




Distribuição Gratuita



Dia de
São Pedro

29 junho
18h Missa de Festa em
São Pedro de Penaferrim
seguida de Procissão

*30º aniversário de ordenação
dos P. Armindo e P. Jorge*



A Primeira Encíclica do
Papa Leão XIV

Páginas 2 e 6




Atividade do Grupo de
Jovens no Telhal

Página 7



Entrevista de Vida:
Sãozoca

Página 7



Diada U.P.S.

Páginas Centrais



Igreja da Abrunheira - Notícias

Página 3

A UNIDADE PASTORAL. Um caminho que o Espírito nos pede hoje.



A Unidade Pastoral não é uma fusão administrativa, nem uma estratégia para “organizar melhor” o que já existe. É um caminho espiritual, um modo de ser Igreja que nasce do Evangelho e é sustentado pelo Espírito Santo.

O Espírito Santo é Aquele que reúne o que está disperso, que aproxima o que parecia distante, que cria comunhão onde antes havia apenas coexistência. Quando falamos de Unidade Pastoral, falamos precisamente disso: deixar o Espírito construir entre nós uma família alargada, onde cada comunidade mantém a sua identidade, mas caminha em sintonia com as outras.

A unidade não é uniformidade; é harmonia. É o mesmo Espírito a soprar em paróquias diferentes, com histórias diferentes, mas com a mesma missão.

A Unidade Pastoral torna-se real quando deixamos de pensar em “a minha paróquia” e começamos a reconhecer que somos parte de algo maior. Cada comunidade traz um dom.

O Espírito convida-nos a partilhar estes dons, a aprender uns com os outros, a caminhar juntos sem perder o que cada um é.

Sintra é um território vasto, diverso e exigente. Nenhuma paróquia, sozinha, consegue responder a todos os desafios: solidão, pobreza escondida, juventude dispersa, famílias em mobilidade constante, turismo que transforma ritmos e relações.

A missão deixa de ser tarefa isolada e torna-se projeto comum

A Unidade Pastoral não é apenas uma estrutura; é um movimento missionário. O Espírito Santo empurra-nos para fora das nossas fronteiras habituais, para que sejamos uma Igreja mais próxima, mais simples, mais dis-

ponível.

A unidade torna-se, assim, testemunho: o mundo reconhece Cristo quando vê cristãos que caminham juntos.

A Unidade Pastoral não se constrói apenas com reuniões ou documentos. Constrói-se com corações abertos, com disponibilidade para colaborar, com a coragem de sair das nossas zonas de conforto.

Se cada um de nós der um pequeno passo, um gesto de cooperação, uma palavra de encorajamento, uma presença mais ativa, a Unidade Pastoral é uma realidade viva, um sinal de esperança para Sintra.

Que o Espírito Santo continue a guiar-nos, a unir-nos e a enviar-nos, para que sejamos uma Igreja que respira comunhão e missão.

na vida do dia a dia.

Mas temos de falar sobre tudo isto para podermos aprender mais e para podermos reagir com sabedoria aos inúmeros atentados à nossa independência que se vão aproximando dia a dia.

Para nos ajudar a todos o grupo «Conversas sobre Deus» que se reúne no Linho às quartas duas vezes por mês, vai na próxima reunião que será no dia 17 de junho, pelas 21h00, iniciar um tempo de conversa e esclarecimento sobre esta encíclica e tudo o que ela encerra.

Sinta-se convidado para vir ter connosco - basta aparecer - e participe nas conversas deste grupo. Tragam os vossos amigos e juntem-se a nós pois vamos ter entre nós peritos que nos indicarão os caminhos a seguir e que passarão no sentido de tornar mais claros estes assuntos que hoje parecem tão distantes!

Estamos a pedir que colaborem connosco e nos avisem, ou se souberem de alguém que

Misericórdia de Sintra – uma Instituição de que devemos cuidar!

A Santa Casa da Misericórdia de Sintra, fundada pela Rainha D. Catarina em 24 de Fevereiro de 1545, deverá ser a instituição de solidariedade social mais antiga no Concelho de Sintra, com 481 anos de existência.

Trata-se de uma associação de fiéis católicos, uma irmandade, que é constituída por Irmãos e Irmãs que, sendo católicos querem apoiar os que na sociedade mais precisam de apoio, seja material seja espiritual.

Atualmente a Misericórdia de Sintra trabalha sobretudo no apoio à infância e aos idosos, desempenhando um papel importantíssimo para inúmeras famílias.

São conhecidas as dificuldades económicas que esta instituição padece desde inícios do séc. XXI, fruto da aposta em projetos que se revelaram catastróficos do ponto de vista financeiro. Quase todo o seu património foi alienado desde essa data e continua com uma dívida de difícil gestão, mas a importância dos serviços que presta não nos permite desistir-

mos de a viabilizar e garantir que continue para um futuro longínquo.

Para isso é necessário que mais pessoas católicas se interessem pela Santa Casa e aceitem o convite para pertencer à Irmandade. É preciso aumentar o número de irmãos, para que no futuro haja pessoas suficientes para os órgãos sociais, e para eventuais listas concorrentes.

Este ano a Santa Casa passou por situações difíceis, que é preciso ultrapassar, e pensar no futuro. Faço o apelo a que muitos sintenses se interessem por esta instituição que é vossa, e acompanhem a sua atividade, como irmãos e/ou como voluntários.

Para ser irmão basta ser convidado (qualquer irmão pode propor outra pessoa), contribuir com uma quota mensal de 2,5€ ou anual de 30€, e participar em duas assembleias gerais por ano. Não é um grande esforço e será uma contribuição importante para que a Misericórdia de Sintra continue o seu caminho de bem-

queira contactar connosco facilmente esse contacto dando o nosso email e ou o telefone, que vão aqui no final deste artigo.

Vamos, em conjunto e depois de ler o Cruz Alta, pedir ao Se-

nhor mais ajuda para que a encíclica «Magnifica Humanitas» possa chegar a todos e seja de utilização prática e fácil por todos.

A Melhor Parte Diác. Vasco d'Avillez

A Nova Encíclica do Papa Leão XIV

É muito interessante o trabalho que a Igreja faz através deste canal de ligação aos cristãos, que é a comunicação por carta, neste caso a carta chama-se Encíclica. O nome desta encíclica é «Magnifica Humanitas»

Estamos a atravessar um período muito conturbado e todos temos olhos para ver, por um lado a guerra que alastra por países e locais onde dantes havia paz e sossego e por outro lado os países atingidos que parece nunca mais conseguirem ter a Paz.

Ora nesta encíclica «Magnifica Humanitas» o Papa fala do nosso tempo e para as pessoas do nosso tempo, e entre outros versa justamente este assunto: a Guerra!

Volta a pegar no termo da «guerra justa» e limita-o muitíssi-

mo de maneira que os caciques de hoje em dia percebam que as suas guerras não estão abrangidas por este termo da «guerra justa»! O que vemos todos os dias na Televisão dos ataques da Rússia a alvos civis, ou dos ataques dos EUA a países que não lhes tinham declarado guerra, como foi o caso da Venezuela ou do Irão ou ao que parece será em breve em Cuba...

E depois o Papa fala também nesta encíclica «Magnifica Humanitas» sobre a «inteligência artificial», para nos dizer que em nenhuma ocasião esta nova moda se poderá pôr na frente daquilo que as pessoas querem para si e para a sua vida, não pode ser obstáculo a que - quem o queira - possa prosseguir os seus sonhos ou os seus estudos ou manter a sua independência,





Festa dos Conselheiros Espirituais

Élia Bordonhos e Adérito Martins

O dia 1 de maio foi marcado pelo tradicional encontro dos Conselheiros Espirituais das Equipas de Nossa Senhora da Região Sintra e Oeste (RSO). Este ano o encontro teve lugar no Salão Paroquial da Igreja de S. Miguel, paróquia de Santa Maria e São Miguel de Sintra. O Agrupamento de Escuteiros 1134 de Sintra aceitou o desafio que lhes lançamos e prepararam um serão para este momento. Desde a refeição,

à animação da noite, não esquecendo a preparação do espaço. Foi um serão feliz, em que sacerdotes e alguns casais com responsabilidades na RSO puderam conviver, pôr a conversa em dia e fortalecer laços. O serão não terminou sem a oração para a canonização do Venerável Padre Henry Caffarel. Terminamos agradecendo à 3ª secção do agrupamento de escuteiros do CNE de Sintra pela disponibilidade, entusias-

mo e empenho com que nos prepararam este momento. Como disse o Chefe da 3ª secção, Pedro Lopes, estas parcerias entre os vários movimentos da Igreja podem e devem repetir-se. Afinal é um só Jesus e uma só Igreja. Ao Pároco de Sintra, o Sr. Padre Armindo, agradecemos a disponibilização do espaço e entusiasmo desde a primeira hora. ■



Construção da igreja da Abrunheira – Notícias!

Pe. Armindo Reis

A obra da igreja da Abrunheira continua a decorrer na edificação das alvenarias. Terminou a 1ª fase de construção orçamentada em 415.859,59€ + IVA e graças a muitos donativos, encontra-se quase paga.

A nova empreitada das alvenarias em curso orça em 85.000,00€ + IVA, só com uma parede exterior (ficará a faltar a 2ª parede no interior). Estamos a recorrer a empréstimos, por enquanto das próprias comunidades da Unida-

de Pastoral de Sintra. No último mês, a Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos: Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 50,00€ Donativo do Espaço Solidário – 100,00€ Donativo de N.L. – 100,00€ Donativo de M. – 200,00€ Ofertas pelos bolos e café – 349,00€ Outros donativos – 120,00€ Recebemos outros donativos para a Festa de Santo António que serão depois publicados nas contas da Festa. Quem quiser contribuir para a construção da igreja da Abrunheira poderá fazê-lo através do IBAN do Novo Banco: PT50 0007 0000 1233 8700 1192 3 e, se o pretender, solicitar-nos recibo. ■





Festa N. Sra. da Visitação
31 de Maio de 2026
Várzea de Sintra
Igreja da Várzea de Sintra

PROGRAMA

- 10h15 - Missa
 - 11h15 às 12h15 - Animação musical - Fado com **Aurora Baptista**
 - 12h30 - Almoço convivio (Grelhados, buffet, sobremesas, café)
 - 15h30 - Concurso para eleição do melhor bolo seco ou broas
- Quermesse**

 www.graficaguimaraes.com geral@graficaguimaraes.com 219 235 989 Várzea de Sintra	 GRÃO DE CAFÉ 219 235 989 Várzea de Sintra	 Maria das Agulhas Rua Prof. Dr. Augusto Faria, 10 - Várzea de Sintra 219 235 989	 nesi Rua Eduardo Franco Gale 219 235 989
 RESTAURANTE TÍPICO www.carralbos.pt	 Várzea de Sintra 219 235 989	 Frutas Coroa, Lda Rua Prof. Dr. Augusto Faria, 10 - Várzea de Sintra 219 235 989	 Clínica Dentária Várzea 219 243 850
 VIDRALEX Vidros e Espelhos, Lda 219 235 989	 BIBELOT DA VARZEA Rua Prof. Dr. Augusto Faria, 10 - Várzea de Sintra 219 235 989	 MARQUEL 925 715 258	

Reserva Almoço: 21 924 47 44 Cartório de Sintra | membros da comissão 967 555 609



