

SEGUNDA  
ESCOLA DE FUNDAÇÃO ÀS 20h

TERÇA  
ESTUDO NOS LARES ÀS 20h

QUARTA  
CASA DE CURA BETESDA  
ESCOLA DE LÍDERES ÀS 20h

QUINTA INÍCIO 04 DE SETEMBRO  
CULTO DA PALAVRA ÀS 19h30

DOMINGO  
1º DOMINGO  
CULTO DE PRIMÍCIAS ÀS 18h

2º DOMINGO  
CULTO SANTA CEIA ÀS 18h

# AGENDA SEMANAL

SEXTA  
TEMPO DE ORAÇÃO ÀS 16h

SÁBADO  
CULTINHO JOVEM ÀS 18h30

PROGRAMAÇÃO  
DESTE MÊS

*eventos*

21 e 22 SEMINÁRIO DO ESPÍRITO SANTO

DOIS DIAS DE IMERSÃO/ SÁBADO ÀS 19H30 E DOMINGO ÀS 9H30

27 VIGÍLIA DE ORAÇÃO SEXTA-FEIRA DAS 20H ÀS 22H

28 SEARA JOVEM CULTO DE JOVENS SÁBADO ÀS 19H30

bazar  
SEARA *Chiq*

DEM AÍ O EVENTO MAIS ESTILOSO DA SEARA  
DOMINGO 10 DE NOVEMBRO  
DAS 9H ÀS 13H

ROUPAS	ESTÉTICA
SEMI-JÓIAS	SESSÃO FOTOGRÁFICA
BOLSAS	PEÇAS DE GRIFFE
CALÇADOS	PEÇAS NOVAS & SEMINOVAS
DECORAÇÃO	VESTIDO DE FESTA
BELEZA	E MUITA NOVIDADE





**SOB MEDIDA  
PARA VOCÊ**

CHEGA A UBERLÂNDIA UM NOVO CONCEITO EM MÓVEIS PLANEJADOS SOB MEDIDA. VIDAL MÓVEIS SOB MEDIDA APRESENTA INOVAÇÕES E UM DIFERENCIAL EXCLUSIVO EM TODO O SEGMENTO COM A LINHA DE PRODUTOS EDITÁVEIS ONDE O CLIENTE NÃO PAGA MAIS POR ISSO, SOMENTE O MATERIAL REALMENTE CONSUMIDO EM SEU PROJETO.

**CONFORTO COM ESTILO**  
Projetos e orçamentos sem compromisso  
**10 ANOS DE GARANTIA**  
**EM 10X SEM JUROS**

Rua Silva Jardim 146 . Fundinho  
☎ 9 8815.1333 📷 vidalmoveisudi



móveis sob medida



# SETEMBRO AMARELO

## Vamos falar sobre isso?

O mês de setembro é marcado pela cor amarela, que representa a valorização da vida e que busca trazer o diálogo, a conscientização e a prevenção do suicídio, que é acarretado pela depressão. Essa conscientização tem o objetivo de alertar as pessoas de como identificar e evitar um suicídio por meio de diálogos e discussões que abordem o problema. Os dados são assustadores. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), mais de 800 mil pessoas tiram a própria vida todos os anos. Estima-se que no mundo acontece um suicídio a cada 40 segundos. Outro fato importante para destacar é que o suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens com idades entre 15 e 29 anos. Infelizmente a depressão e o suicídio ainda são considerados tabus. E o que podemos fazer? Devemos conversar, orientar, procurar ajuda, falar sobre o problema e escutar. Nunca julgue!

A depressão é uma doença psiquiátrica que afeta o emocional da pessoa, que pode passar a apresentar desânimo, fadiga, maior esforço para fazer as coisas, diminuição da capacidade de sentir alegria e prazer, desesperança, pessimismo, baixa auto-estima, dificuldade de concentração, alterações no sono e apetite, pensamentos suicidas, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si.

As principais causas da depressão podem estar associadas a fatores genéticos que, por sua vez, podem contribuir para a deflagração dessa doença, além de fatores sociais, fisiológicos e mentais, assim como estresse, ansiedade, lutos, sedentarismo, excesso de peso, vícios, disfunções hormonais e eventos traumáticos.

