



CARTA DO SR PATRIARCA AOS DIOCESANOS DE LISBOA NO INÍCIO DO ANO PASTORAL

PÁGINA 3

ISRAEL: "A ROTA DO EVANGELHO"

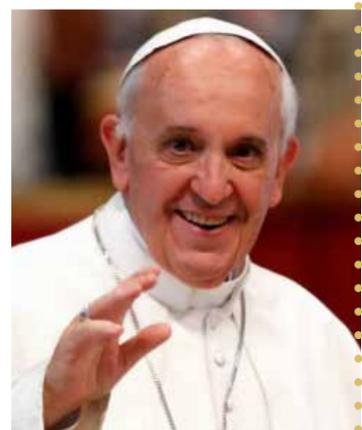
PÁGINAS CENTRAIS



Concerto em
Santa Maria
Página 10



Rotary Club de Sintra
Dia Mundial da Pólio
Página 6



O que nos diz
o nosso Papa
Página 7



Aniversário SCMS
Página 4



NRDC
Feira da Saúde
Página 5

 **Editorial**
Diác. Joaquim Craveiro

A minha escolha



Como prometi no nosso último Cruz Alta de Agosto/Setembro, venho dizer que cumpri a promessa. Nas minhas mini férias de praia desfrutei da leitura da Bíblia Jovem Youcat. Digo-vos que valeu a pena, gostei da forma como é apresentada numa linguagem acessível, apresentação atraente, ilustrações que lhe dão vida e a enriquecem com testemunhos de santos e de jovens como o reconhece o Papa Francisco.

Dá gosto ler, folhear e deixar que ela entre na minha vida. Meus amigos, não é mais uma Bíblia, mas sim uma selecção de textos retirados da Bíblia com introduções didácticas que nos levam a interiorizar a mensagem.

Assim: lê a Bíblia e reza; deixa-te surpreender; alegrate; lê regularmente; não leias muito de uma vez; vai com calma; com paciência; partilha com os outros; abre o coração; põe-te a caminho, a Bíblia é a bússola da tua vida. São estes os conselhos que irás encontrar logo no início da tua Bíblia Jovem e que te poderão ajudar na caminhada. Lembra-te que “tens nas mãos um livro no qual Deus fala” Papa Francisco.



 **Os Nossos Padres**
Pe. Armindo Reis

Feliz Ano Novo (Pastoral)



Os anos começam e acabam em diferentes datas consoante as atividades em que estamos inseridos, e a nível pastoral começam claramente após as férias de Verão, quando inicia a catequese da infância e os próprios grupos, que interromperam o ritmo normal, retomam o seu funcionamento.

Para as crianças e jovens cada ano escolar ou de catequese, neste caso, traz as suas surpresas, mas para os adultos há o risco de se tornar uma rotina em que vem sempre mais do mesmo, seja no trabalho, na família ou na Igreja. Temos a necessidade de fazer coisas diferentes ou de variar o enfoque do nosso olhar, para não nos cansarmos e retomarmos a energia necessária para um novo ano.

Por isso a nossa diocese

de Lisboa fez um sínodo para nos ajudar a discernir caminhos pastorais e programou temáticas para nos próximos anos orientarem a ação das comunidades sem cair em rotinas.

Para este ano 2017-2018 foram definidos como temas “fazer da Palavra de Deus o lugar onde nasce a fé” e “fazer da Igreja uma rede de relações fraternas”.

À luz do texto sinodal e dos vários textos papais que nos têm sido oferecidos, vamos procurar “fazer” isto nas mais diversas realidades que compõem a nossa Unidade Pastoral de Sintra.

Cada comunidade, movimento ou grupo vai procurar maneiras de valorizar e divulgar a Sagrada Escritura entre os seus membros, ensinando a desfrutar dela como luz para a vida.

Na verdade muitos cristãos ainda nunca leram os livros todos da Bíblia, alguns nunca leram sequer um Evangelho do princípio ao fim, e não leem a Palavra de Deus com a frequência que seria desejável.