Junho: o Sagrado Coração de Jesus, cheio de amor e digno de ser amado

Clara Bonito

Junho é o mês dedicado ao Sagrado Coração de Jesus, um tempo especial para contemplarmos o amor infinito com que Deus nos ama, e para renovarmos também o nosso amor por Ele. Muitas vezes falamos do amor do Coração de Jesus por nós, mas este mês convida-nos igualmente a amá-Lo mais e a permanecer em gratidão. Em Portugal, esta devoção tem raízes profundas. Basta olhar à nossa volta: tantas igrejas e imagens em Sua honra. A própria Basílica da Estrela, é um dos primeiros

templos do mundo dedicados a esta devoção. A Beata Maria do Divino Coração, religiosa alemã da Congregação do Bom Pastor, do Porto, movida por um pedido de Jesus recebido em oração, escreveu ao Papa Leão XIII pedindo a consagração do mundo ao Seu Sagrado Coração. Após discernimento, o Papa publicou a encíclica Annum Sacrum e, a 11 de junho de 1899, realizou a Consagração do género humano ao Sagrado Coração de Jesus, um ato que ele próprio descreveu como “o mais im-

portante do meu pontificado”. Do Coração de Jesus nasceu o dom da Eucaristia. Na Eucaristia, Ele permanece vivo e presente por nós. É ali, no silêncio dos Sacrários, que o Seu Amor Misericordioso se faz alimento, companhia e fonte de bênção. Demos graças ao Coração Eucarístico de Jesus e, em união com Ele, ao Pai celeste. Quem O recebe com fé permanece n’Ele e encontra coragem para viver cada dia com esperança. O Evangelho recorda-nos: “quem permanece no amor permanece em Deus, e Deus

nele” (1 Jo 4,16). Este Amor Misericordioso leva-nos naturalmente às obras de misericórdia. Jesus disse a Santa Faustina: “Espero de ti obras de misericórdia, que devem nascer do teu amor por Mim.” A misericórdia vive-se pela ação, pela palavra e pela oração. A fé sem obras é estéril; por isso, cada cristão é chamado a realizar diariamente um gesto concreto de amor ao próximo, inspirado nas obras de misericórdia espirituais e corporais: dar de comer, visitar, consolar, ensinar, perdoar, rezar pelos outros.

A Mensagem de Fátima é também um grande apelo ao amor: à fé, à esperança, à adoração e à reparação. O Anjo ensinou aos pastores orações de adoração e reparação. O Seu Coração continua a ser ofendido no Santíssimo Sacramento do Seu amor; que este mês O amemos ainda mais e façamos reparação, e que possamos repetir: “Jesus, manso e humilde de coração, fazei o nosso coração semelhante ao Vosso.” ■

ABC da Teologia

Neste espaço, procuramos conhecer melhor várias palavras relacionadas com a Teologia. Seguimos uma ordem alfabética. O texto é adaptado do livro “Vocabulário Básico do Cristão” de Álvaro Ginel (ed. Salesianas, Porto).

Crisma – Azeite misturado com bálsamo consagrado pelo bispo na Quinta-Feira Santa. Utiliza-se no sacramento do Batismo e Confirmação.

Cristandade – Expressão que indica o mundo medieval da Europa cristã. Religião, língua, autoridade, leis: tudo estava referido à Igreja católica. A cristandade começa com a conversão de Constantino (313). O Concílio Vaticano

II renunciou a este regime de cristandade. Destacou mais a dimensão missionária da Igreja e a de ser fermento na massa. Hoje fala-se de regime de cristandade na medida em que se implanta um estilo de conceber a sociedade olhando para o passado.

Cristão – Nome dado em Antioquia aos discípulos de Cristo (Act 11, 26).

Cristo – Significa «ungido». Tradução do nome hebraico

de Messias. A Igreja apostólica, após a ressurreição, reconhece e proclama que Jesus é o Cristo.

Cristologia – Parte da teologia dogmática que estuda a pessoa e obra de Cristo.

Cruz – Instrumento de execução e morte usado no mundo romano. Consta de uma haste vertical e outra transversal. Depois da morte de Jesus, cruz é sinal de identificação para os cris-

tãos. É também símbolo de seguimento de Cristo (Mt 16, 24).

Culpa – Ação realizada contra a própria consciência. Também estado psicológico de mal-estar que sente uma pessoa que se afastou do seu fim. O estado de culpa, para o crente, ultrapassa aquilo que a pessoa por si mesma pode fazer; exige a referência a Deus.

Culto – Em sentido restrito é a honra prestada a Deus com a mente, com o coração, com a celebração pública, com a vida toda da pessoa, reconhecendo a sua grandeza e implorando o perdão e a salvação. Em sentido amplo, aplica-se também à veneração prestada à Virgem Maria e aos santos.

Decálogo – As dez palavras, os dez mandamentos que resumem o pacto de aliança entre Deus e o seu povo (Ex 20, 2-17). Jesus recorda que o cumprimento dos mandamentos leva à salvação (Mt 19, 17-19).

Dedicação – Festa judaica, também chamada dos tabernáculos em memória da dedicação do Templo por Salomão (1 Rs 8,2.62-66). Além disso, cerimónia pela qual o bispo dedica (reserva) um lugar exclusivamente para o culto (igreja, catedral). Festa litúrgica que recorda o aniversário da consagração (dedicação) da catedral.

Definição dogmática – É o grau último da decisão do Papa ou de um concílio ecuménico unido ao Papa, pelo qual se declara definida, precisada, determinada, a maneira de entender um aspeto

da fé. É um ato extraordinário de magistério.

Deísmo – Teoria do século XVII que reconhece a existência de Deus como distinto do mundo e origem de todo o criado, mas Deus não tem nada que ver com o homem e com o mundo. Desliga-se da sua obra criada. Nega a providência.

Demónio – Na Bíblia aparecem os demónios (diabo, satanás) como criaturas que se revoltaram contra Deus e cuja atividade está dirigida agora contra o reino de Deus.

Desígnio de Deus – Plano de salvação de Deus revelado por Cristo.

Desmitização – Maneira de interpretar o NT proposta pelo teólogo protestante Bultmann. Consiste em partir do pressuposto de que os evangelhos deformam os factos que narram mitificando-os, isto é, narrando-os por meio de imagens do mundo físico. Para descobrirmos o seu verdadeiro sentido temos que os desmitificar, descobrir o que é que os factos significam para a nossa vida, sem se prender demasiado aos elementos históricos. A teologia católica não admite esta teoria de interpretação da Escritura.

Dessacralização – Processo pelo qual a realidade perde o carácter de sagrado. A realidade adquire autonomia própria.

Didaké – Um dos escritos mais antigos da Igreja. Não contém a pregação da fé cristã, mas um conjunto de preceitos morais e instruções litúrgicas.

Festa da Nossa Senhora da Saúde na Penha Longa

No dia 25 de maio, na segunda-feira depois do domingo de Pentecostes, celebrou-se a festa da Nossa Senhora da Saúde na Penha Longa, onde se encontra a Igreja mais antiga dos Jerónimos.

Celebrar a festa da Nossa Senhora da Saúde é reafirmar a nossa confiança na Nossa Mãe do Céu, Maria Santíssima que nunca nos abandona e pedir que Ela interceda junto do seu Filho Jesus, pelos doentes para que estes sintam sempre a consolação do Senhor e nunca percam a esperança, e rezarmos para que o Senhor dê paciência e o dom da caridade a todos aqueles que cuidam dos doentes e dos mais fragilizados.

O dia da Nossa Senhora da Saúde foi marcado com a celebração da Santa missa na Penha Longa, às 12 horas. Mais tarde, às 20 horas, houve um concerto de música sacra com cânticos a Nossa Senhora e às 21 horas houve uma procissão com a imagem de Nossa Senhora da Saúde e a reza do santo terço.

Assim foi o dia da Nossa Senhora da Saúde com uma boa participação dos fiéis devotos que recorreram neste dia à Igreja da Penha Longa para pedirem a intercessão de Nossa Senhora pelos doentes.

Nossa Senhora, Saúde dos Enfermos: Rogai por nós. ■

Retiro de Adolescentes da UPS desafia jovens a viver o Batismo em missão

Realizou-se nos dias 24 e 25 de Abril o Retiro de Adolescentes da UPS.

Este retiro foi preparado pelo Sector da Catequese de Lisboa em parceria com a Equipa da Adolescência da Vigararia de Alcobaça/Nazaré, subordinado ao tema “A missão no coração de cada batizado - um dia com S. Paulo”. Inspirado no percurso de conversão de São Paulo, narrado nos Atos dos Apóstolos (At 9,1-22), este encontro proporcionou aos jovens da UPS uma experiência intensa de reflexão, oração e partilha, ajudando-os a redescobrir o Batismo como uma realidade viva e transformadora.

Marcado pela alegria, pelo convívio e pela profundidade espiritual, os adolescentes foram convidados a percorrer um caminho de escuta,

encontro pessoal com Jesus Cristo e de envio em missão. Através de dinâmicas de grupo, momentos de oração, reflexão e testemunho, os participantes puderam, por um lado, compreender melhor os símbolos e o ritual do Batismo, e, por outro lado, reconhecer que o Batismo não é apenas uma celebração vivida na infância, mas o início de uma caminhada de fé que se renova diariamente e os envia em Missão tal como aconteceu com S. Paulo.

Estruturado em três grandes momentos, os catequistas desafiaram cada jovem a continuar a viver a alegria e a responsabilidade do seu Batismo, tornando-se presença viva do

Evangelho junto dos outros. Durante a Eucaristia com os pais e os jovens, o Sr. Padre Jorge, recordou que, tal como São Paulo mudou ao encontrar Jesus Cristo, também cada jovem é chamado a crescer na fé e a mostrar, através das suas atitudes, o amor de Deus aos outros. Agradecemos também à Comunidade das Irmãs Dorotheias que nos receberam com muita gentileza e simpatia e foram fundamentais para o sucesso deste Retiro. ■



M F E P

segurança contra Incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

- # Sinalização de Emergência
- # Extinção Automática
- # Detecção de Incêndio
- # Extintores

www.mafep.pt



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

A Importância da Vitamina D

As vitaminas são micronutrientes essenciais requeridos pelo organismo em pequenas quantidades. Podem ser lipossolúveis (D, E e K) ou hidrossolúveis (B e C). A vitamina D é essencial para o organismo humano, com funções importantes, sobretudo no metabolismo do cálcio e do fósforo e, conseqüentemente, na saúde dos ossos. Na realidade, comporta-se mais como uma hormona, pois é produzida no organismo e depois ativada através de vários processos do nosso metabolismo. As principais formas são a vitamina D3 (colecalfiferol) produzida na pele pela ação da radiação ultravioleta do sol, e a vitamina D2 (ergocalciferol) obtida sobretudo através do consumo de alguns alimentos.

Sob o ponto de vista fisiológico a síntese da vitamina D inicia-se na pele quando a ex-

posição solar transforma um precursor (7-desidrocolesterol) em vitamina D3. Esta forma é depois transportada para o fígado, onde se transforma em 25-hidroxivitamina D, que é a forma circulante medida nas análises laboratoriais. Posteriormente, no rim, ocorre a conversão para 1,25-di-hidroxivitamina D (calcitriol) que é a forma biologicamente ativa.

