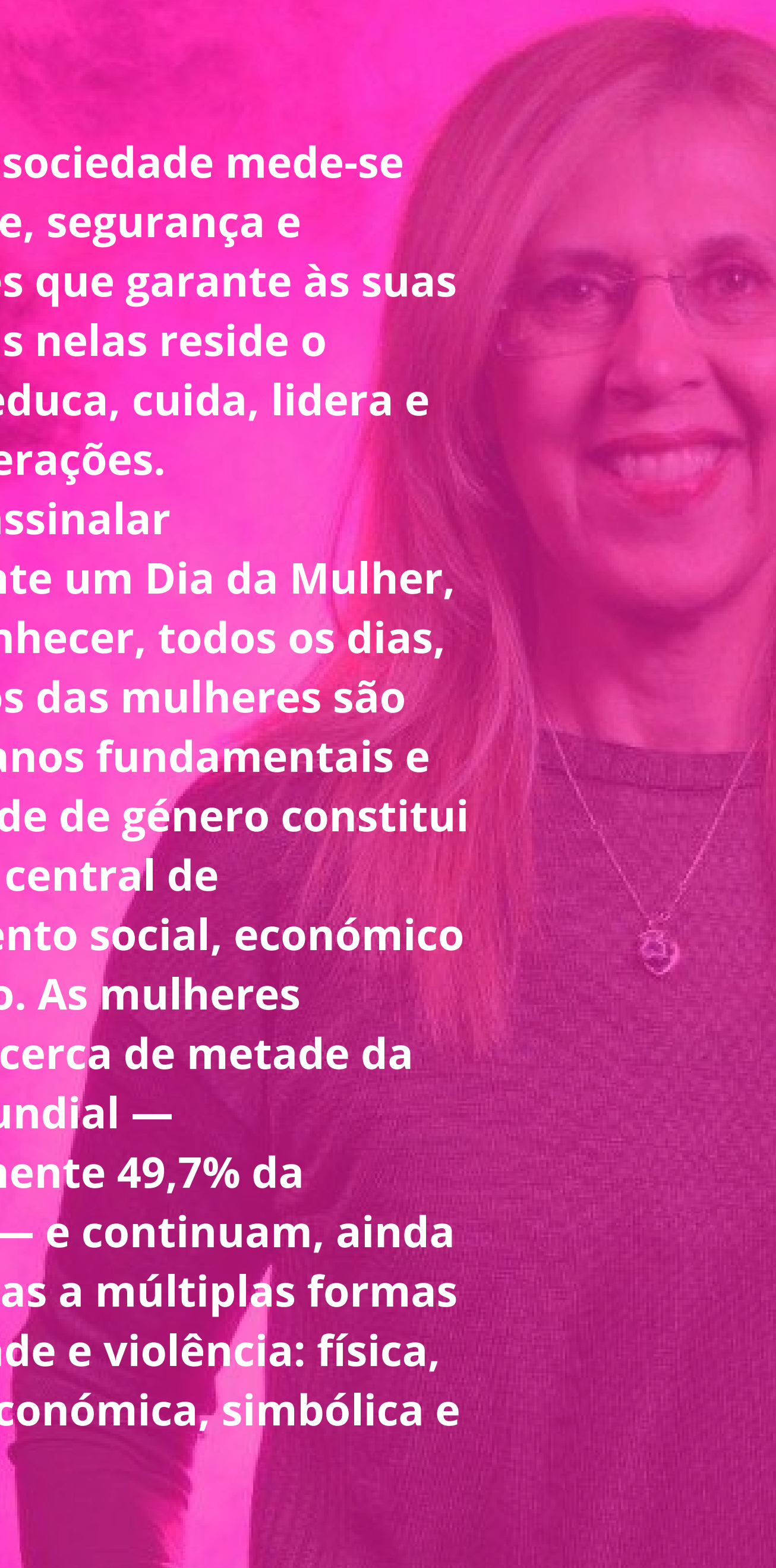
# Cristina Vaz de Almeida

*Presidente da  
Sociedade  
Portuguesa de  
Literacia em Saúde*



“

**A** força de uma sociedade mede-se pela dignidade, segurança e oportunidades que garante às suas mulheres, pois nelas reside o coração que educa, cuida, lidera e transforma gerações. Mais do que assinalar simbolicamente um Dia da Mulher, importa reconhecer, todos os dias, que os direitos das mulheres são direitos humanos fundamentais e que a igualdade de género constitui um indicador central de desenvolvimento social, económico e democrático. As mulheres representam cerca de metade da população mundial — aproximadamente 49,7% da humanidade — e continuam, ainda assim, expostas a múltiplas formas de desigualdade e violência: física, psicológica, económica, simbólica e estrutural.