Há que procurar e oferecer instrumentos que permitam desmitificar a Bíblia e perceber que a Palavra de Deus é um tesouro ao nosso alcance, fonte de vida e felicidade.

E essa mesma Palavra nos ajudará a fazer caminho de encontro com os outros, próximos e mais distantes, sem esquecer as várias periferias da sociedade, já que Deus não exclui ninguém.

Desejo a todos muita fé, ânimo e criatividade para este novo ano pastoral!

Se cada um der o seu melhor, juntos iremos mais longe!

 **A melhor parte**
Diác. Vasco Avillez

A melhor parte

Começaram as minhas atividades como Diácono logo no dia 8 de Julho deste ano de 2017. Menos de uma semana depois da ordenação: um casamento a que eu ia presidir!

Na antevéspera, falei com os noivos e estes, muito queridos disseram-me logo: o senhor Diácono não se preocupe, porque se fizer alguma coisa mal, ninguém vai perceber! Que alívio pensei eu... mas fui logo estudar quer o Rito do Casamento quer as várias intervenções que te-

ria de fazer, para que nada saísse mal. E percebi que o melhor e o mais apropriado é ser eu próprio, ler tudo cuidadosamente, sim, mas não adianta nada estar a sofrer e a preocuparmo-nos demais com o que já “estudámos” e portanto sabemos fazer.

Mas a melhor parte estava de facto para vir e veio, quando me dirigi aos noivos e, numa linguagem muito terra-a-terra, lhes pedi que fossem sempre a presença de Deus, junto do outro e que, para eles, a capacidade de

perdão e de atenção um ao outro, fosse infinita. Sorrimos ambos e com lágrimas nos olhos acenaram-me que sim. Percebi que tinha verdadeiramente diante de mim, motivados e decididos, os dois Ministros deste Sacramento que é o Matrimónio. Fui testemunha de que se casaram no verdadeiro espírito do amor conjugal.

A melhor parte, foi terem tido a amabilidade de me agradecer eu ter sido a testemunha de ambos.

Deus os Guarde!



Carta aos diocesanos de Lisboa, 2017-2018, no início do ano pastoral

Caríssimos diocesanos

1. De novo vos escrevo, no início do ano pastoral. Pode ser útil, entre o muito que há a fazer, quando a vida como que recomeça no espaço social e eclesial. Reabrem-se as escolas, retomam-se os ritmos, preparam-se imediatamente as catequese e outras atividades paroquiais. Com votos amigos de bom ano pastoral 2017-2018, procuro apenas lembrar o principal da nossa vida conjugada, como Igreja que somos no Patriarcado de Lisboa.

Na exortação apostólica *Evangelii Gaudium*, inspiração básica do nosso Sínodo Diocesano, o Papa Francisco escreve o seguinte: «Toda a evangelização está fundada sobre esta Palavra escutada, meditada, vivida, celebrada e testemunhada. A Sagrada Escritura é fonte da evangelização. Por isso, é preciso formar-se continuamente na escuta da Palavra. A Igreja não evangeliza se não se deixa continuamente evangelizar. É indispensável que a Palavra de Deus “se torne cada vez mais o coração de toda a atividade eclesial”» (EG, nº 174) – esta última frase é citação da exortação apostólica pós-sinodal *Verbum Domini*, nº 1, do Papa Bento XVI, documento que não deixaremos de reler ao longo do ano.

Como lembro na introdução ao Programa e Calendário Diocesano, o número 38 da Constituição Sinodal de Lisboa - nosso objetivo específico de 2017-2018 - enuncia-se assim: “Fazer da Palavra de Deus o lugar onde nasce a fé”. Detalho depois alguns pontos desse número. Acrescentam-se “Sugestões Programáticas”, apuradas em várias instâncias diocesanas e sistematizadas pelo Secretariado da Ação Pastoral e o Secretariado do Sínodo Diocesano. São relativas 1) à centralidade, 2) ao conhecimento e 3) à transmissão da Palavra. Cumpre agora a cada comunidade concretizá-las do modo mais adequado.