A vitamina D contribui especialmente para a mineralização e manutenção dos ossos, para o funcionamento muscular e para o equilíbrio do sistema imunitário.

As fontes de vitamina D incluem principalmente a exposição solar, mas, também, alguns alimentos como peixes gordos (salmão, sardinha, cavala) fígado, gema de ovo, entre outros.

O deficit de vitamina D é relativamente frequente, par-

ticularmente em populações com pouca exposição solar, nos idosos, nas pessoas de pele mais escura e em pessoas com dietas desequilibradas, ou em doenças que afetam a absorção intestinal. Os sintomas podem ser discretos ou inespecíficos sobretudo nas fases iniciais. Entre os mais comuns, numa fase tardia, incluem-se: fadiga, dores musculares ou ósseas, diminuição da força muscular e maior risco de queda nos idosos. Quando o deficit é mais marcado ou prolongado pode levar a doenças ósseas. Nas crianças pode surgir raquitismo, caracterizado por deformidades ósseas e atraso no crescimento. Nos adultos pode provocar osteomalacia com fragilidade óssea e dores. O deficit crónico também contribui para agravar a osteoporose. Nas grávidas a deficiência de vitamina D podem causar osteoma-

lacia na mulher e raquitismo no recém-nascido. Os espasmos musculares (tetania) causados por uma concentração baixa de cálcio podem ser o primeiro sinal de raquitismo nos lactentes.

O diagnóstico é feito através da análise sanguínea que avalia a concentração de 25-hidroxivitamina D.

O tratamento do deficit de vitamina D é importante porque níveis baixos desta vitamina comprometem a absorção de cálcio e podem levar à perda de massa óssea e a maior risco de fraturas, melhorando a função muscular, prevenindo doenças associadas. Concretamente, o tratamento baseia-se na suplementação com vitamina D, habitualmente na forma de colecalfiferol. As doses variam conforme a gravidade do deficit, seguidas de uma dose de manutenção, em especial nas pessoas ido-

sas, de acordo com os resultados laboratoriais periódicos realizados.

Concluindo, a vitamina D desempenha um papel fundamental na saúde óssea e muscular e na regulação de vários processos fisiológicos. O deficit de vitamina D é comum e geralmente silencioso, podendo, no entanto, ter conseqüências relevantes a longo prazo.

De notar que o excesso de vitamina D por consumo exagerado e prolongado pode ser tóxico para o organismo e provocar concentrações elevadas de cálcio no sangue. Outras vitaminas, como as do complexo B podem também prejudicar o organismo se tomadas em excesso.

Se uma pessoa ingerir alimentos variados tem uma fraca probabilidade de sofrer de deficiência de vitaminas ou minerais. ■



Ser PIONEIRO é...

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Comuni-

Pioneiro, segundo o dicionário da Porto Editora, é *"aquele que primeiro descobre ou abre caminho através de uma região desconhecida"* ou, num sentido figurado, *"aquele que é o primeiro a empreender algo ou a explorar determinado tema ou atividade"*. É um "precursor"

Pioneiros são, também, os jovens escuteiros, com idades entre os 14 e os 18 anos. E, neste caso, em contexto escutista do CNE - Escutismo Católico Português, PIONEIRO é aquele que, depois da descoberta do mundo que o rodeia, é assolado por um sentimento de insatisfação, de um ímpeto de fazer diferente, de mudar, de inovar, que o leva a soltar-se do que considera supérfluo para pôr mãos à obra na construção e concretização do seu sonho, das suas ambições.

Tendo como inspiração e exemplo os navegadores de outrora, pioneiros do seu tempo, e São Pedro, os jovens pioneiros são chamados a desbravar novos caminhos, enfrentar desafios e trabalhar em equipa para construir algo maior. Esta secção incentiva os jovens a assumirem mais responsabilidades, envolverem-se em projetos em conjunto com as comunidades e fortalecerem o seu crescimento pessoal. (ver <https://escutismo.pt/pioneiros-14-aos-18-anos/>).

Assim, desafiamos os nossos pioneiros a dizerem o que era para eles ser Pioneiro. E eis as respostas ao desafio de completarem a frase:

Ser PIONEIRO é...

- Ajudar o próximo
- Saber viver com pouco
- Crescer como pessoas
- Ser humilde
- Ajudar todos
- Ser boa pessoa
- Ser melhor todos os dias
- Expandir os horizontes
- Crescer
- Seguir pelo rumo certo
- Ser Feliz

"O melhor meio para alcançar a felicidade é contribuir para a felicidade dos outros."

Baden Powell, Fundador do Escutismo ■



Atividade da Catequese no Mosteiro das Irmãs Clarissas

Rita Torres

No passado dia 9 de maio, alguns grupos da catequese de São Miguel viveram uma tarde diferente no Mosteiro do Santíssimo Sacramento das Irmãs Clarissas, em Monte Santos. Cerca de cinquenta participantes — entre crianças, jovens, pais e catequistas — tiveram oportunidade de descobrir, ou redescobrir, a beleza da vida consagrada que floresce tão perto de nós.

A visita começou com o testemunho de vocação de algumas irmãs, seguido da entrega de presentes preparados pelas crianças. Houve ainda tempo para assistir a dois pequenos vídeos que ajudaram a conhecer melhor a vida e o carisma dos fundadores da família franciscana: São Francisco e Santa Clara de Assis.

As crianças participaram depois numa animada caça ao tesouro, com jogos sobre a vida destes dois santos, enquanto os pais tiveram um momento de catequese na capela. Os meninos do 3.º volume, que celebraram a Primeira Comunhão na semana seguinte, puderam aprender com a irmã Palmira como são feitas as hóstias — um momento simples, mas profundamente marcante.

A chuva deu tréguas a tempo de um lanche partilhado na rua, seguido de um momento de adoração eucarística, em que todos pudemos experimentar um pouco do que as irmãs fazem a todo o momento junto de Jesus no Santíssimo Sacramento. O encontro terminou com a Eucaristia, numa missa explicada pelo Padre Armindo, que ajudou todos a compreender melhor o grande tesouro de São

Francisco e Santa Clara.

Agradecemos às Irmãs Clarissas pela generosa hospitalidade e carinho com que acolheram todos os participantes. Um agradecimento especial também ao Padre Armindo, pela presença e orientação ao longo da tarde, aos catequistas pela preparação dedicada e a todas as famílias, crianças e jovens que participaram.

São Francisco e Santa Clara — rogai por nós! ■





Junho, mês dos SANTOS POPULARES

Joca

Entramos no mês de junho e aproxima-se o verão. O que nos faz lembrar? Os dias maiores, o céu azul, os passeios na natureza, as viagens, as idas à praia, os encontros com a família e com os amigos...

Mas este é também o mês dos Santos Populares.

Na Igreja Católica, existe um calendário dos Santos. Uma resenha diária de homens e mulheres guardados na memória da Igreja. Histórias de mestres da vida cristã de todos os tempos que, como faróis, guiam a nossa vida.

As festas dos Santos Populares em Portugal (especialmente Santo António, São João e São Pedro) têm origem em antigos rituais pagãos do solstício de verão, celebrados em junho para celebrar a colheita e a fertilidade. A Igreja Católica oficializou as datas 13, 24 e 29 associando-as aos três santos que se tornaram padroeiros de várias localidades. Assim se vive, ainda hoje, uma das maiores tradições culturais portu-

gas onde se misturam religiosidade, folclore e convívio social.

Estas festas unem pessoas de diferentes origens e convicções, proporcionando momentos de alegria e partilha. Os Santos Populares mantêm viva a identidade cultural e a alegria do povo português.

Na Unidade Pastoral dois dos Santos dão nome a duas das nossas igrejas: Santo António na Abrunheira e São Pedro em São Pedro de Sintra. São dias de partilha e testemunho de que somos Igreja.

Muitos juntam-se para preparar a festa, gozar a festa e arrumar a festa.

No meio de tanta alegria e ao pronunciar tantas vezes os seus nomes, não podemos esquecer que estes homens da Igreja são ainda hoje uma lanterna na nossa vida quotidiana. O exemplo de Santidade que nos deixaram é uma ajuda na caminhada para a Santidade de cada um de nós.

Na noite de São Pedro
Ouvimos o sino a tocar
É lá no adro!

Não seria de esperar. ■



Colheita de Sangue

Álvaro Ribeiro

Rotary

Club de Sintra



O Rotary Club de Sintra promoveu, no passado dia 3 de maio, uma ação de recolha de sangue no Salão Paroquial da Igreja de S. Miguel, realizada em colaboração com a ADASSINTRA, a Igreja de S. Miguel e o Instituto Português do Sangue. A iniciativa contou com a participação da comunidade local, tendo sido registadas mais de 30 dádivas de sangue, incluindo alguns novos dadores, um resultado considerado muito positivo pelos organizadores.

O Rotary Club de Sintra agradece a disponibilidade e o espírito solidário de todos os participantes, sublinhando a importância destes gestos para garantir reservas de sangue essenciais ao funcionamento dos serviços de saúde. Estas campanhas são organizadas periodicamente, reforçando o compromisso do clube com a promoção da saúde e o apoio à comunidade.

Um Grande Bem-Haja ■

BALANÇO ATUALIZADO DO ANO ROTÁRIO 2025/2026 - SINTRA
O NOSSO SUPERPODER É SALVAR VIDAS!
SINTRA
(Dados de Fechamento: Maio 2026)

Hoje usei o meu superpoder, salvei vidas

150 PRESENCAS (COMUNIDADE UNIDA)

114 DÁDIVAS EFETIVAS (BOLSAS DE SANGUE)
SALVANDO CENTENAS DE VIDAS NOS HOSPITAIS

37 NOVOS DADORES (A NOVA GERAÇÃO DE HERÓIS)

36 DADORES RECUSADOS (CUIDANDO DA SAÚDE E SEGURANÇA POR MOTIVOS CLÍNICOS)

Rotary Club de Sintra

DAR DE SI ANTES DE PENSAR EM SI

UNIDOS PARA FAZER O BEM



Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em maio 2025

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº2	6	Atum	180
Fraldas Nº3	4	Salsichas	120
Fraldas Nº4	8	Massa	59
Fraldas Nº5	7	Esparguete	59
Fraldas Nº6	6	Arroz	59
Fraldas adultos L	6	Grão e Feijão	120
Toalhitas	8	Azeite	6
Shampoo + Gel	12	Óleo	62
Papel Higiênico	18	Leite c/Chocolate (1000ml)	72
Bolacha Maria/Torrada	96	Leite UHT Meio Gordo L	832
Aptamil/Nan Nº 1	2	Açúcar	60
Aptamil/Nan Nº 2	4	Nescafé descafeinado	18
Aptamil/Nan Nº 3	3	leite S/Lactose	66
Aptamil/Nan Nº 4	2	Congelados	600
Farinha Láctea (Cerelac)	18	Parmalat (logurtes)	480
Flocos Cereais / Mel	29	Sopas	80
Cereais/Corn Flakes	18	Sumos	188
Chocapic	19	Diversos 2	196
		Natas	180
	266		3437
Total de artigos doados:		3703	
Banco Alimentar:		1506,3 Kg	



Magnifica Humanitas

A primeira encíclica do Papa Leão XIV

Pe. Joaquim Inácio

Na segunda-feira, dia 25 de maio, o Papa Leão XIV publicou a sua primeira Encíclica, chamada "Magnifica Humanitas". É o resultado de dez anos de reflexões de um Papa com formação em matemática. Nela, Leão XIV entra num dos debates mais sensíveis do nosso tempo. O mundo volta a atravessar uma mudança de época, e a Igreja, disse o Papa, não pode assistir em silêncio a uma tecnologia capaz de alterar a vida humana em escala global.