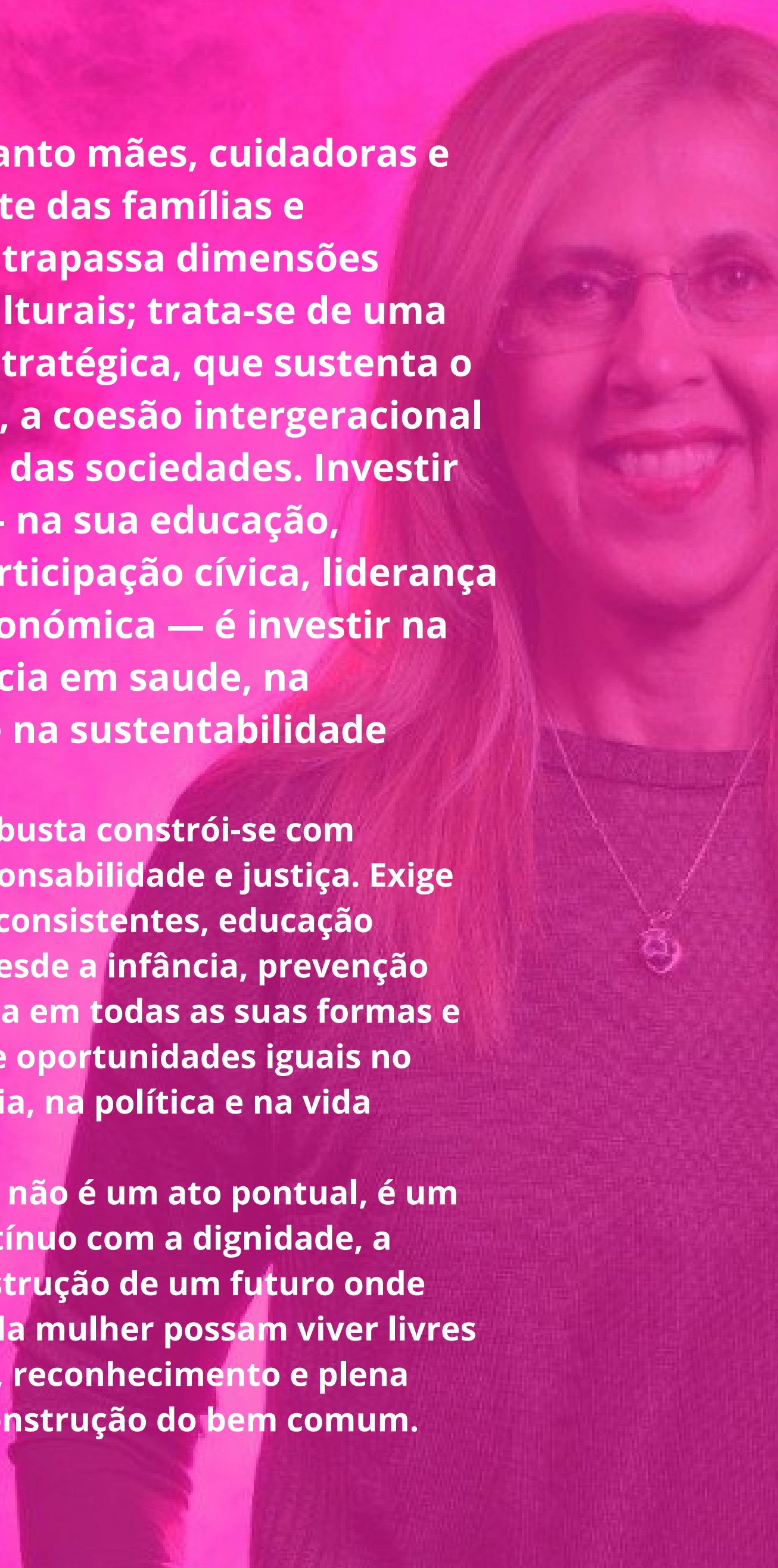


“

**O** seu papel enquanto mães, cuidadoras e eixo estruturante das famílias e comunidades ultrapassa dimensões biológicas ou culturais; trata-se de uma função social estratégica, que sustenta o capital humano, a coesão intergeracional e a estabilidade das sociedades. Investir nas mulheres — na sua educação, capacitação, participação cívica, liderança e autonomia económica — é investir na saúde, na literacia em saúde, na produtividade e na sustentabilidade coletiva.