O Domingo 29 de outubro será no Patriarcado de Lisboa o “Domingo da Palavra”, seguindo a indicação do Papa Francisco: «Seria conveniente que cada comunidade pudesse, num Domingo do Ano Litúrgico, renovar o compromisso em prol da difusão, conhecimento e aprofundamento da Sagrada Escritura. [...] Não há de faltar a criatividade para enriquecer o momento com iniciativas que estimulem os crentes a ser instrumentos vivos de transmissão da Palavra» (*Misericordia et Misera*, nº 7). Cada comunidade encontrará certamente o melhor modo de acentuar então o lugar imprescindível da Palavra de Deus para o brotar constante da fé que nos salva.

Tudo isto importa para prosseguirmos em Sínodo, concretizando-o agora nas comunidades e, através delas, na sociedade que têm a missão de fermentar com o Evangelho recebido e transmitido. Sem esquecer que, além do objetivo específico para este ano pastoral, temos de atender ao objetivo transversal do triénio 2017-2020: “Fazer da Igreja uma rede de relações fraternas” (*Constituição Sinodal de Lisboa*, nº 60). O que requer maior reconhecimento mútuo de carismas, ministérios e serviços, com mais corresponsabilidade institucional e prática a todos os níveis da nossa vida eclesial.

2. “Fazer da Palavra de Deus o lugar onde nasce a fé”, constitui, de facto, um belo programa. Entendendo também que esta “Palavra” é eminentemente pessoal – na pessoa de Cristo, Verbo encarnado, e na comunhão que gera entre as pessoas que somos e aqueles a quem chegamos.

Assim o afirma o Catecismo da Igreja Católica em dois trechos esclarecedores: «A fé cristã não é uma “religião do Livro”. O Cristianismo é a religião da “Palavra” de Deus, não duma palavra escrita e muda, mas do Verbo encarnado e vivo» (nº 108). E mais adiante: «A fé [...] não é um ato isolado. Ninguém pode acreditar sozinho, tal como ninguém pode viver só. [...] Foi de outrem que o crente recebeu a fé; a outrem a deve transmitir. O nosso amor a Jesus e aos homens impele-nos a falar aos outros da nossa fé» (nº 166).

Temos fé num Deus que nos “fala” na criação e Se diz plenamente na vida de Jesus, onde confluem toda a tradição bíblica e toda a indagação humana. Como escreve Bento XVI: «A Palavra eterna, que se exprime na criação e comunica na história da salvação, tornou-se em Cristo um homem, “nascido de mulher” (Gl 4, 4). Aqui, a Palavra não se exprime num discurso, em conceitos ou regras; mas vemo-nos colocados diante da própria pessoa de Jesus. A sua história, única e singular, é a palavra definitiva que Deus diz à humanidade» (*Verbum Domini*, nº 11).

Creio ser este o ponto central do nosso programa a cumprir. Importa que uma “ecologia integral”, como o Papa Francisco nos propôs na encíclica *Laudato si'*, nos faça entender e salvaguardar a criação, como primeira Palavra dum Deus que nos ama e por isso mesmo nos cria e sustenta. E que nas nossas comunidades tudo conflua para Cristo, acolhendo e meditando as Escrituras, nele cumpridas e por nós transmitidas na variedade das línguas e situações deste mundo. Toda a catequese, como o próprio vocábulo significa, há de ser “eco” da Palavra que Deus absolutamente profere em Cristo. Todos os encontros comunitários hão de partir dela, para a concretizar no dia-a-dia pessoal, familiar, eclesial e sociocultural.

3. Também a Liturgia há de ser entendida como escuta e cumprimento sacramental da Palavra. É de novo Bento XVI a lembrá-lo, na exortação apostólica pós-sinodal sobre a Palavra de Deus: «Considerando a Igreja como “casa da Palavra”, deve-se, antes de tudo, dar atenção à Liturgia sagrada. Esta constitui, efetivamente, o âmbito privilegiado onde Deus fala no momento presente da nossa vida: fala hoje ao seu povo, que escuta e responde. Cada ação litúrgica está, por sua natureza, impregnada da Sagrada Escritura» (*Verbum Domini*, nº 52).