Muitas vezes, essa patologia pode ser ocasionada por uma felicidade idealizada que, seria o que podemos chamar de “felizes para sempre” e, é imprescindível levarmos em conta que a felicidade é uma satisfação momentânea dentro de um ciclo. E nós, seres humanos, somos dotados de necessidades, sejam elas fisiológicas que, são mais óbvias, por serem constantes e necessidades complexas.

Com isso, sempre teremos falta ou carência de algo e então lidamos constantemente com a nossa incompletude, pois sempre algum tipo de necessidade vai emergir. Entretanto, enquanto uma necessidade surge, várias outras estarão sendo atendidas.

E então o risco se aproxima quando idealizamos uma felicidade permanente em que nenhuma demanda estará em aberto, não aceitando que a falta faz parte, nos incapacitando de desfrutar do momento presente ou do que não temos falta no momento. Sendo assim, o indivíduo foca naquilo que ainda não possui, deixando de perceber o que possui. É de extrema importância sabermos diferenciar tristeza de depressão, até porque a tristeza faz parte das nossas emoções.

É comum as pessoas acharem que a pessoa que está triste está adoecida e que precisa de tratamento. Acredito que isso possa estar relacionado também com essa idealização da felicidade constante. Estamos vivendo em um período em que não tem sido bem aceito o que não é o padrão ideal, seja de humor, corpo, comportamento e etc.

Somos praticamente moldados desde novos a não chorar e não se entristecer e isso é nítido nas relações entre pais e filhos, quando há quedas ou perdas de objetos de grande representação. E talvez esse seja um dos motivos de termos dificuldade de lidarmos com essas emoções.

Como consequência, por não termos “aprendido” a passar por eventos que provocam tristeza de forma natural desde cedo, ao passarmos por eles posteriormente, não encontramos mecanismos suficientes ou eficientes para fazê-lo, permitindo assim que vivencemos um sofrimento emocional.

O diagnóstico somente pode ser dado por um profissional especialista, Psicólogo ou Psiquiatra, responsáveis por tratar pessoas com transtornos mentais e que indicarão os melhores meios para realizar o tratamento. Este, pode consistir, além da psicoterapia, o uso de medicamentos que, atuam no equilíbrio de substâncias cerebrais que, por sua vez, encontram-se alteradas nos quadros depressivos.

O SUS auxilia de modo muito importante no tratamento da doença e na prevenção de suicídio, por meio da atenção básica, onde o indivíduo recebe atendimento e cuidado terapêutico e o CVV (Centro de Valorização da Vida) realiza apoio emocional e prevenção do suicídio de forma gratuita (atendimento 24 horas por dia) para as pessoas que precisam conversar sigilosamente por telefone, e-mail e chat, através do número 188 ou [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br).

Precisamos nos sensibilizar e nos atentar sobre a importância do nosso papel no auxílio da identificação e tratamento desse “mal do século” que, é feito por meio do interesse pelo outro, acolhimento e apoio.



Os pedidos de socorro de quem está com depressão podem estar em um simples comentário pessimista sobre si mesmo, em abandonos de atividades antes geradoras de prazer, entre outros comportamentos e a nossa identificação somente será possível por meio de uma escuta atenta e diferenciada, livre de ruídos.



Lorena Fernandes é Psicóloga e realiza atendimento clínico. Se você tem depressão ou conhece alguém que está passando pelo transtorno, busque ajuda. Sua vida é extremamente importante para nós e para Deus!

# Um amor incondicional

“Portanto, estou seguro de que nem morte nem vida, nem anjos nem demônios, nem o presente nem o futuro, nem quaisquer poderes, nem altura nem profundidade, nem qualquer outra criatura poderá nos afastar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.”

Romanos 8:38-39

Certo dia, resolvi acompanhar minha avó numa visita ao túmulo do meu avô que completara um ano de seu falecimento. Ao chegarmos, percebi que ela não chorou momento algum e quando perguntei por que se sentia feliz, prontamente me respondeu: - Meu filho, seu avô está com o Pai. Viemos apenas ver se estão preservando bem a lápide.

Em silêncio, permaneci analisando aquilo que minha avó dissera e, enquanto olhava àquela lápide, o espírito ministrava ao meu coração dizendo:

- Vês esta lápide? Olhe atentamente! O que consegues aprender com ela? Percebi que nela estava grafada duas datas; a do nascimento e a do falecimento das quais apenas um pequeno tracejado as separava. Logo me veio ao coração o que diz em Tiago 4:14 “Contudo, vós não tendes o poder de saber o que acontecerá no dia de amanhã. Que é a vossa vida? Sois, simplesmente, como a neblina que aparece por algum tempo e logo se dissipa”.