Uma sociedade robusta constrói-se com equidade, corresponsabilidade e justiça. Exige políticas públicas consistentes, educação transformadora desde a infância, prevenção efetiva da violência em todas as suas formas e promoção ativa de oportunidades iguais no trabalho, na ciência, na política e na vida comunitária.

Celebrar a mulher não é um ato pontual, é um compromisso contínuo com a dignidade, a igualdade e a construção de um futuro onde cada menina e cada mulher possam viver livres de medo, com voz, reconhecimento e plena participação na construção do bem comum.





# Mariana Fonseca

*Vice-presidente  
da Sociedade  
Portuguesa de  
Literacia em Saúde*



“

**8 de Março de 2026:  
Celebrar a Vida  
através do  
Conhecimento.**

Hoje, celebramos a voz, o corpo e a resiliência de cada mulher que, ao longo da história, ousou querer saber mais. Em 2026, olhamos para o futuro com o coração cheio de esperança, porque descobrimos que a maior revolução começa em nós: na nossa capacidade de compreender, cuidar e decidir sobre a nossa própria saúde. Celebrar hoje é festejar a vitória da literacia em saúde.



“

**S**ejamos mulheres que já não aceitam o silêncio perante a dor, que compreendem os ciclos do seu corpo e que utilizam a tecnologia e a ciência como aliadas. Este é um dia de alegria profunda. Olhamos à nossa volta e vemos comunidades de mulheres que se apoiam, que partilham conhecimento sem medo e que transformam a vulnerabilidade em força coletiva. Ter saúde é ter o poder de decidir. Ter literacia é ter a luz para caminhar. Que este dia nos recorde que cuidar de si mesma é o projeto mais bonito da sua vida.

**SPLS**

SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE

*dia da*  
**Mulher**



**TRIBUTO A  
TODAS AS  
MULHERES DA  
SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE LITERACIA  
EM SAÚDE**

**E A TODAS AS  
OUTRAS NO  
MUNDO**

**08 de março**

“**S**er mulher é carregar no coração uma força silenciosa e infinita. É cuidar, muitas vezes sem ser visto, é estar presente mesmo quando está cansada, é dar de si sem pedir nada em troca. A mulher é colo, é coragem, é esperança viva nos dias difíceis. É quem aprende, se levanta, recomeça e continua, mesmo quando o caminho parece incerto. Na saúde e na vida, é muitas vezes a primeira a cuidar e a última a desistir. A literacia em saúde representa também esse amor em forma de conhecimento, esse querer saber mais para cuidar melhor. Porque uma mulher informada protege, orienta e transforma vidas. Cada mulher é uma história de superação, feita de pequenas e grandes conquistas. É luz que guia, é voz que acolhe, é presença que conforta. Hoje celebramos todas as mulheres que, com gestos simples, fazem a diferença todos os dias. Celebramos a sua resiliência, a sua entrega e a sua humanidade. Que nunca lhes falte reconhecimento, respeito e espaço para florescer. Que nunca lhes falte coragem para continuar a ser quem são. Porque ser mulher é ser força e ternura ao mesmo tempo. Hoje e sempre, celebramos o privilégio de ser mulher. Enquanto sócia da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde, reforço o compromisso de promover o conhecimento como um pilar essencial para a autonomia, a dignidade e o bem-estar de todas as mulheres.

## Ana Veiga



*Vice-presidente da  
Sociedade  
Portuguesa de  
Literacia em Saúde*

**SPLS**

SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE

*dia da*  
**MU**  
**lher**



TRIBUTO A  
TODAS AS  
MULHERES DA  
SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE LITERACIA  
EM SAÚDE

E A TODAS AS  
OUTRAS NO  
MUNDO

**0 8** d e m a r ç o

“

**A** desigualdade de género é, ainda hoje, uma realidade na sociedade em que vivemos. Ser mulher, é caminhar por caminhos desiguais onde se prometem direitos, mas se oferecem obstáculos. É provar competência, mas ter de lutar por reconhecimento, onde o preconceito condiciona a igualdade. É entrega incondicional ao outro, frequentemente apenas com retorno de sofrimento. Mas apesar de cansada e humilhada, nunca desiste...porque a sua força não nasce da ausência de medo, mas da vontade de superar, da capacidade de recomeçar.