Neste sentido, só podemos estar agradecidos ao movimento litúrgico que, com o Concílio Vaticano II, nos restituiu uma Liturgia mais próxima da antiga tradição e isenta de motivos posteriores que a tinham tornado menos clara e expressiva. Como bem sintetiza um dos principais colaboradores do Beato Paulo VI na reforma litúrgica providencialmente empreendida: «No que respeita à Eucaristia, começou por reorganizar-se o quadro da sua celebração. Reencontrou-se

dessa forma a disposição dos lugares que fora a da basílica antiga [...]: a cadeira da presidência para o bispo ou o presbítero, rodeada pelos bancos dos concelebrantes e dos ministros, o ambão da Palavra de Deus, o altar do sacrifício, que é simultaneamente a mesa do Senhor, disposto de maneira a permitir ao sacerdote celebrar voltado para o povo, favorecendo o diálogo entre o celebrante e a assembleia. O Concílio restaurou a concelebração, que manifesta bem a unidade do sacerdócio, quando ela tinha praticamente desaparecido no Ocidente há mais de mil anos. [...] A inovação mais marcante foi o regresso ao uso das línguas vivas, que fora o da Igreja primitiva. [...] A Palavra de Deus reencontrou o lugar que ocupava no tempo dos Padres da Igreja. A assembleia dos crentes ouve ler novamente a Lei ou o Profeta, o Salmo, o Apóstolo e o Evangelho. [...] A oração eucarística é novamente dita em voz alta, de modo que ninguém assiste mais à Missa sem ouvir da boca do sacerdote o relato da instituição da Eucaristia e sem ter respondido pela sua aclamação à ordem do Senhor: Fazei isto em memória de Mim. [...] Na comunhão, cada batizado pode receber o Corpo de Cristo na mão, depois de ter proclamado o seu Amen, como no tempo de Agostinho e de Cirilo em Jerusalém. Também se pode, em certos dias, beber do cálice do Senhor: Bebei todos dele, dissera Jesus aos seus apóstolos. A Eucaristia da Igreja nunca foi mais do que hoje uma reiteração fiel da Ceia de Jesus» (*Pierre Journel, A Missa ontem e hoje, Fátima, Secretariado Nacional de Liturgia, 2016, p. 44-45*).

A citação é um pouco longa, mas creio ser oportuno fazê-la, para nos inteirarmos, porventura mais e melhor, da importância da Liturgia – e da Eucaristia em especial – como lugar por excelência da transmissão da Palavra, comunitariamente ouvida, sacramentalmente concretizada e mais de acordo com os primeiros elos da autêntica tradição eclesial.

4. Continuando a receção da Constituição Sinodal de Lisboa, dedicaremos depois e especialmente 2018-2019 à vivência litúrgica, como “lugar de encontro” com Deus e com os outros a partir de Deus (cf. CSL, nº 47). E 2019-2020 a “sair com Cristo ao encontro de todas as periferias” (cf. CSL, nº 53).