Então, veio sobre mim o entendimento de que a vida do homem tem data de validade, todos nós um dia nascemos e de certo, um dia morreremos. Talvez esta seja uma das maiores incertezas que a humanidade enfrenta, entretanto, não por isso deixamos de viver, não por isso desistimos da vida, ao contrário, é perceptível que maior do que a preocupação com o dia da própria morte, é a busca pela felicidade enquanto se vive. Nessa incessante busca, enfrentamos infortúnios de toda sorte dos quais alguns deles nos fazem pensar até mesmo em desistir de tudo.

O desespero de não conseguir controlar aquilo que se passa nos causa ansiedade, a incerteza do futuro que não se sabe inunda o pensamento e nos afasta o sono. A preocupação misturada a todos os pensamentos negativos fazem com que o sentido se perca e aos poucos a tristeza e a desesperança tornam-se nossos maiores carrascos. Surge, então, uma imensa dúvida: o que fazer quando tudo perde o sentido?

O Apóstolo Paulo, inspirado pelo Espírito de Deus, escreve aos Romanos, no Capítulo 8, verso 35, indagando-os se

existe algo capaz de nos afastar do amor de Deus: seria tribulação, ansiedade, perseguição, fome, nudez, perigo ou espada? E no mesmo capítulo nos versos 38 e 39 afirmam com segurança que absolutamente nada poderá nos afastar de tão grande amor.

Isso nos leva a crer que não importa o tamanho do problema que estejamos enfrentado, não importa aquilo que temos, não importa aquilo que fizemos ou que deixamos de fazer, Deus continua nos amando por que nele não há sombra de variação, Deus não é como o homem que mente nem como filho do homem que se arrepende. Imutável! Deus nos ama por aquilo que Ele é não por aquilo que somos. É um amor incondicional a ponto de sacrificar Jesus Cristo para que através dele, pudesse reconciliar-se conosco afim de ter um relacionamento que nos faça crescer, que nos faça avançar e conquistar todas as promessas que estão gravadas em Sua Palavra. Que amor é esse capaz de ir tão longe? Quando Jesus voltou para o Pai, enviou o Espírito Santo afim de ser nosso consolador, nosso guia, para não sermos derrotados por qualquer vento de aflição que se abater sobre nós. O Espírito Santos de Deus é quem nos dá a esperança de um novo dia, a possibilidade de uma nova história através de um caminho de paz e descanso, afinal, Cristo já venceu o mundo e nele somos mais que vencedores. Amém!

Fantástico! Tudo isso foi feito para não sermos consumidos pela solidão da adversidade, nem pela desesperança dos insucessos. Portanto, caro leitor, renove a sua mente todos os dias com a Palavra de Deus revelada pelo Espírito Santo, cresça em sabedoria pois nosso Pai, que está nos céus, dá-la-á deliberadamente a todo aquele que pedir e tudo o que tu fizeres, serás bem-sucedido. Entenda que por mais que a vida seja breve, o amor de Deus excede até mesmo a morte e nos leva à eternidade, não limite sua vida apenas aquilo que está diante de ti, mas viva abundantemente em Cristo uma vez que Deus já nos abençoou com toda sorte de bênçãos nas regiões celestiais.

“Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho Unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.” João 3:16

- Vês este versículo? Olhe atentamente! O que consegues aprender com ele?

Que Deus te abençoe!

por Glauberson Giffony  
Ministro da Palavra Seara de Deus

# UPTIME®

## COMUNICAÇÃO EM INGLÊS

*Transformando vidas  
e impulsionando os seus sonhos.*

conversation  
**CLUB**

NOSSO OBJETIVO É TRANSFORMAR VIDAS POR MEIO DO ENSINO DE IDIOMAS, DO INCENTIVO AO EMPREENDEDORISMO E DA FORMAÇÃO DE LÍDERES. PRESTAR SERVIÇOS NO ENSINO DE LÍNGUAS AO PÚBLICO, PROPORCIONANDO O MELHOR RETORNO AOS SEUS INVESTIMENTOS, BEM COMO A SATISFAÇÃO DE SEUS CLIENTES E DE TODA A SOCIEDADE. ALÉM DISSO, É DEVER DE TODOS OS PROFISSIONAIS UPTIME A BUSCA PERMANENTE PELO APRIMORAMENTO NA QUALIDADE DOS SERVIÇOS PRESTADOS.