**Ser Mulher é reinventar-se todos os dias, transformando dor em coragem, exclusão em força, silêncio em voz, resistência em ternura e conhecimento em mudança. Ser Mulher é educar, liderar, gerir, cuidar, inovar, transformar e criar.**

**Ser Mulher é caminhar entre batalhas invisíveis, mas avançar com subtileza, com passos firmes e sustentados.**

**Dentro de cada Mulher existe um universo de competência, humildade, sensibilidade, coragem, dedicação, entrega, luta e esperança.**

**Ser Mulher é a maior prova de Amor, Resiliência e Superação.**

**Celebrar a MULHER é reconhecer a sua DIGNIDADE e apoiar o seu direito à IGUALDADE.**

## **Berta Augusto**



*Vice-presidente da  
Assembleia Geral da  
Sociedade  
Portuguesa de  
Literacia em Saúde*

**SPLS**

SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE

*dia da*  
**MU**  
**lher**

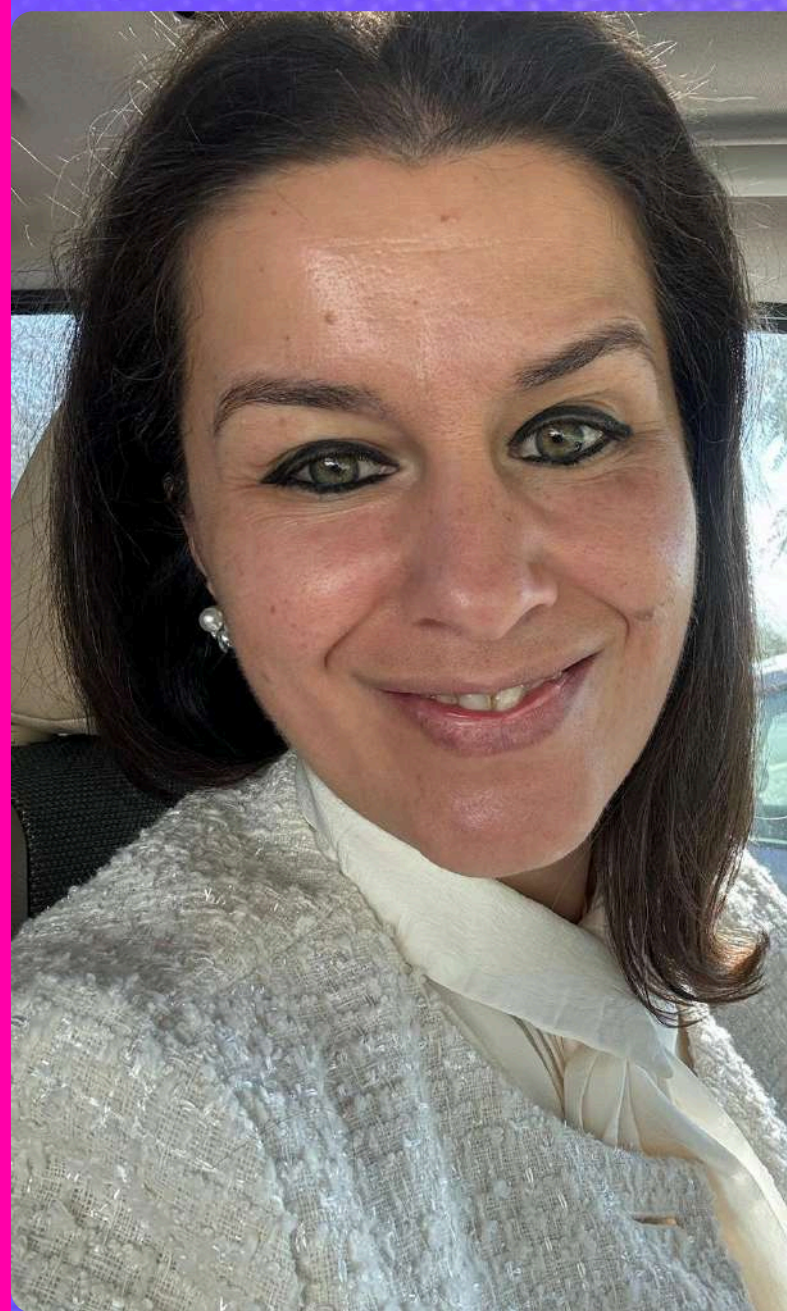


**08 de março**



**A**o longo da história, as mulheres têm sido uma força transformadora, abrindo caminhos, conquistando direitos e redefinindo o que parecia impossível - sempre com amor, coragem e fidelidade à sua identidade. Tal como a literacia em saúde transforma informação em autonomia e vulnerabilidade em capacidade de decisão, também as mulheres têm experimentado o poder da transformação. Que continuemos a afirmar esse poder único de transformar, de capacitar e de construir, com amor e consciência, um futuro mais inclusivo, mais justo e mais humano.