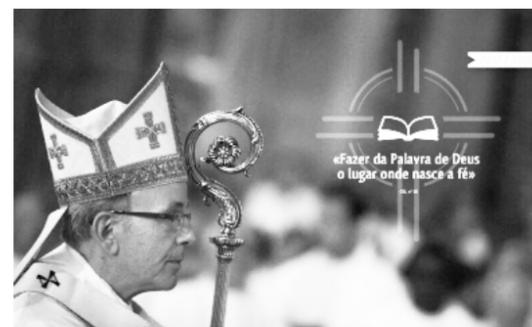
Entretanto, sobre este último ponto, retomo duas considerações pontificias sobre a Palavra de Deus e a sua projeção social e evangelizadora. Primeiro, quando Bento XVI escreve e transcreve: «O amor ao próximo, radicado no amor de Deus, deve ser o nosso compromisso constante como indivíduos e como comunidade eclesial local e universal. Diz Santo Agostinho: “É fundamental compreender que a plenitude da Lei, bem como de todas as Escrituras divinas, é o amor [...]. Por isso, quem julga ter compreendido as Escrituras, ou pelo menos uma parte qualquer delas, mas não se empenha a construir, através da sua inteligência, este duplo amor de Deus e do próximo, demonstra que ainda as não compreendeu» (*Verbum Domini*, nº 103). Na verdade, compreender a Palavra é um exercício de inteligência prática, só cumprido no amor concreto a Deus e ao próximo – e de Deus no próximo. Assim mesmo Jesus Cristo o “disse e fez”. Depois, sobre a “nova evangelização”, que hoje tem necessariamente de complementar a tradicional “missio ad gentes”: «O nosso deve ser cada vez mais o tempo de uma nova escuta da Palavra de Deus e de uma nova evangelização. É que descobrir a centralidade da Palavra de Deus na vida cristã faz-nos encontrar o sentido mais profundo daquilo que João Paulo II incansavelmente lembrou: continuar a missio ad gentes e empreender com todas as forças a nova evangelização, sobretudo naquelas nações onde o Evangelho foi esquecido ou é vítima da indiferença da maioria por causa de um difundido secularismo» (*Verbum Domini*, nº 122). É bem evidente que no Patriarcado de Lisboa há lugar e urgência, tanto para o fomento da vida cristã nas comunidades constituídas, como para o anúncio mais criativo do Evangelho a quem o esqueceu e para o primeiro anúncio a quem nunca o ouviu.

Na sua exortação programática, base do nosso caminho sinodal em Lisboa, o Papa Francisco estimula-nos a um renovado anúncio evangélico que nos renovará também a nós, como Igreja em missão. Com palavras que nos entusiasmarão decerto, neste começo de ano pastoral, especialmente dedicado à Palavra de Deus – de Deus para nós e de nós para todos: «Um anúncio renovado proporciona aos crentes, mesmo tímidos ou não praticantes, uma nova alegria na fé e uma fecundidade evangelizadora. Na realidade, o seu centro e a sua essência são sempre o mesmo Deus que manifestou o seu amor imenso em Cristo morto e ressuscitado. Ele torna os seus fiéis sempre novos; ainda que sejam idosos, renovam as suas forças [...]. Sempre que procuramos voltar à fonte e recuperar o frescor original do Evangelho, despontam novas estradas, métodos criativos, outras formas de expressão, sinais mais eloquentes, palavras cheias de renovado significado para o mundo atual. Na realidade, toda a ação evangelizadora autêntica é sempre “nova”» (*Evangelii Gaudium*, nº 11).

Caríssimos diocesanos: Além de saudar-vos com muita estima, pretendo com esta carta ativar, ainda mais, a receção da Constituição Sinodal de Lisboa, no ano pastoral que iniciamos. Repito que não se trata de fazer necessariamente “mais coisas”. Trata-se sobretudo de prosseguirmos bíblicamente inspirados e criativamente conjugados na caminhada que o Espírito impele para a evangelização do mundo, constante “programa” da Igreja. – Nossa Senhora, que inteiramente acolheu, incarnou e ofereceu o Verbo de Deus, nos ensinará a fazê-lo agora!

Convosco, em oração e companhia,

† Manuel, Cardeal-Patriarca
Lisboa, 1 de setembro de 2017



COMEMORAÇÃO DO 472º ANIVERSÁRIO DA SCMS

HÁ MAIS DE 400 ANOS A FAZER O BEM PELA COMUNIDADE DE SINTRA

A Santa Casa da Misericórdia de Sintra comemorou o seu 472º aniversário durante o passado fim de semana. Foi neste contexto, que no dia 23 de setembro se realizou a inauguração da exposição "Imagens de Culto: divino e benemerência no património da Misericórdia de Sintra", no MUSA. Organizada pelo Prof. Dr. Carlos Manique, mesário da SCMS, em parceria com a

Câmara Municipal de Sintra, tem entrada livre e poderá ser visitada até 29 de outubro. Representa alguns ícones relacionados com a religiosidade da Instituição, nomeadamente esculturas de Arte Sacra, bem como uma homenagem a alguns dos principais beneméritos. As cerimónias do aniversário contaram ainda com um Colares de Honra e uma Procissão até à Igreja de

São Miguel, onde se celebrou uma missa em honra de Nossa Senhora das Misericórdias. Os eventos comemorativos contaram com a presença da Direção da SCMS, funcionários, amigos e parceiros, dos quais se destacam o Presidente da Câmara Municipal de Sintra e o Presidente da União das Freguesias de Sintra.