O Papa Leão XIV durante a apresentação da Encíclica, exaltou e elogiou cientistas e engenheiros que trabalham com entusiasmo em tecnologias capazes de aliviar sofrimentos imensos, e lembrou que é necessário escutar também aqueles que não têm voz quando são tomadas decisões capazes de gerar novas formas de exclusão e sofrimento. Afirmou que algoritmos já estão a afetar decisões sobre emprego, saúde e segurança, muitas vezes reproduzindo preconceitos e injustiças.

Na encíclica, o Papa diz que não se deve renunciar à tecnologia, mas impedir que ela domine o ser humano: A inteligência artificial quando mal-usada pode trazer consequências nefastas a todos os níveis: social, psicológico e espiritual. A inteligência artificial deve estar ao serviço do bem comum, deve estar ao serviço da dignidade da pessoa humana.

Em breve esta Encíclica estará também à venda no nosso Cartório em São Miguel. Vale a pena ler o pensamento do Papa Leão XIV, que é o posicionamento da Igreja perante o surgimento da Inteligência Artificial. ■



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

R. João de Deus, 62 (traseiras da estação da C. P.)
2710 SINTRA
Telf.: 21 923 42 78



Publicamos, em partes sucessivas, a carta apostólica *UMA FIDELIDADE QUE GERA FUTURO*, do Papa Leão XIV (de 8 de dezembro de 2025) relativa ao sacerdócio na Igreja. O documento completo está em https://www.vatican.va/content/leo-xiv/pt/apost_letters/documents/20251208-una-fedelta.html

Fidelidade e futuro

27. Espero que a celebração do aniversário dos dois Decretos conciliares e o caminho que somos chamados a partilhar para os concretizar e atualizar possam traduzir-se em um renovado Pentecostes vocacional dentro da Igreja, suscitando santas, numerosas e perseverantes vocações ao sacerdócio ministerial, para que nunca faltem operários à messe do Senhor. Possa também despertar em todos nós a vontade de nos empenharmos profundamente na promoção vocacional e na oração constante ao Senhor da messe (cf. Mt 9, 37-38).

28. Todavia, para além da oração, a escassez de vocações sacerdotais – especialmente em algumas regiões do mundo – exige que todos reflitam

sobre a fecundidade das práticas pastorais da Igreja. É verdade que os motivos desta crise podem, frequentemente, ser variados e múltiplos, dependendo, em particular, do contexto sociocultural; porém, ao mesmo tempo, é necessário que tenhamos a coragem de fazer propostas fortes e libertadoras aos jovens, disponibilizando cada vez mais nas Igrejas particulares «os ambientes e as formas de pastoral juvenil impregnadas de Evangelho, onde as vocações ao dom total de si possam manifestar-se e amadurecer». [28] Certos de que o Senhor nunca deixa de chamar (cf. Jo 11, 28), é preciso ter sempre presente a perspectiva vocacional nos diversos âmbitos pastorais, especialmente no juvenil e familiar. Recordemos que

não há futuro sem cuidar de todas as vocações!

29. A concluir, dou graças ao Senhor, que está sempre próximo do seu Povo e caminha ao nosso lado, enchendo os nossos corações de esperança e paz, para as transmitirmos a todos. «Irmãos e irmãs, gostaria que fosse este o nosso primeiro grande desejo: uma Igreja unida, sinal de unidade e comunhão, que se torne fermento para um mundo reconciliado». [29] Agradeço também a todos vós, pastores e fiéis leigos, que abris a mente e o coração à mensagem profética dos Decretos conciliares *Presbyterorum Ordinis* e *Optatum totius* e vos dispondes, em conjunto, a tirar deles alimento e estímulo para o caminho da Igreja. Confio os seminaristas, diáconos e presbíteros à intercessão da Virgem

Imaculada, Mãe do Bom Conselho, e a São João Maria Vianney, padroeiro dos párcos e modelo para todos os sacerdotes. Como costumava dizer o Santo Cura d'Ars: «O sacerdócio é o amor do coração de Jesus». [30] Um amor tão forte que dissipa as nuvens da rotina, do desânimo e da solidão; um amor total que nos é dado em plenitude na Eucaristia. Amor eucarístico, amor sacerdotal.

Dado em Roma, junto de São Pedro, no dia 8 de dezembro, Solenidade da Imaculada Conceição da Bem-Aventurada Virgem Maria, do Ano Jubilar de 2025, primeiro do meu Pontificado.

LEÃO PP. XIV

[28] LEÃO XIV, Discurso do Santo Padre aos participan-

tes no Encontro internacional "Sacerdotes felizes – «Chamei-vos amigos» (Jo 15, 15)" promovido pelo Dicasterio para o Clero por ocasião do Jubileu dos Sacerdotes e dos Seminaristas (26 de junho de 2025).

[29] LEÃO XIV, Homilia para o início do ministério petrino do Bispo de Roma (18 de maio de 2025).

[30] « Le Sacerdoce, c'est l'amour du cœur de Jésus », in BERNARD NODET, *Le curé d'Ars. Sa pensée, son cœur*, Paris 1995, 98.

Grupo de Jovens na Casa de Saúde do Telhal

Nos dias 8, 9 e 10 de maio, o Grupo de Jovens da nossa Unidade Pastoral realizou uma atividade de voluntariado na Casa de Saúde do Telhal, pertencente à Ordem Hospitaleira de S. João de Deus. Esta instituição acompanha diversos utentes, quer em situação de doença mental grave, quer em períodos de internamento temporário. Para que todos possam sentir um pouco do que foi esta missão, partilhamos os testemunhos de três jovens do Grupo de Jovens UPS que participaram nesta atividade.

Testemunho da Maria João Correia:

"Tudo o que poderia alguma vez ter imaginado que seria o voluntariado no Telhal foi superado pela verdadeira profundidade desta atividade. Serei honesta, encarei este desafio com algum receio e, quando chegou a altura de pôr mãos à obra, temi não ser capaz. No entanto, estar no Telhal e fazer o que fizemos durante um fim-de-semana inteiro foi uma das experiências mais enriquecedoras que já tive. Os utentes são, na sua maioria, pessoas amáveis e agradáveis, com quem me diverti imenso. Saí com uma nova consciência. Fora parva por recear quando, na verdade, fui passar o meu tempo com pessoas que o merecem. Recomendo a qualquer um de qualquer idade ou contexto social, que faça o mesmo que o Grupo de Jovens da nossa paróquia me levou a fazer!"

Testemunho do André Martins:

"Ir à Casa de Saúde do Telhal foi uma experiência que me marcou bastante. Antes de lá ir, tinha uma ideia muito diferente do que aquilo realmente era. O ambiente era bastante mexido, havia sempre movimento e muita interação entre as pessoas, o que tornou tudo mais real e humano. O que mais me marcou foi perceber que muitas vezes criamos estereótipos injustos sobre pessoas com problemas de saúde mental, como se fossem totalmente diferentes de nós, quando na verdade, continuam a ser pessoas normais, com histórias, emoções e dificuldades como qualquer outra. Esta experiência fez-me olhar para este tema de uma forma mais aberta e sem tantos preconceitos.

Ao longo da visita, também foi possível perceber o trabalho feito pelos profissionais que ali trabalham diariamente. Outra coisa que me marcou foi perceber que qualquer pessoa pode passar por dificuldades a nível mental em alguma fase da vida, e que isso não deve definir quem ela é. Muitas vezes julgamos sem conhecer a realidade das pessoas, e esta experiência ajudou-me a perceber melhor isso.

No geral, foi uma visita que me fez pensar bastante e mudar um pouco a maneira como via este tipo de instituições e as pessoas que nelas vivem. Acho que é importante falar mais sobre saúde mental e deixar de associar automaticamente estas pessoas a ideias negativas ou preconceitos que já existem há muitos anos."

Testemunho da Mariana Louro:

"O voluntariado realizado na Casa de Saúde do Telhal serve para muito mais do que apenas ocupar o tempo. Serve para aprendermos, ao longo da experiência, o verdadeiro significado da palavra "Hospitalidade". A hospitalidade não se resume apenas a ser gentil ou generoso; trata-se da arte de acolher e de abrir o coração ao próximo.

No Telhal, aprendi que não são necessários grandes discursos para consolar alguém. A presença, a companhia e a capacidade de ouvir são tão importantes como qualquer palavra. Ao longo do dia, ao partilhar momentos simples (como jogar um jogo, conversar, aprender com os utentes ou dar um passeio pelo jardim) percebemos que uma pessoa doente é muito mais do que a sua doença.

Muitas vezes, os utentes não procuram apenas atenção momentânea; procuram ser vistos e valorizados para além das suas limitações ou incapacidades, sejam elas físicas ou mentais. É nesses momentos que percebemos verdadeiramente que nunca devemos julgar um livro pela capa.

A expressão "recebemos mais do que damos" é, do meu ponto de vista, a que melhor descreve aquilo que se sente após uma experiência de voluntariado no Telhal. Cada sorriso, cada conversa, cada passeio, cada jogo e cada demonstração de alegria por parte dos utentes têm um valor incomparável, muito superior a qualquer bem material.

Eles ensinam cada voluntário que por lá passa a valorizar o que realmente importa e mostram-nos que é possível fazer a diferença simplesmente através da escuta e da presença. Na Casa de Saúde do Telhal aprendemos que a hospitalidade pode transformar vidas, não só a de quem é cuidado, mas também a de quem cuida."



A FESTA DE SANTA EUFÉMIA

No passado dia 1 de maio de 2026, teve lugar a festa de Santa Eufémia na Serra de Sintra, o tradicional convívio anual. Às 11h30m celebrou-se a missa em honra de Santa Eufémia. Depois da missa tivemos o tradicional piquenique com a oferta simbólica de sardinhas, bifanas e porco no espeto. No local houve animação com a banda filarmónica com danças e cânticos populares da tradição portuguesa.

A Ermida de Santa Eufémia da Serra, faz parte da Paróquia de S. Pedro na Unidade pastoral de Sintra, templo de origem medieval, foi alvo de reconstrução integral ali levada a cabo no último quartel do século XIX, como o atesta a lápide patente na frontaria: Um devoto estrangeiro mandou reedificar esta capela em 1876.

No local podemos ainda desfrutar do miradouro de Santa Eufémia da Serra, a cerca de 470 metros de altitude. Oferece uma das mais bonitas vistas sobre o Concelho de Sintra, desde Queluz ao Oceano. Ao lado do miradouro está a capela de Santa Eufémia, que segundo relatos datados do século XI, a água de Santa Eufémia tinha poderes curativos milagrosos.