## **Célia Belim**



*Vice Presidente do Conselho Científico e Diretora e Coordenadora Científica da Revista Portuguesa de Literacia em Saúde*

**SPLS**

SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE

*dia da*  
**Mulher**

**TRIBUTO A  
TODAS AS  
MULHERES DA  
SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE LITERACIA  
EM SAÚDE**

**lher**

E A TODAS AS  
OUTRAS NO  
MUNDO

**0 8 d e m a r ç o**





**P**or mais que procure não consigo encontrar palavras que expressem o legado das mulheres à humanidade. Todavia, estou convicta que o mesmo é de tal forma evidente que, querer identificá-lo é desnecessário ou se preferirmos supérfluo. A grandeza dos seus feitos e o quanto as mulheres têm contribuído e continuam a contribuir diariamente para a edificação de sociedades mais equilibradas, justas e saudáveis, é, por tão óbvio, património comum da humanidade, sem o qual a mesma não subsistiria e, tão pouco, evoluirá. Enalteço as mulheres de todo o mundo, indiscriminadamente, mais jovens ou menos jovens, das diferentes culturas e dos diferentes países, menos ou mais letradas, com diferentes papéis, essenciais e imprescindíveis ao bem comum e à dignidade humana. Enalteço as suas competências e qualidades destacando-as pela sensibilidade afetiva especial que demonstram face à vida, face a valores essenciais à humanidade. Acredito que o mundo seria mais pacífico, mais equitativo, mais saudável, mais feliz e harmonioso, se a sua influência fosse maior nas decisões que condicionam a qualidade de vida de todos nós (...)

## Isabel Fragoeiro



*Presidente do  
Conselho Científico  
da Sociedade  
Portuguesa de  
Literacia em Saúde*

A dádiva em amor ao próximo é desde sempre um desiderato pelo qual as mulheres lutam. Estas, estão presentes todos os dias impulsionando a disseminação da paz em oposição ao caos, contra o desespero e o sofrimento, cuidando com dedicação, sabedoria, sensibilidade, propagando a esperança. Expresso nesta pequena mensagem a minha solidariedade a todas as mulheres que dadas as circunstâncias desfavoráveis e insalubres em que vivem, não conseguem manifestar-se, bem como, não podem desenvolver os seus potenciais e concretizar os seus sonhos. Às que estão sujeitas a violência, oprimidas, exploradas, discriminadas, silenciadas... Certamente, é sobretudo com todas as mulheres que estão mais fragilizadas, que hoje, dia internacional da mulher, juntamos a nossa voz. E, juntaremos sempre, transmitindo-lhes força e confiança no seu valor próprio revitalizando-lhes a esperança. Com o nosso potencial conjunto, estamos a construir um mundo mais justo, mais harmonioso, e certamente, mais fraterno. Para que não se sintam sós.

**Bem- hajam todas.**

## Isabel Fragoeiro



*Presidente do  
Conselho Científico  
da Sociedade  
Portuguesa de  
Literacia em Saúde*

“

**P**enso poder dizer que sempre me senti bem como mulher. Na minha adolescência lia coisas sobre a igualdade nomeadamente Simone Beauvoir...Sentia uma energia especial nesta temática tendo sido um pouco incentivada pelo meu pai. Recordo que me ensinou a mudar um pneu aquando da carta de condução, pois considerava essencial. E até me deu uma chave em cruz para facilitar a vidinha, caso o problema fosse a falta de forças. Ah! Ah! Nunca achei muita piada quando ouvia dizer que tinha uma profissão feminina – enfermeira. Por vezes, fazia algum barulho com estas conversas e depois passei para a fase do ignorar este tipo observação. Hoje preocupa-me ouvir alguns jovens dizer que a mulher é para ficar em casa e outros disparates no género. A aceitação pacífica de alguns jovens deixa-me apreensiva pois não fui educada deste modo pelos meus pais. O investimento na educação e orientação das pessoas em qualquer grupo etário é fundamental para que o nosso modo de estar seja equilibrado.

## Luísa Lima Nogueira



*Ex-Presidente do Conselho Fiscal da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde*

**SPLS**

**SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE**

*dia da*  
**Mu**  
**lher**



**TRIBUTO A  
TODAS AS  
MULHERES DA  
SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE LITERACIA  
EM SAÚDE**

**E A TODAS AS  
OUTRAS NO  
MUNDO**

**0 8 d e m a r ç o**

“

**N**o Dia Internacional da Mulher, celebramos a força, a resiliência e a capacidade transformadora de todas as mulheres. Esta data, relembra-nos que a informação e o conhecimento são ferramentas de liberdade. A literacia em saúde é também um instrumento de capacitação feminina, promovendo autonomia, igualdade e bem-estar ao longo da vida. No ano em que celebro a chegada da minha filha, reforço a importância de investir num futuro mais informado e equitativo para as próximas gerações. Que continuemos a inspirar, educar e cuidar, dentro e fora das nossas casas."Tal como a literacia em saúde transforma informação em autonomia e vulnerabilidade em capacidade de decisão, também as mulheres têm experimentado o poder da transformação. Que continuemos a afirmar esse poder único de transformar, de capacitar e de construir, com amor e consciência, um futuro mais inclusivo, mais justo e mais humano.