"Divino e benemerência no património da Misericórdia de Sintra"

Exposição 23 de setembro a 29 de outubro | 2017

Com uma forte presença confraternal e assistencial desde o momento fundacional (1545), a Santa Casa da Misericórdia de Sintra – à semelhança, aliás, das suas congéneres que surgem por todo o Império português a partir de 1498, na referência à casa-mãe (a Misericórdia de Lisboa) – baseou a sua intervenção nos princípios evangélicos da partilha, consubstanciados nas 14 Obras de Misericórdia. A condição de associação confraternal (vivência interna de leigos irmanados nos princípios cristãos) e a projeção para o exterior em termos sociais (apoiando presos e indigentes, cuidando de órfãos e de enfermos...) achavam-se cuidadosamente definidas no texto regulamentar (Compromisso).

A presente exposição celebra o 472.º aniversário da Santa Casa da Misericórdia de Sintra. O título – Imagens de culto – procura traduzir, por um lado, a vivência ético-religiosa da Irmandade (Divino). Com efeito, a escultura barroca que se expõe representa, justamente, as finalidades religiosas perseguidas pelos Irmãos e a tentativa de intercessão, através dos santos e da Virgem (em particular, N.ª S.ª da Misericórdia), junto de Deus. Mais, a caracterização da iconografia da Virgem da Misericórdia – representada nas bandeiras reais das Misericórdias – ilustra aquilo que foi, designadamente até ao final do século XIX, símbolo e imagem públicos dessas instituições caritativas.

Por outro lado, a obra das Misericórdias só foi possível graças à benemerência, se quisermos, ao sentido de dívida de algumas pessoas que doaram bens em favor dos mais desvalidos da sociedade – a caridade era, de resto, o caminho para a salvação. Certo é que os legados e doações permitiram enriquecer o património das Misericórdias e ampliar a sua obra social. O que também se pretende ilustrar nesta exposição é o reconhecimento que os Irmãos da Misericórdia de Sintra prestaram aos beneméritos da instituição, num momento particularmente difícil da sua existência (o início do século XX). Efetivamente, a Galeria de Beneméritos (cinco telas representando personalidades da aristocracia) é, simultaneamente, expressão de reconhecimento público e de culto a tão prestimosas figuras.

Carlos Manique da Silva



MUSA — Museu das Artes de Sintra
Terça a sexta-feira | 10h00 às 20h00
Sábados e domingos | 14h00 às 20h00
Encerra às segundas-feiras e feriados
Tel. 96 523 36 92 / 21 924 37 94

CM-SINTRA.PT

Cuidar do que é nosso

Inês Martins

Durante o mês de agosto o espírito voluntário reinou no anfiteatro da igreja de São Miguel. Um pequeno grupo contou com o apoio da empresa que estava a pintar a igreja, para alguns ensinamentos básicos, material e boa disposição.

Três semanas em que se trabalhou para e pela comunidade, em que à base do trabalho se aprendeu. Como jovens da UPS soubemos nos divertir sem esquecer o projeto a que nos propusemos. Ficam aqui algumas imagens das pinturas, assim como um convite para verem o nosso trabalho no local.

Ana Margarida
Ana Raquel
Anabela Macias
André Martins
Inês Martins
Vitor Macias



Oficinas de Oração e Vida

Olá a todos!

As Oficinas de Oração e Vida estão de regresso à nossa Unidade Pastoral. E como tal, estão todos convidados a vir à reunião de abertura que se realizará dia 09 de Outubro, às 21h, na Igreja de São Miguel, em Sintra.