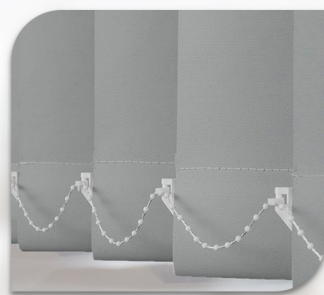
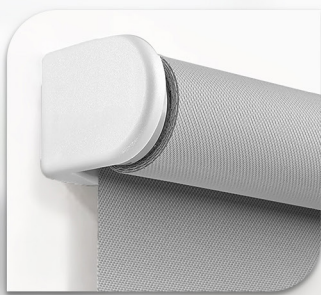
A festa de Santa Eufémia é celebrada todos os anos no dia 1 de maio, dia dos trabalhadores é uma tradição antiga que tinha como finalidade juntar os trabalhadores da junta de freguesia para um dia de convívio, mas atualmente a festa de Santa Eufémia destina-se a todos os devotos e peregrinos que neste dia se deslocam ao local.

Santa Eufémia. Rogai por nós!

Pe. Joaquim Inácio




ESTORES
Bandarra



Profissionais na **fabricação** de **estores**,
especialistas em garantir o **melhor custo-benefício**.

 www.estoresbandarra.com


 219265110

BandAlumínios
COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS



Exelência e qualidade no comércio
de **PVC e alumínio**.

 www.bandaluminios.com

 219265110

DIA DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Como é tradição, a unidade pastoral de Sintra aproveita o dia de Pentecostes para celebrar o seu dia. Neste domingo, 24 de maio, as comunidades de Sintra juntaram-se na eucaristia de domingo, a única desse dia para UPS, na igreja de S. Miguel. A celebração foi cheia de momentos importantes. A celebração, presidida pelo Sr. Padre Jorge Doutor, contou com a concelebração do Sr. Padre Armindo Reis e do Sr. Padre Joaquim Inácio e ainda com a presença dos diáconos Vasco Avilez e Carlos Marques.

Integraram o cortejo de entrada para além dos sacerdotes, diáconos e acólitos, também os adolescentes e jo-

vens que nesse dia iriam celebrar a profissão de fé, confirmando a escolha dos pais no momento do seu batismo, 3 jovens que fizeram a sua 1ª comunhão e os estandartes de todos os lugares das comunidades da UPS.

Para além destes momentos, foi ainda altura de entregar os cartões aos novos ministros extraordinários da comunhão que fizeram o seu primeiro serviço, apoiando a distribuição da Sagrada Comunhão na eucaristia.

A animação musical da eucaristia foi assegurada por um coro constituído por todos aqueles que se quiseram juntar e que habitualmente asseguram a animação nas celebrações dos vários lugares da unidade pastoral.

Para que houvesse lugar sentado para todos, as cadeiras do salão paroquial foram deslocadas para a igreja. No final da celebração, os escuteiros voltaram a assegurar a sua devolução ao salão paroquial.

Com o dia de Pentecostes, em que recordamos a descida do Espírito Santo sobre Nossa Senhora e os Apóstolos, completam-se os 50 dias da festa da Ressurreição de Jesus na Páscoa, retomando assim o tempo Comum do calendário litúrgico.

Adérito Martins





CINTRAMÉDICA

PORTAL DE EXAMES

Resultados Online sempre à mão!

Agora já pode consultar os Resultados dos seus Exames em qualquer lugar, através do seu smartphone ou computador



Saiba mais

21 910 00 80
chamada para a rede fixa nacional
cintramedica.pt

Cintramédica II - Sintra • NIF: 500 330 859 - Licença de Funcionamento 7769/2013

HISTÓRIA DE VIDA: Sãozoca

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria da Conceição Duque Pereira Parreira Homem de Melo, conhecida por Sãozoca, nasceu em Lisboa, por opção dos pais, em 22 de fevereiro de 1958, mas eles viviam em Elvas. Foi batizada um mês depois, a 22 de março, na igreja de Santa Maria de Alcáçova.

O pai era de Campo Maior e a mãe de Elvas. À data do nascimento da Sãozoca, viviam no bairro de Santa Luzia, que fica fora das muralhas de Elvas. Mudaram-se para a casa da avó materna, dentro das muralhas, mesmo ao pé da igreja de Santa Maria da Alcáçova, após o falecimento dela em 1963. Esta casa foi reconstruída pelo bisavô (o avô coronel), com o projeto de Raul Lino, arquiteto que residiu e fez também vários projetos em Sintra. Sãozoca é a primeira filha. Depois vieram um rapaz e mais três meninas. A família do pai também tinha ligações a Elvas, embora fossem de Campo Maior. Ele era veterinário e exerceu em Elvas e Campo Maior, cuidando sobretudo das propriedades da família que se dedicava à criação de animais e à lavoura. A mãe estudou interna, em Abrantes, com as Doroteias, de quem falava com muito carinho e consideração. A vida dela foi toda dedicada aos outros.

Ambos os pais eram católicos. A mãe foi catequista na Paróquia e, até ao fim da sua vida, na família. O pai era menos empenhado, mas fez muito caminho com a ajuda da mãe. A Sãozoca lembra também a fé das pessoas que trabalhavam na casa da família em Elvas, que tiveram muita influência na sua formação. Uma fé simples e alegre.

Sãozoca estudou até ao antigo 5º ano no Colégio Luso-Britânico de Elvas, dirigido por Irmãs Teresianas, para meninas e meninos, mas com turmas separadas. O método de ensino era conservador e a forma de oração no colégio era diferente daquela a que estava

habituada em casa, de influência doroteia, com maior proximidade e mais espontânea. Depois foi completar os estudos no Liceu de Elvas (6º e 7º ano). O 25 de abril aconteceu quando a estava a frequentar o 6º ano. No verão de 1975 estava com a família em Londres, em casa de uns amigos dos pais, e ficaram a saber que as suas propriedades tinham sido ocupadas, logo a seguir às colheitas. Veio de Londres para fazer o exame de admissão à Universidade Católica e regressou novamente para lá para acabar o curso de inglês que estava a fazer. Depois ainda fez o primeiro trimestre do curso de economia e gestão na Católica, mas a família decidiu emigrar para o Brasil, e foi então admitida na Universidade Pontifícia do Rio de Janeiro, por equivalência, mas optou por economia porque gestão funcionava só em regime noturno.

Uma das empregadas de casa, a Isaura, acompanhou também a família para o Brasil. Outra, a Teresa, ficou a tomar conta da casa em Elvas e isso fez com que a família, tendo perdido as terras, tenha conseguido conservar a casa.

No Brasil a família constituiu uma sociedade para explorar uma fazenda de café, na Baía. Depois investiram numa fazenda de soja na zona de Foz de Iguaçu, na fronteira tríplice Argentina, Paraguai e Brasil.

Sãozoca conheceu o futuro marido, Manuel Homem de Melo, no Brasil. Ele era de Santo Amaro de Oeiras e o pai dele trabalhava numa fábrica de mobiliário, que também tinha sido ocupada, o que levou a família a emigrar também. Manuel é o mais velho de seis irmãos, juntamente com uma irmã gémea. Na altura a comunidade portuguesa era grande e unida pela razão que os levou ao Brasil. Acabado o curso, Sãozoca candidatou-se ao mestrado em gestão na mesma universidade.

Manuel, após o curso, foi para Miami estagiar num banco com ligação a portugueses, por um período de seis meses. O noivado foi por carta, devido à distância. Nisto, os pais da Sãozoca voltaram para Portugal, porque em 1982 as herdades do Alentejo começaram a ser devolvidas à família.

A Sãozoca e a irmã ficaram no Rio de Janeiro. Durante as férias grandes, veio com o Manuel a Portugal e casaram em fevereiro de 1983, na Igreja de Santa Maria de Alcáçova, em Elvas. Todas as meninas da família casaram nesta Igreja, à porta de casa: A avó materna, a irmã da mãe, a mãe, a Sãozoca, as irmãs, uma sobrinha e a filha Sofia.

Voltaram ao Brasil onde o Manuel começou a trabalhar, tendo o primeiro filho, Pedro, nascido lá, em janeiro de 1986. O regresso a Portugal deveu-se ao problema da insegurança no Rio de Janeiro. Apesar de viverem no Leblon, a dois quarteirões da praia, não sentiam que fosse um país seguro para uma criança crescer, regressando a Portugal em 1987. Enquanto embalavam as coisas no Brasil descobriram que estavam à espera da Sofia. Regressados a Portugal, foram viver para um apartamento no Alto da Barra, pertencente aos pais da Sãozoca, onde viviam também duas irmãs dela, que ainda estavam a estudar. O Manuel foi trabalhar para a firma de Pedro Caldeira onde ficou até ao escândalo financeiro que levou à prisão do corretor. Depois foi trabalhar para um Matadouro, em Benavente, da família Moreira Rato. Em janeiro de 1989, o casal mudou-se para a Costa da Guia, ficando o Manuel ainda mais longe do trabalho.

Os filhos, quando chegou a altura, foram para o Colégio do Amor de Deus, por ser o colégio católico que consideraram menos elitista. Foi aí que eles receberam os sacramentos e a catequese, com exceção do



batismo. A Sãozoca começou a trabalhar, já com os filhos crescidos, como professora de matemática e estatística, numa escola de Alcáçova, mas por pouco tempo. O marido comprou, entretanto, uma pequena empresa de contabilidade, CERB, no Príncipe Real. A Sãozoca foi também trabalhar para esta empresa que o Manuel fez crescer bastante, mudando-a para a Avenida das Descobertas, no Restelo, numa casa que era sede de duas empresas, a deles e outra, do cunhado (esposo da irmã mais nova da Sãozoca). A Sãozoca passou a trabalhar em exclusivo para a empresa do cunhado, saindo em 1997, numa altura em que a empresa já tinha outros proprietários. Por essa mesma altura, o casal muda-se para a Beloura, em Sintra, e a Sãozoca, ainda com os filhos pequenos, é convidada pelos pais dela a ir dar apoio ao escritório da lavoura em Elvas, alguns dias da semana, fazendo isso até ao casamento da filha com o Bernardo, em 2017, ano do centenário de Fátima. Tendo nessa altura mais tempo livre e conhecendo já o serviço extraordinário das irmãs Doroteias à comunidade do Linhó, a Sãozoca ofereceu a sua ajuda à irmã Maria, que a convida a ir colaborar na catequese. No Brasil já tinha feito experiências como catequista e nos tempos de Elvas também ajudou no coro da igreja, mas considera que o momento decisivo da sua vida espiritual ocorreu em 2008, quando a sua filha Sofia, na altura com 20 anos, começou a ter problemas de saúde que a levavam com frequência ao hospital, sem conseguirem um diagnóstico. Acabou internada na CUF Descobertas

durante vários dias, acompanhada pela mãe. Numa das visitas à capela do hospital, a Sãozoca sentiu a presença de Jesus real e vivo. Era uma presença quase física e uma paz imensa que a confortou naquele momento de grande aflição. A partir daquele dia, o Deus da história, passou a ser o Deus da vida e companheiro de viagem. O problema de saúde da filha foi identificado e resolvido, graças a Deus.

Em 2018 nasceu o primeiro neto, o Manel, logo a seguir vieram mais dois, a Teresinha e o Luís, considerando uma grande alegria ser avó. Em 2013 foi com o marido à Terra Santa, numa peregrinação da ACEGE (Associação Cristã de Empresários e Gestores), o que os marcou também bastante, pois conhecer a terra onde Jesus viveu foi uma experiência inesquecível. Alguns anos depois, aceitou o desafio do Pe. Armindo para ajudar nos arranjos de flores da Igreja de São Miguel, apesar de participar sobretudo na comunidade da igreja do Linhó.