## Patrícia Rodrigues



*Vice Presidente do Conselho Fiscal da Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde*

**SPLS**

**SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE**

*dia da*

**Mu**

**lher**



**TRIBUTO A  
TODAS AS  
MULHERES DA  
SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE LITERACIA  
EM SAÚDE**

**E A TODAS AS  
OUTRAS NO  
MUNDO**

**0 8 d e m a r ç o**



**O** Dia Internacional da Mulher é um momento de celebração, mas sobretudo de reflexão sobre as desigualdades que ainda persistem. Este dia relembra a importância de proteger e fazer cumprir os direitos das mulheres, mas também os seus deveres enquanto cidadãs ativas. Reconhecer a sua relevância é reconhecer que a igualdade de género continua a ser uma construção diária e coletiva. Acredito que investir em campanhas sólidas, claras e culturalmente adequadas é uma forma concreta de defender a dignidade e a autonomia de cada mulher. Ao promovermos que cada mulher compreenda melhor os seus direitos e as opções disponíveis, torna-se mais capaz de participar nas decisões que a afetam. A literacia em saúde transforma-se num instrumento de empoderamento, reduzindo desigualdades e prevenindo situações de vulnerabilidade evitáveis. Neste Dia da Mulher, renovo o compromisso de continuar a escutar, informar e caminhar ao lado de cada uma, para que todas possamos tomar decisões mais informadas e conscientes no contexto em que estamos inseridas.

## **Sandra Laia Esteves**



*Vice-Presidente  
Conselho Fiscal da  
Sociedade  
Portuguesa de  
Literacia em Saúde*

**SPLS**

**SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE**

*dia da*  
**Mu**  
**lher**



**TRIBUTO A  
TODAS AS  
MULHERES DA  
SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE LITERACIA  
EM SAÚDE**

**E A TODAS AS  
OUTRAS NO  
MUNDO**

**0 8   d e   m a r ç o**

“

A literacia em saúde de uma mulher influencia diretamente a qualidade e a segurança dos cuidados que recebe. Quando bem informada, ela consegue reconhecer sinais de risco, tomar decisões informadas mais seguras e aderir às práticas de prevenção. Esse conhecimento reflete-se também na proteção da saúde dos seus filhos, e da sua família, garantindo ambientes mais seguros e cuidados mais adequados. Além disso, toda a sua família poderá também beneficiar de escolhas mais conscientes e de uma gestão mais eficaz da saúde. Assim, promover a literacia em saúde na mulher é um investimento essencial na segurança e bem estar do núcleo familiar.

**Susana  
Ramos**



*Ex Vice Presidente da  
Direção da Sociedade  
Portuguesa de  
Literacia em Saúde*

*dia da*

MU

lher



TRIBUTO A  
TODAS AS  
MULHERES DA  
SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE LITERACIA  
EM SAÚDE

E A TODAS AS  
OUTRAS NO  
MUNDO

0 8 d e m a r ç o

“

No Dia Internacional da Mulher, celebramos a luz que cada mulher carrega — força que resiste, coragem que inspira e amor que transforma.

Que nunca falte espaço para seus sonhos, nem limites para sua voz.

Que cada passo dado ecoe liberdade, igualdade e respeito.

Hoje celebramos histórias; todos os dias honramos o poder de ser mulher.

**Mafalda Santos**



*Conselho Fiscal  
Sociedade  
Portuguesa de  
Literacia em Saúde*

*dia da*  
**Mu**  
*lher*



**TRIBUTO A  
TODAS AS  
MULHERES DA  
SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE LITERACIA  
EM SAÚDE**

**E A TODAS AS  
OUTRAS NO  
MUNDO**

**0 8 d e m a r ç o**

“

A

"A propósito do Dia da Mulher, gostaria de valorizar as mulheres que impulsionam a ciência e sustentam as comunidades, com uma liderança humanizada, resiliente e promotora da literacia em saúde, construindo, em cada gesto, um mundo mais consciente, compreensivo, afetivo, equitativo e saudável."