Quem estiver interessado em aprender novas modalidades de oração ou aprofundar um pouco mais a sua relação com Deus, venha conhecer. Contamos convosco, apareça e traga um amigo!

Para mais informações basta contactar com:
Odete Santos: 966 573 584

M A 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



HEMOFILIA

É uma doença do sangue, genética, crónica, hemorrágica, causada por deficit de dois factores de coagulação do sangue.

As perturbações hemorrágicas, em geral, caracterizam-se por uma tendência do doente a sangrar com facilidade. Podem ser causadas por lesão dos próprios vasos ou por anomalias presentes no próprio sangue. Chama-se Hemóstase ao conjunto de mecanismos que impedem a hemorragia dos vasos do organismo. Esses mecanismos, de uma forma geral, são três: a constrição, ou seja, o aperto fisiológico dos vasos que é a resposta inicial; a acção das plaquetas que participam na coagulação do sangue e que fazem como que um tampão para combater a lesão local hemorrágica; e o papel dos factores de coagulação. Como se pode depreender existem muitas doenças relacionadas com

este tipo de problemas. Os factores de coagulação são proteínas dissolvidas no plasma. São representados em numeração romana e vão de I a XII. Quando um destes mecanismos falha ou há hemorragia ou, pelo contrário, pode haver coagulação excessiva (trombose ou embolismo).

A Hemofilia é uma doença hereditária rara, ligada ao cromossoma X, que se deve à falta de um dos factores de coagulação do sangue. Um em cada 5000 rapazes é atingido. Poderá dividir-se em dois tipos, clinicamente semelhantes: 1-A Hemofilia A, a clássica, responsável por cerca de 90% dos casos que se deve ao deficit do factor de coagulação VIII; A Hemofilia B ou doença de Christmas, devida ao deficit do factor de coagulação IX. É uma doença hereditária transmitida pela mãe, afectando as pessoas do sexo masculino (apenas os filhos). ■

Sintomas

Os sintomas podem ser ligeiros a graves dependendo da forma como a alteração genética interfere com a actividade dos factores VIII e IX. Os hemofílicos com uma actividade de coagulação até aos 25% podem sofrer apenas de episódios hemorrágicos não provocados pouco frequentes e ligeiros. Contudo, sujeitos a cirurgia ou a feridas cortantes, ou extrações dentárias, por exemplo, podem surgir hemorragias graves, até incontrolláveis e até mesmo mortais.

Geralmente, a primeira hemorragia nestes doentes pode manifestar-se cedo, antes de um ano e meio de idade, provocada por um pequeno traumatismo ou ferida. Estes surtos hemorrágicos podem traduzir-se em hematomas que se podem localizar nos músculos ou articulações (hemartroses), podendo causarem deformações que poderão levar a incapacidade motora. Uma simples injeção intra-muscular pode originar um grande hematoma, para dar um exemplo. Também podem surgir hemorragias intracranianas, geralmente muito graves ou fatais.

O diagnóstico confirma-se através de exames laboratoriais de sangue e do estudo da coagulação, determinando o tipo e gravidade pela análise da actividade dos factores VIII e IX.

Prevenção, Tratamento e Prognóstico

Estes doentes devem evitar traumatismos, acidentes, feridas. Devem ser muito cuidadosos com os dentes, apostando na higiene oral dentária, para evitarem extrações. Devem evitar alguns medicamentos como a aspirina e os anti-inflamatórios, ou outros que interfiram na coagulação do sangue. Geralmente o tratamento inclui transfusões de concentrados de plasma com o objectivo de compensar o factor de coagulação em falta, cuja dose e frequência depende da gravidade da doença.

Uma curiosidade histórica: a rainha Vitória, de Inglaterra, era portadora e transmitiu a doença a um dos filhos. Um dos descendentes que adquiriu hemofilia, foi Alexei Romanoff, filho de Nicholas, o ultimo czar da Rússia. Alexei morreu assassinado, bem como toda a família, pais e irmãs, pelos revolucionários comunistas em 1918, com 14 anos.