MAIS DE 527.000 PESSOAS JÁ FIZERAM. SEJA VOCÊ TAMBÉM FLUENTE COM A UPTIME!



3014.6445



uptime.com.br



Av. João Naves de Ávila, 543  
Centro

# Os MELHORES LIVROS QUE JÁ LEMOS

Perguntamos aos nossos pastores e ministros qual o livro que marcaram suas vidas e os assuntos de cada um. Queremos indicá-los a você que deseja maturidade e conhecimento. Prepare-se para crescer espiritualmente!



Leila Andrade

## A Recompensa da Honra John Bevere

Este livro revela o grande poder e a verdade de um princípio geralmente negligenciado por nós – a lei espiritual da honra. Se compreendermos o papel vital desta virtude, com certeza atrairemos bênçãos sobre nossas vidas hoje e também para a eternidade. Bevere conta histórias bíblicas e pessoais para demonstrar os três níveis da recompensa da honra e ao fazê-lo, ele revoluciona a sua fé!



Camilla Ramos

## O Espírito da Fé Mark Hankins

O Espírito da Fé abre a porta para o sobrenatural. É de fato, um estilo de vida. Deus é um Deus de fé, e sem fé é impossível agradar-lhe. Nesse livro a verdade valiosas para nossa vida e destino. Uma ótima leitura, para aqueles que desejam romper barreiras, avançar e entrar em um novo nível. A palavra da fé transforma! “Se você soubesse o que está do outro lado da sua montanha, você a moveria!”



Pr Paulo Isaque

## O andar no Espírito O andar no Poder Dave Roberson

O livro aborda de uma forma incrível e repleta de testemunhos, o poder sobrenatural por detrás da oração em outras línguas. É um livro que se torna impossível de parar de ler até a última página, e que traz uma transformação tremenda na nossa vida de oração!



Pr Klens Pires

## Dois tipos de Justiça E. W. Kenyon

Este livro trata com clareza a distinção entre andar fazendo força e andar sobre o que Deus já colocou na vida de cada cristão, através de Jesus. Esta leitura é o pontapé inicial para aqueles que desejam viver pela graça de Deus. Traz o conhecimento fundamental do que Cristo fez por nós. Além disso, indico esse livro para pessoas que precisam despertar dentro de si, o pleno conhecimento de quem são.



Pr Erich Gebhardt

## O Vinho Novo é Melhor Robert Thom

Na minha conversão recebi este livro e estava prestes a ler um livro inesquecível! Uma história inspirativa de um homem que via o invisível, acreditava no incrível e recebia o impossível. A trajetória de um homem que prova que milagres acontecem ainda hoje, e onde descobriu o cristianismo e foi transformado em um verdadeiro homem de fé como os da igreja primitiva.



Pr Israel Jaibe

## Eu e minha Boca Grande Joyce Meyer

Sua boca esta ocupada falando sobre todos os problemas de sua vida? Parece que sua boca tem vida própria? Você pode controlá-la e fazê-la trabalhar para você! Este livro lhe mostrará como domar a sua língua para dizer palavras que o colocarão em um lugar superior nesta vida. Aplicando essas verdades bíblicas você aprenderá: O efeito de suas palavras no reino natural, Como falar a linguagem de Deus, Como quebrar as correntes do passado, Como alcançar a vitória e muito mais! Amós 3.3 diz “Andarão dois juntos, se não houver entre eles acordo?” Traga sua língua em acordo com Deus e comece a andar em vitória!



Bia Mendonça

### A Igreja Triunfante Kenneth E. Hagin

Uma obra de estudo bíblico na área de demonologia. Um estudo completo a partir das Escrituras sobre a origem de Lúcifer e sobre como Satanás se tornou o deus deste mundo. O livro mostrará como fazer com que a derrota de Satanás se torne uma realidade prática em sua vida. Uma vez que você compreenda a autoridade que lhe pertence em Jesus Cristo, você não terá mais que "lutar" por um lugar de vitória.