Nos últimos anos a Sãozoca procura participar diariamente na Eucaristia e rezar o terço em casal, além de participar nas Conversas sobre Deus, em retiros e na Escola de Leigos. É uma mulher que procura cultivar a sua fé e pôr os dons que tem ao serviço dos outros, com a consciência que sempre será grande a sua dívida de gratidão para com todos os que Deus lhe confiou ou pôs no seu caminho de vida. Presentemente faz também parte do Conselho Pastoral da Unidade Pastoral de Sintra, em representação da Comunidade do Linhó.





Para os mais pequenos

O Quarto cheio

Era uma vez um homem que tinha três filhos. Quando chegou a velhice, quis saber qual deles era o mais inteligente. Deu a cada um dez moedas, dizendo-lhes:

- Ide comprar alguma coisa que encha o meu quarto vazio.

Saíram e foram à feira com o objetivo de cumprirem o desejo do pai.

O filho mais velho comprou a primeira coisa que viu, ou seja, um fardo de palha. O segundo filho acabou por comprar belíssimas penas de pavão.

O terceiro, o mais novo, pensou demoradamente: "O que é que, com dez moedas apenas, posso comprar para encher um quarto?" E teve uma ideia. Comprou uma vela e fósforos.

Nesse mesmo dia, à noite, os três filhos apresentaram-se cada qual com a sua compra. O mais velho espalhou a palha em todo o quarto. O segundo filho mostrou as penas. Mas nem um nem outro encheram realmente o quarto do pai.

Foi então que o filho mais novo acendeu a vela. A luz daquela chama encheu todo o quarto.

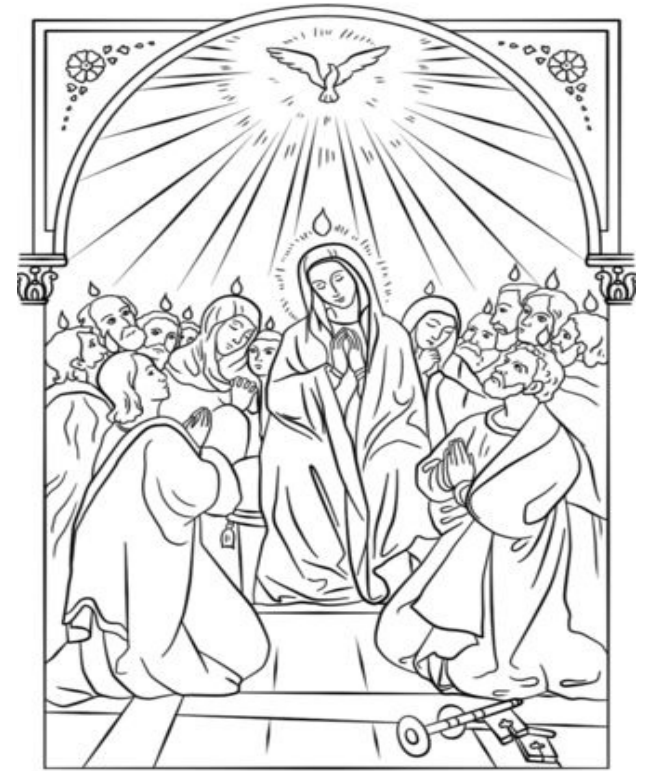
O pai, sorridente, declarou:

- O meu filho mis inteligente é o mais novo. Será o escolhido para governar a casa depois da minha morte.

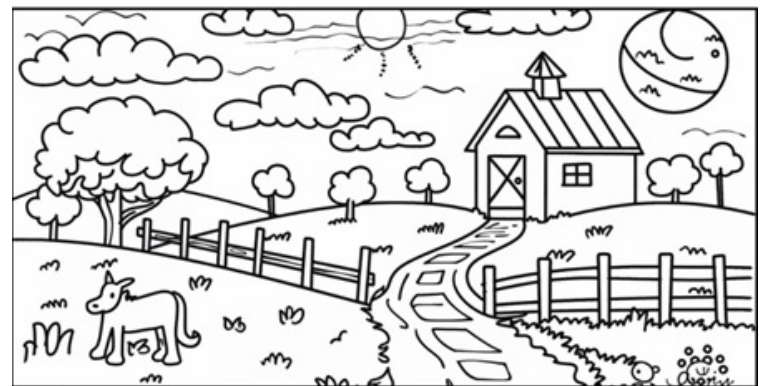
A luz por pequena que seja, dissipa a escuridão e enche o lugar onde se encontra. A simbologia da luz, recorda-nos que quem não ama prefere a escuridão, e quem ama é como uma estrela que brilha no firmamento.

Pequenas histórias para saborear - Edições Salesianas

Imagem para colorir



Descobre as 10 diferenças



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

7	9	4
10	6	7
8	3	9
10	8	6
7	9	10
6	4	5
8	7	8
9	5	10
3	8	6
9	10	9
5	8	7

D 2			

Cozinha para todos

Salada Camponesa de Verão

3 tomates maduros, 1 pepino, 1 cebola pequena, 1 lata de atum, 2 ovos cozidos, Azeitonas q.b., Orégãos, Azeite, vinagre e sal

Lave e corte os legumes em pedaços pequenos. De seguida junte o atum escorrido e os ovos cortados às rodelas. Tempere com azeite, vinagre, sal e orégãos. Sirva fresca, acompanhada de pão rústico.

Pode acrescentar grão-de-bico para tornar esta salada uma refeição mais completa

PHF

Sudoku - Puzzle

	8		7		9			
9								7
	2				6			
	3		6	4	8			
	7		2	8	5			
		4			8			
5								2
	1		9				3	



SANTO ANJO DA GUARDA DE PORTUGAL

Anjo de Portugal, também conhecido como Santo Anjo da Guarda de Portugal, Anjo Custódio de Portugal e Anjo da Paz, é reconhecido como o anjo da guarda de Portugal, que é a única nação que tem uma figura angelical como seu protetor e padroeiro. Na tradição cristã, os anjos da guarda são os anjos incumbidos por Deus com a missão de proteção de cada pessoa ou grupo. Mas durante muito tempo não houve senão uma única festa dos cristãos aos Anjos: a de 29 de setembro festa dos Arcanjos S. Miguel, S. Gabriel e S. Rafael.

A pedido do rei D. Manuel I de Portugal, o Papa Júlio II instituiu em 1504 a festa do «Anjo Custódio do Reino» cujo culto já seria antigo em Portugal. O pedido terá sido feito ao Papa Leão X e este autorizou a sua realização no terceiro domingo de julho. A sua devoção quase desapareceu depois

do séc. XVII, mas seria restaurada mais tarde, em 1952, quando mandada inserir no Calendário Litúrgico português pelo Papa Pio XII, para comemorar o dia de Portugal no 10 de junho. A famosa visão de D. Afonso Henriques na Batalha de Ourique em 1139. Há quem o associe à lenda da visão de Cristo e seus anjos, que levou a uma tal vitória as forças de D. Afonso Henriques sobre os invasores muçulmanos que lhe deram a oportunidade de autoproclamar-se rei de Portugal.

Nas suas Memórias, a Irmã Lúcia contou ainda que, entre abril e outubro de 1916, nas aparições de Fátima, teria já aparecido um anjo aos três pastorinhos, por três vezes, duas na Loca do Cabeço, no lugar dos Valinhos, e outra junto ao poço do quintal de sua casa, chamado o Poço do Arneiro, no lugar de Aljustrel, em Fátima. O anjo convidou-os à oração e penitência, e afirmou ser o "Anjo da Paz, o Anjo de Portugal".

Santo Anjo da Guarda de Portugal. Rogai por nós! ■



ALMOÇO JANELA

DOMINGO, 28 / 06 / 2026

(a partir das 12H45)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

EMENTA

⇒ Entradas: Presunto, azeitonas e manteigas

⇒ Sopa: Legumes

⇒ Prato: **PERNA DE PERU COM BATATA**

ASSADA NO FORNO E SALADA

⇒ Sobremesa: Bolo, doces, frutas variadas e café

É necessária marcação, faça já a sua, através do Cartório, Telef: 219 244 744 ou 966 223 785
E-Mail: sao.miguel@paroquias-sintra.pt

Adultos:	14,00 Janelas
Jovens (de 5 até 12 anos):	7,00 Janelas
Familiar (pais)	10,00 Janelas
Familiar (filhos, mínimo 2)	5,00 Janelas

A receita reverte a favor

dos jovens peregrinos a Taizé

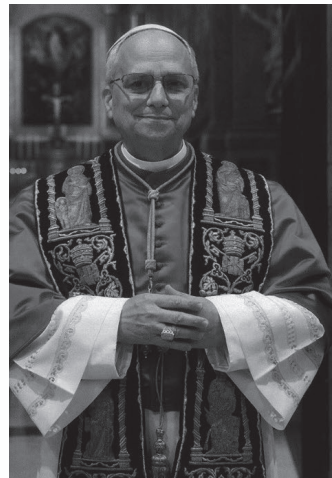
(Próximos almoços reverterão a favor de igrejas da UPS em obras)

Intenção do Papa

Junho 2026

PELOS VALORES DO DESPORTO

Rezemos para que o desporto seja um instrumento de paz, encontro e diálogo entre culturas e nações, promovendo valores como o respeito, a solidariedade e a superação pessoal.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de

FARMÁCIA MARRAZES Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Horas Seg - Sex: 8:45 - 20:00
Sáb: 9:00 - 13:00

Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estefânia
2710 - 519 SINTRA

Telefone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Junho 2026 - Ano A

	Dia 7.Jun	Dia 14.Jun	Dia 21.Jun	Dia 28.Jun
	Domingo X do T.C.	Domingo XI do T.C.	Domingo XII do T.C.	Domingo XIII do T.C.
Leitura I	Os 6, 3-6	Ex 19, 2-6a	Jer 20, 10-13	2 Rs 4, 8-11.14-16a
	«Eu quero a misericórdia e não os sacrifícios»	«Sereis para Mim um reino de sacerdotes, uma nação santa»	«Salvou a vida dos pobres das mãos dos perversos»	«Este é um santo homem de Deus: poderá cá ficar»
Salmo	49 (50), 1.8.12-13.14-15	99 (100), 2.3.5	68 (69), 8-10.14.17. 33-35	88 (89), 2-3.16-17.18-19
	A quem segue o caminho recto darei a salvação de Deus.	Nós somos o povo de Deus, as ovelhas do seu rebanho.	Pela vossa grande misericórdia, atendei-me, Senhor.	Cantarei eternamente as misericórdias do Senhor.
Leitura II	Rom 4, 18-25	Rom 5, 6-11	Rom 5, 12-15	Rm 6, 3-4.8-11
	«Fortaleceu-se na fé, dando glória a Deus»	«Se fomos reconciliados pela morte do Filho, com muito mais razão seremos salvos pela sua vida»	«O dom gratuito não é como a falta»	«Sepultados com Cristo pelo Batismo, vivamos uma vida nova»
Evangelho	Mt 9, 9-13	Mt 9, 36 - 10, 8	Mt 10, 26-33	Mt 10, 37-42
	«Não vim chamar os justos, mas os pecadores»	«Chamou os doze discípulos e enviou-os»	«Não temais os que matam o corpo»	«Quem não toma a sua cruz não é digno de Mim. Quem vos recebe a Mim recebe»

Serviço Pastoral e Litúrgico Junho de 2026 - Ano A

MISSA DOMINICAL

SÁBADO (Vespertina)

16H30	Igreja de Galamares
16H30	Igreja de Manique de Cima (Missa ou Celebração Dominical - alternada)
18H00	Igreja de S. Pedro
18H30	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
19H00	Igreja de S. Miguel

DOMINGO

09H00	Igreja de S. Mamede de Janas
09H00	Capela da Abrunheira
09H00	Igreja de S. Martinho (rito bizantino / Ucrainiano)
10H15	Igreja de Lourel
10H15	Igreja da Várzea
10H15	Igreja de S. Pedro
11H30	Igreja de S. Miguel
11H45	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
12H00	Ramalhão (Capela das Irmãs Dominicanas)
17H00	Capela de Monte Santos (Ir. Clarissas)
19H15	Igreja de S. Martinho

MISSA FERIAI *						
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					S. Miguel	Monte Santos
12H00			11h Linhó			Ramalhão
13H00				Hosp. CUF (1ª e 3ª quinta-feira)		
16H30					Estab. Prisional de Sintra (3ª sexta-feira)	
17H00	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
18H15	Linhó	Linhó		Linhó	Linhó	
19H00	S. Miguel	S. Pedro	S. Miguel	S. Miguel		
20H00			S. Martinho (em Ucrainiano)			

* De 2ª a 6ª feira, em S. Pedro e S. Miguel há possibilidade de atendimento de confissão, antes ou após a Missa, consoante o horário.