**Tânia  
Morgado**



*Vice Presidente da  
Comissão de Ética  
Sociedade  
Portuguesa de  
Literacia em Saúde*

**SPLS**

**SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE**

*dia da*

**MU**

**lher**

Pela força,  
graça e  
sabedoria que  
as mulheres  
trazem ao  
mundo. **Feliz  
dia da  
Mulher!**



**0 8   d e   m a r ç o**

“

O Dia Internacional da Mulher lembramos que a igualdade de direitos também se constrói no acesso à saúde e à informação. A literacia em saúde é essencial para que as mulheres possam compreender o seu corpo, exercer os seus direitos e tomar decisões informadas ao longo da vida. Historicamente, muitas desigualdades de género refletiram-se em menor acesso a cuidados, menor participação em decisões clínicas e invisibilidade de necessidades específicas. É neste contexto que a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde reforça o seu compromisso em promover conhecimento acessível e capacitação, contribuindo para reduzir desigualdades e fortalecer a autonomia das mulheres. Celebrar este dia é também assumir que a equidade em saúde é um pilar essencial para uma sociedade mais justa e inclusiva.

**Vânia Lima**

*Diretora de Parcerias  
da Sociedade  
Portuguesa de  
Literacia em Saúde*

Adriana Cordeiro de Almeida

Ana Carina Seixas Monteiro

Ana Carla Sousa Paraíso Bernardes Alves

Ana Catarina Cordeiro Moniz

Ana Catarina da Costa Matos

*Ana Catarina Pereira da Luz*

Ana Cristina de Almeida Marinho Diniz

**Ana Cristina Ranha Santos**

Ana Cristina Soares Duarte

Ana Lúcia Rodrigues Martins

Ana Margarida Pinto Estêvão Diniz

Ana Maria Conceição Tomé

**Ana Maria Nunes Português Galvão**

Ana Marta Antunes Francisco

Ana Micaela das Neves Daniel Luís

Ana Patrícia Antero Dias Ribeiro

**Ana Paula Nunes Vital**

**Ana Paula Rodrigues dos Santos**

Ana Rosa da Costa Massena

Ana Sofia Cardoso Pontes Magalhães Pacheco

**Ana Sofia Correia**

Ana Sofia Lourenço Lopes

**Anabela Martins Moreira Salgado Serra**

Anabela Rodrigues Santiago

**Andreia Garcia**

*Andreia Maria Ferreira da Silva Bastos Bandeira*

Andreia Sara Silva Rocha

**Andreza Oliveira Pinto Costa**

Ângela Maria Morgado de Castro Neves

Bárbara Lyrio Ursine

Beatriz Monsanto de Campos de Brito Subtil

**Beatriz Tomás da Cruz Filipe**

Bela Alice Botelho Morais Costa

**Berta Maria Jesus Augusto**

*Carla Alexandra Fernandes do Nascimento*

Carla Lobato Peres Jácome Martins

**Carla Sónia Lopes da Silva Serrão**

**Catarina Raquel André Esteves dos Santos**

*Catarina Sampaio Sousa Marques*

Cecilia Maria da Silva Nunes

Christine Branquinho Caseiro

CLARA SOFIA FREITAS JASMINS MENDONÇA

*Coralie Sandrine Alves*

Cristiana Maria Tavares Roque

**CRISTINA VAZ DE ALMEIDA**

**DANIELA FILIPA FERREIRA MARQUES**

Deolinda dos Anjos Redondo Pinto

Diana Luísa Vaz Viegas dos Santos Pinheiro

**Diana Manuela Santos Leite**

Diana Margarida Martins Pedro Ferreira Tavares

**Diana Raquel Figueira Angera**

*Dora Dias*

Dulce Maria do Nascimento do Ó

Eliana Marina Calado de Oliveira Rocha

**Elisabete da Conceição Silva Fernandes de Brito**

Elisabete Lamy da Luz

Ester Teresa Ferreira Marcos Carlos Marques

**Eunice Emília Santos Lopes Martins**

**Filipa Alexandra Vicente Rodrigues Dutra**

**Henriques**  
Filipa Pinto Nunes

**Filipa Ramilo Gomes**

Gabriela Maria Pinheiro Abreu Oliveira

## **Graça do Carmo Aires Feio**

Guida Maria Simões da Graça

Helena Alves de Carvalho Sampaio

Ilda Maradeia Caetano

Inês Agostinho Matos de Oliveira

Inês de Jesus Brito Veríssimo

*Inês de Mendonça e Vasconcelos Espiga de Macedo*