José Eurípedes

### O Paradigma da Graça Aluizio A. Silva

Este não é apenas mais um livro sobre a graça de Deus, mas uma obra extraordinária que nos ajuda a lidar com os questionamentos recorrentes a respeito desse tema tão profundo e libertador do evangelho de Cristo. Uma ferramenta poderosa e de grande utilidade para compreender melhor a graça de Deus e, conseqüentemente, viver uma vida espiritual plena de contentamento, paz e comunhão com o Pai.



Tina Jaibe

### Uma Questão de Honra Luciano Subirá

Este livro não trata apenas do assunto do dinheiro ou da contribuição ao reino de Deus, e sim de honra. Honrar ao Senhor por meio de atitudes e princípios corretos. A postura de honrar é essencial, a contribuição é consequência. Para honrarmos ao Senhor precisamos primeiro de entendimento bíblico e depois, da decisão de andar à luz destes princípios.



Glauberson Giffony

### Como ser dirigido pelo Espírito de Deus Kenneth E. Hagin

Um livro fantástico! Com uma linguagem fácil de compreender, Hagin compartilha conosco uma revelação tremenda da parte do Senhor sobre como nos relacionarmos com Deus e sermos guiados pelo Espírito. Mudou minha forma de orar, de pedir, de agradecer e além disso, sinto o Espírito de Deus falar comigo em todos os momentos e sei discernir sua voz.

NOSSA IGREJA POSSUI

# Bicicletário

FÁCIL ACESSO E SEGURANÇA  
PARA A SUA MAGRELA!

## Venha de Bike!



## ACESSE AGORA DE SEU CELULAR O NOSSO SITE!



APONTE O VISOR DA  
CÂMERA PARA O CÓDIGO

ZING!



O SITE NO  
CELULAR



E FIQUE POR DENTRO  
DE TODAS AS NOVIDADES!

Rose Guimarães  
MODA CASA



CAMA . MESA . BANHO

9 9192. 6526

@rosebguimaraes



ATENDEMOS FESTAS & EVENTOS CORPORATIVOS

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO  
SEGUNDA A SÁBADO: 10H ÀS 22H  
DOMINGOS E FERIADOS: 11H ÀS 22H

9 9779.8845 @iaibrigadeira

AV NICOMEDES ALVES DOS SANTOS, 1127 VILLAGE ALTAMIRA

## ADRIAN SERRALHERIA

PORTAS-JANELAS-GRADES-CORRIMÕES  
ESCADAS-ESTRUTURAS METÁLICAS  
REFORMAS EM GERAL

PATRICK



99190.7863  
3235.4327

## Casa de Carnes Reis



BOVINOS - SUINOS - AVES

DISK ENTREGAS  
(34) 3253.-1296

AS MELHORES CARNES DE UBERLÂNDIA  
AV. ITAIPU, 187 JARDIM BOTÂNICO

# Índice

**vida + Q SAUDÁVEL**  
PREPARE-SE PARA A  
CHEGADA DA PRIMAVERA!

3

4

**AGENDA SEMANAL**  
FIQUE LIGADO EM  
NOSSA PROGRAMAÇÃO

**UM AMOR INCONDICIONAL**  
UMA NOVA PERSPECTIVA DA VIDA  
QUANDO OLHADA DE OUTRO ÂNGULO

8

6

**SETEMBRO AMARELO**  
VALORIZAÇÃO DO DIÁLOGO  
VALORIZAÇÃO DA VIDA!

10

**OS MELHORES LIVROS QUE JÁ LEMOS**  
DICA DE 10 LIVROS INCRÍVEIS  
PARA VOCÊ LER E SE INSPIRAR!

## CARTA AO

*Leitor*

Setembro abre a estação mais colorida, alegre e florida do ano, a Primavera.

Estação onde o clima para o crescimento está à flor da pele. Estação cheia de vida e vigor!

Tempo onde dispomos de toda a energia e disposição para experimentarmos e desejarmos coisas novas, afinal, o ano está se findando e não dá pra perder tempo! Setembro também é o mês mundial de prevenção do suicídio, conhecido por Setembro Amarelo. Assunto que já foi um tabu muito maior e ainda enfrenta grandes dificuldades na identificação de sinais, oferta e busca por ajuda justamente pelos preconceitos e falta de informação. Um assunto tão importante que nos inspirou a uma matéria, que abrirá nossos olhos para enxergarmos quem está passando ou passou pelo transtorno, agora com outro olhar. E ainda, dez livros indicados pelos nossos ministros que irão lhe inspirar à novas experiências em Deus.