Junho de 2026

Dia 1 – Segunda-feira – S. Justino

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 2 – Terça-feira da semana IX

21.00h Adoração ao Santíssimo, em Manique de Cima
21.00h Reunião do Secretariado Permanente do C.P.

Dia 3 – Quarta-feira – S. Carlos Lwanga e Comp., m.

Dia 4 – Quinta-feira: CORPO E SANGUE DE CRISTO

Não há Missa na Capela do Hosp. CUF Sintra
09.00h Missa em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa em São Pedro, Várzea e Lourel
11.30h Missa em São Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
16.30h Missa em Galamares
16.30h Missa em Manique Cima
17.00h Missa em Monte Santos
17.00h PROCISSÃO de Corpo de Deus, na Sé de Lisboa
19.15h Missa em São Martinho
21.30h Secretariado da Catequese

Dia 5 – Sexta-feira – S. Bonifácio, bispo e mártir

09.30h Adoração ao Sant. Sacramento em S Miguel
21.30h Oração ao estilo Taizé, na Várzea

Dia 6 – Sábado da semana IX

20.00h Jantar-teatro dos Exploradores
no Salão de S. Miguel

Dia 7 – Domingo X do Tempo Comum

10.15h Missa em S. Pedro, com Bombeiros S. P.

Dia 9 – Terça-feira da semana X

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 10 – Quarta-feira – S. Anjo de Portugal

07.45h Peregrinação da Catequese a Fátima

Dia 11 – Quinta-feira – S. Barnabé, apóstolo

15.00h Missa no Lar do Oitão

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 12 – Sexta-feira – Sagrado Coração de Jesus

10.00h Recolção dos sacerdotes, nos Olivais
12.00h Missa Peregrinos Americanos, em S. Martinho
21.30h Reunião dos Min. Extr. Comunhão, em S. Miguel

Dia 13 – Sábado – S. António, Padroeiro de Portugal

21.30h - Reunião Preparação Batismo- pais e padrinhos

Dia 14 – Domingo XI do Tempo Comum

16.00h - Missa Festa de S. António, na ABRUNHEIRA

Dia 15 – Segunda-feira – Imº Corº da V. S. Maria

Dia 16 – Terça-feira da semana XI

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel – última aula

Dia 17 – Quarta-feira da semana XI

21.30h Reunião da direção da CNE

Dia 18 – Quinta-feira da semana XI

31ª Aniversário da dedicação da igreja de São Miguel
13.00h Missa na Capela da CUF Sintra
21.00h – Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 19 – Sexta-feira da semana XI

16.30h Missa no Estab. Prisional de Sintra, aberta à população
21.00h Concerto na Igreja de Santa Maria
21.00h Início do CPM da UPS

Dia 20 – Sábado – B. Sancha, Mafalda e Teresa

CPM - Noivos
13.00h Almoço/Arraial dos Escuteiros, em S. Miguel
Encerramento do ano de catequese

Dia 21 – Domingo XII do Tempo Comum

CPM - Noivos

Dia 22 – Segunda-feira da semana XII

11.30h Missa Peregrinos EUA, em S. Martinho

Dia 23 - Terça-feira da semana XII

19.00h Missa 50º anv. Cáritas Dioc., Basílica da Estrela

Dia 24 – Quarta-feira – Nascimento de S. João Batista

14ª Aniv. Ordenação do Pe. Joaquim Inácio
15.00h - Missa no Lar Cardeal Cerejeira

Dia 25 – Quinta-feira da semana XII

21.00h – Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 26 – Sexta-feira – S. José Maria Escrivá (Facult.)

15.00 Missa no Lar Asas Tap
21.30h Vigília pelos ordinandos no Seminário Olivais

Dia 27 – Sábado da semana XII

21.30h - Reunião Preparação Batismo- pais e padrinhos

Dia 28 – Domingo XIII do Tempo Comum

12.30h Almoço da Unidade Pastoral de Sintra (Janela), em S. Miguel (a favor do Grupo de Jovens)
16.00h – Ordenações no Mosteiro dos Jerónimos

Dia 29 – Segunda-feira, Santos Pedro e Paulo (Feriado)

30ª Aniv. Ordenação do P. Armindo e P. Jorge
18.00h - Missa de FESTA EM SÃO PEDRO de Penaferim, seguida de Procissão

NO MÊS DE JULHO:

05 Missa de Festa em Cabriz, às 10.15h

11 Conselho Pastoral, às 14.30h



Notícias dos Vicentinos

Glória Marques

Maria, a grande missionária

O mês de maio, mês de Maria, a grande missionária, o seu exemplo inspira-nos, a sua ousadia guia-nos, a sairmos de nós mesmos e irmos ao encontro do próximo, do mais necessitado, a dar de comer a quem tem fome, de beber a quem tem sede, a falar a linguagem do amor a quem precisa de uma palavra de esperança.

Ao longo da sua vida, Maria viveu para servir, logo após a anunciação recebe também a notícia que sua prima Isabel também iria ser mãe, sem pensar em si própria nem nos perigos do caminho parte apressadamente.

Maria teve a audácia de sair de si, das suas comodidades e ir ao encontro do outro, pois amor não se manifesta somente por palavras, mas também em ações concretas.

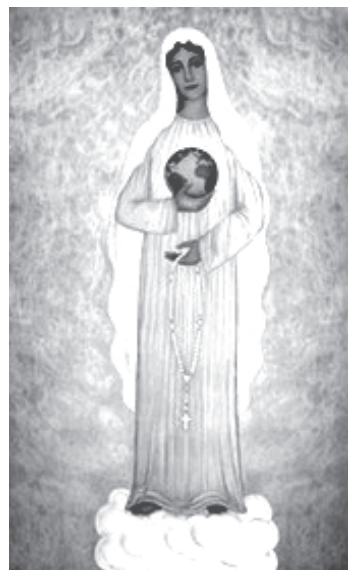
Maria foi a primeira e maior discípula de Jesus, toda a sua vida foi perseverante, fiel, serviu com humildade e alegria o Senhor e os irmãos, mesmo quando não compreendia os desígnios de Deus, confiava e vivia serena, no silêncio e na oração.

A ligação entre o Movimento Vicentino (Sociedade de São Vicente de Paulo e ramos as-

sociados) e a Virgem Maria é profunda e estrutural. Maria é considerada a **Padroeira e o modelo espiritual** dos vicentinos, inspirando a prática da caridade, a visita aos mais necessitados e a vivência da fé no dia a dia.

Esta ligação está bem presente no:

O Modelo de Serviço (A Visitação): Para São Vicente de Paulo, o episódio bíblico da Visitação de Maria à sua prima Isabel é a maior inspiração para o trabalho vicentino. A atitude de Maria — que foi ao encontro de quem precisava com prontidão, alegria e desvelo — é o modelo exato de



como os confrades e consócias devem visitar os Pobres nas suas casas.

A Proteção Histórica: Desde a fundação da Sociedade de São Vicente de Paulo (SSVP) em 1833, os primeiros membros colocaram a instituição sob a proteção de Nossa Senhora. A devoção mariana é um pilar da identidade da associação.

A Juventude Mariana Vicentina (JMV): O movimento possui um ramo juvenil específico com forte carisma mariano. A JMV nasceu em Paris, em 1830, a partir das aparições da Virgem Maria a Santa Catarina Labouré (uma Filha da Caridade), que resultaram na criação da célebre **Medalha Milagrosa**.

Como uma verdadeira mãe que caminha connosco, Maria é a missionária que se aproxima de nós, para nos acompanhar ao longo da vida, abrindo os corações à fé com o seu afeto materno. Como uma verdadeira mãe, caminha connosco, luta connosco e aproxima-nos incessantemente do amor de Deus” (Evangeli Gaudium, 286).

espiritual da pessoa - Doutrina Social da Igreja (DSI). A Laudato Si', fala explicitamente da necessidade de uma "conversão ecológica" (nos 216-221), que é antes de tudo uma mudança interior de atitudes, valores e estilo de vida, e da forma de nos relacionarmos connosco próprios, com os outros, com a criação e com Deus.

PENSAR — Capacidades cognitivas, como a capacidade de desenvolver pensamento crítico, discernimento, visão sistémica e compreensão profunda da realidade, colocando a questão fundamental: "Como compreendo o mundo?"

Na tradição vicentina centra-se na necessidade de compreender às causas profundas da pobreza e do sofrimento humano, olhando a pessoa de forma integral e promovendo a sua dignidade. Nunca nos limitamos a responder apenas às necessidades imediatas, procuramos compreender a realidade humana de forma integrada e interdependente, reconhecendo que muitas situa-

CONFERÊNCIA DE S. VICENTE
PAULO
S. PEDRO DE SINTRA



conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf. - 910428587

Bens Alimentares Distribuídos no mês de Abril

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	7	0	0	7	7
Arroz	120	0	0	120	69
Atum	81	50	98	229	209
Azeite	19	16	15	50	47
Espargute	62	0	0	62	51
Farinha	6	0	0	6	6
Frango	2	50	0	52	46
Legum. Secas	14	0	15	29	26
Legum. Lata	116	0	15	131	99
Leite	144	360	0	504	411
Massa	80	0	0	80	64
Óleo	22	0	0	22	0
Ovos - Dúzia	0	60	0	60	47
Peixe - Posta	0	150	0	150	142
Salchichas	27	35	24	86	83

Despesas do mês de Abril

Reforço do Banco Alimentar	733.26€
Despesas de Farmácia	354.84€
Habitação	147.72€
TOTAL	1231.82€

ções de vulnerabilidade resultam de múltiplos fatores interligados: abandono afetivo; exclusão social; pobreza material; fragilidade familiar; aditivos; ausência de oportunidades; injustiças estruturais; falhas comunitárias e institucionais. A Caritas in Veritate e a Populorum Progressio defendem o conceito de desenvolvimento humano integral, recordando que o verdadeiro progresso exige discernimento ético, visão ampla da realidade e capacidade de pensar para além da lógica exclusivamente material ou utilitária.