**Inês Maria da Encarnação Palma Ribeiro**

Inês Rito Ribeiro

Inês Sapinho Marques dos Santos

Iris Sofia Balbino de Almeida

**Isabel Maria Abreu Rodrigues Fragoeiro**

**Isabel Maria Afonso Fernandes**

Ivone Fernandes Santos Silva

*Jennifer Milena Bueno-Rocha*

Joana Filipa Rocha Tavares

**Joana Luísa Casado Ventura Paula**

Joana Marques Romeiro

**JÚLIA FLORBELA GAGO BARRADAS**

**Julia Pia Malsy-Mink**

*Kelly Cristina Rodrigues*

Laura Maria Monteiro da Silva Alves

Leonor Duarte Almeida Santos

Lídia Cristina Monteiro Nunes Veludo

Lígia Maria Ramos Pedro Lima de Azevedo Garcia

Lília Maria Moreira Pinto

LINA PATRÍCIA FERNANDES FREITAS

Lucília Maria de Oliveira Rodrigues da Costa Valente

Luísa M<sup>a</sup> Ferreira Lima Nogueira

*Mafalda Mariana Correia Santos*

Magda Rita Castela da Cruz Ramos

**Manuela Marta de Castro**

Manuela Soares Rodrigues

Margarida Espanhol

MARGARIDA GASPARD DE MATOS

Margarida Maria Alvelos Marques

Maria Alexandra da Silva Ferreira Martins

*Maria Celeste Sena São Miguel Bento Lago de Queiroz*

Maria Emília Lopes Gonçalves Sarmento

Maria Fernanda Borges Lopes

**Maria Franco de Sá**

Maria João Coelho Machado

Maria João Silva Sousa

**Maria José de Sá Campinho**

Maria Paula Gonçalves Palma Sobral dos Santos

**Maria Teresa Silveira Dias Flor de Lima**

**Mariana Miguel Santos Fonseca**

Mariia Melnikova

Marisa Bermudez Brito

**Marisa Calheiros Viegas**

Marlene Salgado d'Além

Marta Alexandra São Marcos Barroca

**Marta do Carmo Palmeirão**

**Marta Dora Ornelas**

Marta Filipa Rosa Escaleira

Marta Sócrates de Figueiredo Mota Martins

**Marta Sofia Leite Fernandes**

**Marta Sofia Lima Ferreira**

Miriam Ingride Mourisca Maia da Silva

Mónica Isabel Nobre Rodrigues Correia Maia

**Neida Neto Vicente Ramos**

Neuza Cristina Moura Reis

Nisa Rubina Pereira Souto Rosa

Odete Cristina Duarte Rodrigues

Olga Daniela Pedrosa de Sousa e Silva

*Patricia Maria da Bela Cardoso*

**Patrícia Sofia Pinhanços Batista**

**Paula Filipa Mendes Tomás Taborda**

**Raquel Alves Silva**

***Rita Espanha***

Rita VELOSO MENDES

Roberta Mânica Cardoso Costa

Rosa Maria cordeiro da Silva Gonçalo

Sabine Krofczik-Wilhelm

Sandra Cristina Alves Laia Esteves

Sandra Lucia Montaña Rodriguez

*Sandra Maria de Almeida e Sousa Marques*

Sandra Maria Lopes de Lima Aparício

Sandra Sofia Barbosa Pinto de Almeida

**Sara Elisa Brás Alves**

Sara Sousa Freitas

Sílvia Carla Carvalho da Silva

Sílvia Cristina Monteiro Queirós

Sílvia Manuel Matias Esperança

*Sílvia Mariana Pereira Gomes*

**Sofia Horta Rendeiro Correia Pinto**

Sofia Irene Janeiro Mateus Monteiro

**Sónia Brás Ferreira**

Sónia Marisa Pedroso Gonçalves Bogas

Soraya Coelho Gonçalves Machado

Susana Alexandra Coelho Dias e Sousa Araújo

Susana Margarida Ferreira Torres da Silva

**Susana Margarida Palma de Sousa**

**Susana Maria Sardinha Vieira Ramos**

**Tânia Manuel Moço Morgado**

***Tânia Sofia Marques Rosa Monteiro Soares***

**Telma de Jesus Morais Barreto**

**Teresa Maria Palmeirão Carrilho**

**Teresa Maria Santos Cabeças**

**Teresa Raquel Teixeira Bastos da Mota**

**VANESSA SANTOS SILVA CORRÊA PINTO**

**Vânia Catarina Santos Lima**

**VÂNIA CRISTINA ALMEIDA COSTA**

**Vera Lúcia Ruivo Dias**

**Verónica José Ambrósio Pereira**

**Zacharoula Sidiropoulou**

O QUE  
MAIS  
IMPORTA  
É...

# SER MULHER



**SPLS**

SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE

# **SPLS**

---

**SOCIEDADE PORTUGUESA  
LITERACIA EM SAÚDE**

**[www.splsportugal.pt](http://www.splsportugal.pt)**