Um grande abraço e uma excelente leitura!

*Bia Mendonça*

*Errata*

Na edição anterior informamos que a Dra Leires Ferreira é dermatologista e o correto é pós graduada em Dermatologia. Pedimos desculpas pelo ocorrido!



## CONTATOS SEARA DE DEUS



9 9115.2807



@mcsearadedeus



@searadedeus



/searadedeus



mcsearadedeus.com.br

AV. Mato Grosso, 694 - B. Aparecida - Uberlândia - MG

# SOL

vida + Q

**SAUDÁVEL**

**Alimentação adequada, corpo equilibrado!**

Logo logo chegará a estação mais linda do ano, também chamada de estação das flores, a primavera. Neste período estaremos num tempo de transição entre o inverno e o verão e é onde devemos iniciar as nossas mudanças de hábitos para nos prepararmos para dias quentes e com a alta irradiação solar. Então se você ainda não está acostumado a usar o protetor solar, tomar banhos com temperaturas menos quentes e não ingerir pelo menos 2 a 3 litros de água ao dia, está no momento certo de criar estes hábitos antes da chegada da nova estação.

Passe o protetor solar 30 min antes de sair ao sol, use pelo menos 3 vezes ao dia, escolha um protetor não comedogênico, os melhores são os físicos, porém, ainda têm um custo elevado. Use roupas leves, de algodão de preferência e os banhos devem ser frios ou em temperatura ambiente, ingira de 2 a 3 litros de líquido ao dia, água, sucos de frutas naturais sem açúcares, evite refrigerantes ou bebidas com alto teor de sódio.

Alimente-se de frutas, verduras, saladas e carnes com pouco teor de gordura (carnes magras). Uma boa dica é comer cenoura, maçã, beterraba e abóbora, pois são ricos em carotenoides que têm uma importante ação antioxidante.

Nos climas quentes alguns problemas de pele são mais frequentes, como as micoses nos pés ou corporais, as dicas são: leve seu quite de unha à manicure, não lixe os pés, use hidratantes corporais leves (existem alguns com o preço mais acessível como o Vasenol Clinical indico esta marca pois acho ótimo custo benefício).

Troque de roupa diariamente, evite ficar descalço em saunas e seque bem os pés e entre os dedos após o banho, troque as meias diariamente e para os jogadores de futebol evite trocar de camisa com o colega e sempre as coloque para lavar após o uso.

Em caso de iniciar manchas pelo corpo ou aquela coceira entre os dedos dos pés (prurido), procure um dermatologista. Agora é só aproveitar esse clima

Leires Ferreira é médica, pós graduada em dermatologia e colaboradora de nossa revista.

 leires\_ferreira



**EU SOU O SARAMPO**

Uma doença perigosa que pode deixar sequelas graves e até levar à morte.

#FALAGOTINHA



## *E bom saber..*

Devido ao grande número de casos de SARAMPO, é bom saber! O sarampo é uma doença infecciosa aguda, de natureza viral, grave, transmitida pela fala, tosse e espirro, e extremamente contagiosa, mas que pode ser prevenida pela vacina. Pode ser contraída por pessoas de qualquer idade. As complicações infecciosas contribuem para a gravidade da doença, particularmente em crianças desnutridas e menores de um ano de idade. Em algumas partes do mundo, a doença é uma das principais causas de morbimortalidade entre crianças menores de 5 anos de idade.

### Principais sinais

- Febre alta, acima de 38,5°C
- Dor de cabeça, tosse, coriza e conjuntivite.
- Manchas vermelhas, que surgem primeiro no rosto e atrás das orelhas, e se espalham pelo corpo.
- Manchas brancas que aparecem na mucosa bucal que antecede de 1 a 2 dias antes do aparecimento das manchas vermelhas.

**Prevenção** A vacinação contra o sarampo é a única maneira de prevenir a doença. Neste ano, a Campanha Nacional de Vacinação contra a Poliomielite e o Sarampo será realizada entre 6 e 31 de agosto, sendo o dia 18 de agosto o dia de mobilização nacional - o 'Dia D'. Nesta campanha as crianças devem ser levadas aos serviços de saúde mesmo que tenham sido vacinadas anteriormente.

orientação por Aline de Araújo Peres - Fisioterapeuta