RELACIONAR — Relação com os outros, como a capacidade de desenvolver empatia, escuta, confiança, compaixão e colaboração, colocando a questão fundamental: "Como me relaciono com os outros?"

Na tradição vicentina responde ao encontro pessoal com Cristo presente no pobre. O essencial da ação vicentina está na relação humana, no encontro, na presença e na proximidade - visita domiciliária — constituindo um momento de escuta; acolhimento; confiança; respeito; amizade; e reconhecimento da dignidade da pessoa humana. A Fratelli Tutti, apresenta um forte apelo à fraternidade universal; amizade

social; cultura do encontro; superação da indiferença; combate à cultura do descarte.

COLABORAR — Ação coletiva, como a capacidade de desenvolver trabalho colaborativo, corresponsabilidade, cocriação e ação coletiva eficaz, colocando a questão fundamental: "Como trabalhamos juntos?"

Na tradição vicentina encontra expressão natural na ação vicentina que não é individualista nem centrada em protagonismos pessoais. Pelo contrário, assenta: na fraternidade; na corresponsabilidade; no discernimento conjunto; na partilha de dons; e na complementaridade entre os membros da Conferência. A Laudato Si' (nos 14 e 217) reforça esta ideia ao apelar a uma "cultura do encontro" e a uma ação coletiva capaz de superar interesses individuais e promover uma responsabilidade comum pelo mundo criado.

AGIR — Transformação e ação, como a capacidade de converter intenção em ação concreta, assumindo responsabilidade pela mudança e gerando impacto real e sustentável, colocando a questão fundamental: "Como geramos impacto real?"

Carlos Macias



"ACOLHER, ASSISTIR E PROTEGER, PARA TORNAR O INVISÍVEL VISÍVEL"

Conferência de Santa Maria de Sintra
Sociedade de São Vicente de Paulo

NÃO HÁ DESENVOLVIMENTO EFETIVO SEM TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

A ONU chegou à conclusão de que não consegue alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) de que não poderá existir uma transformação sustentável dos sistemas económicos, sociais e ambientais sem uma correspondente transformação interior da pessoa humana. Afinal que capacidades humanas precisamos desenvolver para enfrentar estes desafios complexos de forma sustentável, ética e transformadora?

A ONU criou os IDGs — Inner Development Goals (Objetivos de Desenvolvimento Interno), como complemento aos ODS, que se centram no desenvolvimento de: mentalidades; competências humanas; capacidades interiores; maturidade relacional, ética e co-

laborativa - SER, o PENSAR, o RELACIONAR, o COLABORAR e o AGIR.

SER — Relação consigo próprio, como a capacidade de desenvolver presença, autoconsciência, integridade e maturidade interior, colocando a questão fundamental: "Como me relaciono comigo próprio?"

Na tradição vicentina o serviço aos pobres não começa na ação exterior, mas na conversão interior contínua da própria pessoa. O vicentino é chamado: a crescer espiritualmente; a formar a consciência; a procurar coerência entre fé e ação; e a caminhar num processo de santificação pessoal através do serviço. Não existe justiça social sustentável sem conversão moral, ética e

Memórias do Passado de Sintra

Memórias do passado de Sintra

Igreja de S. Romão, fotografada por Félix Alves Pereira, em 1925, já sem telhado.

Infelizmente 100 anos depois as ruínas continuam abandonadas.

Incorporadas na igreja foram encontradas diversas peças funerárias romanas do séc. I e II d.C., hoje em exposição no Museu de Odrinhas.

A igreja cristã já existia no século XIII, sendo provavelmente anterior, talvez até do período moçárabe.



*As ruínas de São Romão, aquando da visita de Félix Alves Pereira
(in O Archeologo Português, XXVII, p. 218)*

Apontamentos sobre Liturgia

Apontamentos recolhidos por Maria Teresa Vasco, das aulas do saudoso Cón. Luís Manuel Pereira da Silva, no Curso de Liturgia, em 2002, na Paróquia de Linda-a-Velha

Celebração do Domingo – o Dia do Senhor

- Continuação -

Após o falecimento dos Apóstolos a Igreja continuou a crescer e a estruturar-se.

Consideremos um primeiro documento, chamado “Didaquê” ou “Doutrina dos 12 Apóstolos”. Foi escrito nos anos 90 e era um catecismo para adultos.

O “Didaquê” fala de uma reunião no dia do Senhor para “partir o pão” e “fazer eucaristia” com o coração purificado.

Há também o documento “Atos de S. Pedro” que dizem que a reunião dominical (assembleia) contém uma preparação e uma coleta.

Outro documento importante é o “DIDASCÁLIA” do séc. III, da região da Síria. Este documento diz-nos:

- O Domingo é o dia da reconciliação. A Assembleia deve estar em paz, uns com os outros e com Deus.

- É o dia da Assembleia, Assembleia que o documento considera ser o próprio Cristo. O dia do Senhor é o dia da Assembleia. Fomenta a obrigatoriedade dos membros de Cristo se reunirem em assembleia. Faltar à Assembleia é mutilar o Corpo de Cristo.

- O Domingo é o dia da Alegria. No final do séc. I Santo Inácio de Antioquia (Ásia Menor) na carta aos magnésios (9-1) vai acentuar a separação progressiva dos cristãos em relação ao Sábado. S. Inácio testemunha também que não mais celebram o Sábado, porque têm uma nova aliança, e, segundo ela, celebra-se o Dia do Senhor. Já há aqui consciência de que o Domingo é o “Dia do Senhor”.

A carta de Pelino, um pagão, escrita no ano 112 ao governador, diz que tem preso um grupo de pessoas, apenas porque se reúnem de manhã muito cedo, cantam uns hinos a um tal Cristo, em seguida vão às suas vidas e voltam a reunir-se ao fim do dia para “partir o pão” com alegria. Este documento dá-nos a visão de alguém de fora, que nada sabia dos Cristãos.

Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av. Adriano Júlio Coelho, 3 - Estefânia 2710-518 - Sintra

cruzalta@paroquias-sintra.pt
Tel: 219 244 744 – 966 223 785



Paróquia de Santa Maria e São Miguel
Paróquia de São Martinho
Paróquia de São Pedro de Penaferrim

HORÁRIO DO CARTÓRIO

2.ª Feira, das 16h às 18h
3.ª a 6.ª Feira: das 10h às 12h e das 16h às 18h
Sábado, das 17h às 18h30

Web: www.paroquias-sintra.pt
Email: paroquias.sintra@gmail.com

Ficha Técnica

No. 3555534/13

Direção:

P. Armindo Reis, Álvaro Camara de Sousa
Arminda Inácio, Mafalda Pedro,
Miguel Forjaz, Pedro Martins,
Rita Torres.

Colaboração:

Miguel Forjaz, P. Joaquim Canguia Inácio,
Paula Ferreira e Clara Bonito

Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema, Pedro Martins, Rita Torres,
Adérito Martins, Luis Dionisio, Miguel Correia.

Revisão de textos:

Arminda Inácio.

Área Financeira:

Mafalda Pedro.

Distribuição:

João Valbordo, Manuel Sequeira.

Publicidade:

Álvaro Camara de Sousa.
926 890 565
cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt

Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense
MORELENA – PERO PINHEIRO

Tiragem deste número:
1400 exemplares.

Biblioteca UPS

Isabel Pereira

2026, Junho. Recordemos... Comemorou-se no dia 8 de Maio o primeiro ano do Pontificado do Papa Leão XIV. Rezemus por ele. Aproxima-se o tempo das férias, teremos as Festas dos Santos Populares...Haverá, entre outros, o Dia Mundial da Criança, o Dia dos Pais, o Dia de Portugal, o Dia do Refugiado, não esquecendo a Solenidade do Corpo de Deus.

Um pensamento, uma ideia... «A felicidade não se compra. A felicidade que se compra não dura. Tende a coragem da verdadeira felicidade!» (Papa Francisco)

Ler! Ler! Ler!

"Entrei numa livraria. Pus-me a contar os livros que há para ler e os anos que terei de vida. Não chegam, não duro nem para metade da livraria. Deve certamente haver outras maneiras de se salvar uma pessoa, senão estou perdido." (Almada Negreiros)

Livros escolhidos para o mês de Junho e expostos na estante dos Livros do Mês

- *1. **A felicidade nesta vida – Uma meditação apaixonada sobre a existência terrena** / Papa Francisco, D. Quixote, 2013. - *textos organizados por Américo Aguiar e José Tolentino de Mendonça*
- *2. **Textos para rezar** / Nuno Tovar de Lemos, s.j., Secretariado Nacional do A.O., 2016. - *"24 textos do Evangelho com comentários e sugestões para a oração."*
- *3. **Na mão de Deus – Antologia da Poesia Religiosa Portuguesa** / org. por José Régio e Alberto de Serpa, Portugalia editora, 1957. - *A partir do séc. XVI excelente e interessante literatura portuguesa.*
- *4. **100 Receitas de Cozinha Natural** / trad. António Pinto Ribeiro, Círculo de Leitores, 1999. - *"Conheça passo a passo todas as possibilidades da cozinha natural"*
- *5. **As melhores histórias de gatos** / org. Lesley O'Mara, Asa, 2002. - *"A paixão pelos gatos esteve sempre presente na grande literatura"*
- *6. **Chocolate à chuva** / Alice Vieira, Caminho, 18ªed., 2011. - *para os mais jovens*



Nota final:

Uma sugestão: Uma visita ao **Chalet Biester** e jardins, na estrada da Pena, não esquecendo o **Museu de Arte Sacra** na Igreja de S. Martinho.

- Saiba que **livros e outras publicações** existem na nossa biblioteca. Poderá **requisitar** qualquer um. Sobre a **estante dos livros** do mês encontram-se as habituais **Fichas de requisição** e também a **Ficha do LEITOR**. Consulte (UPS) www.paroquias-sintra.pt e/ou biblioteca.paroquias-sintra.pt

E boas leituras!

(O texto segue a antiga grafia)

primavera/verão
primavera/verão
primavera/verão

**NOVA COLEÇÃO
VISITE-NOS**

O florescer da estação no seu guarda-roupa!

Galeria Comercial de Sintra Loja 11
(em frente ao Centro Olga de Cadaval)

À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



O Cruz Alta dedica esta secção à descoberta do nosso património, por vezes pouco apreciado por quem está tão próximo dele. Em cada jornal é publicada a fotografia de uma peça ou de um pormenor arquitetónico, sem identificação do local, com o intuito de que o leitor descubra onde se encontra e o passe a valorizar.



No mês anterior a imagem publicada era do Batistério da igreja de S. Martinho, talhado em pedra, com forma octogonal, representando o oitavo dia em que o Batismo nos introduz (para além do tempo).



**A FUNERÁRIA
SÃO JOÃO DAS LAMPAS
DE QUINTINO E MORAIS**

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade



**ATENDIMENTO
PERMANENTE
219 618 594
965 657 671**

LOJAS
MEM-MARTINS
COLARES-MUCIFAL
TERRUGEM
SINTRA