



Mergulhe num Verão Cinco Estrelas!

Em Portugal, na água ou em terra, queremos que aproveite o verão ao máximo, sugerindo marcas Cinco Estrelas para o acompanharem em dias de calor e lazer. Saiba tudo nesta edição!

Calor e lazer fazem-nos pensar em descansar em *safe spots*; esta semana deixamos-lhe a sugestão do Cidnay Santo Tirso - Charming Hotel & Executive Center, agora auditado e certificado com o selo **Five Stars | Safe Spot**. Passear por Portugal é, como não podia deixar de ser, a escolha da Estrelas e Ouriços que esta semana nos orienta nos passeios, reunindo as principais atrações das 18 capitais de distrito do País e das Ilhas, algumas delas Cinco Estrelas.

Não é possível fugir ao tema verão e férias, que, este ano, são mais desejadas do que nunca.

A MEO, marca Cinco Estrelas, a pensar no verão e na exposição solar, fez uma parceria com outra marca e a Liga Portuguesa Contra o Cancro oferecendo protetor solar em 10 praias da nossa Costa.

Protetor solar Cinco Estrelas é o da ISDIN. A marca realizou um estudo sobre os hábitos da população quanto à utilização da proteção solar e os resultados podiam ser melhores.

Proteja-se do sol e não só, seja Cinco Estrelas e desconfinhe pelo verão com segurança.



Dona Uva

Uvas de mesa produzidas ao ar livre na região do Oeste e Ribatejo. 100% portuguesas, brancas, pretas ou rosadas, com ou sem grainha, são 8 as variedades que amadurecem de julho a novembro. Nem todas são naturalmente iguais, mas todas as nossas uvas são naturalmente doces.

Quem manda é a natureza!

[Saber Mais](#)



Satfiel

A Satfiel é uma empresa especialista na reparação de eletrodomésticos, equipamentos eletrónicos e informáticos, ar condicionado e águas quentes. Oferece um conjunto de serviços de Assistência Técnica em oficina e ao Domicílio que conta com uma equipa de técnicos especializados que asseguram a reparação, instalação e manutenção de equipamentos das principais marcas do mercado.

[Saber Mais](#)



Dino Parque

Embarque numa viagem no tempo no Dino Parque Lourinhã, o maior museu ao ar livre de Portugal e da Europa. Com 180 modelos de animais à escala real, o Dino Parque proporciona uma verdadeira viagem de milhões de anos através de cinco trilhos:

Paleozoico, Triásico, Jurássico, Cretácico e Monstros Marinhos.

[Saber Mais](#)



Cidnay Santo Tirso

Charming Hotel & Executive Center é uma marca Five Stars | Safe Spot

Auditado pelo novo sistema de avaliação que garante *in loco*, que estão implementadas as medidas de segurança e higiene necessárias para uma estadia com total segurança, o Cidnay Santo Tirso Charming Hotel & Executive Center, foi considerado um Five Stars | Safe Spot.

Classificação Qualidade do Serviço Prestado - 9,7 (escala 1-10)
Classificação Avaliação Sanitária - 100%

Five Stars | Safe Spot é uma certificação com a garantia do Bureau Veritas e do Prémio Cinco Estrelas. Espaços ou marcas considerados *Safe Spot* reforçam a confiança do mercado e dos consumidores, conduzindo ao consumo com segurança reforçada. Conheça [aqui a metodologia](#) de atribuição da certificação.

Um Verão Cinco Estrelas!

Proteção solar, anti-manchas, hidratação e alimentação saudável podem fazer a diferença no seu verão. Deixamos aqui várias ideias para um verão Cinco Estrelas.



A hidratação é fundamental para o nosso organismo e no Verão ainda mais; já conhece a [ECO Água Filtrada](#)? É uma nova forma ecológica de beber água, em garrafas muito práticas e reutilizáveis, com dois tamanhos e que pode abastecer autonomamente nas lojas Pingo Doce por todo o país.

A [Dona Uva](#) é com certeza uma opção deliciosa para acompanhar as idas à praia: sumarentas, portuguesas e colhidas na época certa, juntamente com um queijinho [Lactimonte](#) fazem um lanche saudável e fresco.

A proteção solar é imperativa sempre que estamos expostos ao sol. A [ISDIN](#) é especialista nesta área e os seus fotoprotetores [facial](#) e [corporal](#) são a escolha Cinco Estrelas para proteger toda a família.

Mergulhe no verão e tenha férias Cinco Estrelas!

bons momentos em família **estrelas
& ouriços**



2020 em 20 programas

Este ano, mais ainda do que nos outros, o convite é para "ir para fora, cá dentro" em família.

Para ajudar a orientar escolhas, reunimos as principais atrações das 18 capitais de distrito do País e das Ilhas, e... algumas delas Cinco Estrelas!

Da praia à serra, do interior ao litoral, não faltam programas interessantes para abraçar - nas férias ou ao fim de semana. Inspire-se [aqui](#).

E se a sua praia tivesse protetor solar grátis?

Através da marca Cinco Estrelas, [MEO](#), a Altice Portugal, juntamente com a Garnier aliaram-se à Liga Portuguesa Contra o Cancro promovendo um verão mais seguro, com uma ação que disponibiliza dispensadores gratuitos de protetor solar, durante a primeira quinzena de agosto, em 10 das mais conhecidas praias portuguesas.

Procurando sensibilizar a população para os cuidados a ter para uma exposição solar segura e com menores riscos para a saúde, mais especificamente o risco do aparecimento do cancro de pele, MEO, Garnier Ambre Solaire e a Liga Portuguesa Contra o Cancro dizem:

"proteção é nossa praia".

Saiba [aqui](#) quais as praias "protegidas por esta ação".



Estudo da ISDIN revela que 55% dos portugueses utiliza protetor solar durante todo o ano.

No entanto, 28% apenas no verão têm esta preocupação e quanto às crianças, só 18% se protegem do sol sem ser no verão. A [ISDIN](#), marca Cinco Estrelas nas categorias proteção solar facial e corporal, relembra que 80% do envelhecimento da pele é provocado pelo sol, e, este é também desencadeador de manchas de pigmentação e cancro da pele.