No Domingo, 17 de setembro de 2017, pelas 10h15, a D. Ermelinda entra no espaço gentilmente cedido pela empresa Galuchos, para a realização da Feira da Saúde, na Estefânia, em Sintra e faz-se anunciar: - vim para a consulta do cancro da mama! Mas esses rastreios foram ontem! Hoje já só tem tipos de demência e o seu impacto); pela Associação

Amigas do Peito (prevenção do cancro da mama – treino para o autoexame), pela Dr.ª Fernanda Godinho do Rotary Clube de Sintra (Erradicação da Poliomielite) e pelo Prof. Mário Noronha, que nos apresentou Prevenção e Profilaxia em Saúde Mental.

E porque somos o que comemos e o que fazemos, o Chef Luís Santos (Restaurante Incomum) mostrou-

nos como confeccionar uma refeição saudável e a Nutrição da Holmes Place explicou alguns dos perigos da alimentação. No exterior os Ginásios Kcal 2000; Holmes Place Beloura; Pakua Tai-Chi; 100% Fitclub; People Family e Tuna Operária de Sintra, desafiaram todos os visitantes a experimentarem atividades físicas amigas da saúde e do bem estar. A As-

sociação Bate, Bate Coração do HFF apelou ao compromisso com a Saúde na Prevenção e Controle das Aritmias Cardíacas.

Fizeram-se ainda representar o Apiterapeuta António Pedro Cristóvão, os SMAS de Sintra, a Próvida, e a Associação de Dadores de Sangue do Concelho de Sintra.

A organização da Feira da

Saúde e Bem Estar de Sintra esteve a cargo da Câmara Municipal de Sintra e do Núcleo Rotário de Desenvolvimento Comunitário de Sintra (NRDC) em parceria com a União das Freguesias de Sintra, Jornal da Região, Associação Empresarial de Sintra e Rotary Clube de Sintra tendo constituído, sem dúvida uma iniciativa que cumpriu o seu propósito! ■



24 de Outubro: Dia Mundial da Pólio

Rotary lançou o primeiro programa para erradicação da Poliomielite em 1985, designado por Pólio Plus. Desde o primeiro projeto de vacinação de crianças, que ocorreu nas Filipinas em 1979, o Rotary e os seus inúmeros parceiros criaram campanhas que ajudaram a reduzir o número de casos de 350 mil por ano em cerca de 99,9 %, estando muito próxima a concretização do



objetivo de erradicação desta doença no mundo.

O Rotary Club de Sintra é um dos milhares de Clubes Rotários no mundo que se associa à comemoração no dia 24 de outubro, Dia Mundial da Pólio, em que se procura dar visibilidade a este problema, mostrar o que Rotary faz para o combater (recolha de fundos, voluntariado, entre outros) e relembrar a ação das entidades que diariamente se dedicam ao projeto de Rotary "EndPolioNow".

Realça-se que este projeto tem tido, nos últimos 10 anos,

a parceria da Fundação Bill & Melinda Gates, que patrocinam o projeto doando 1 US \$ por cada valor equivalente angariado pelo Rotary, tendo atualmente um papel fundamental na campanha que decorre, ao ter contribuído até agora com 1,6 biliões de US \$.

Atualmente o vírus encontra-se limitado apenas a pequenas áreas, em 3 países (Paquistão, Afeganistão e Nigéria), tendo sido erradicadas já 2 das 3 variantes endémicas do vírus. Outros dados relevantes referem-se ao processo massivo de vacina-

ção que decorre em mais de 150 países, contando com a participação de cerca de 20 milhões de voluntários que fazem a imunização de 2,5 biliões de crianças.

Estima-se que o esforço financeiro para concluir o projeto de erradicação da Pólio seja da ordem de 1,5 biliões de US \$. O Rotary Club de Sintra continuará a participar e apoiar este projeto, com o apoio da Comunidade Sintrense.

Para mais informações ver: www.endpolio.org

Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Furtado Fernandes

Construção do nós

O Papa Francisco, na sua Exortação Apostólica "A Alegria do Amor", afirma: "Muitos chegam às núpcias sem se conhecer. Limitaram-se a divertir-se juntos, mas não enfrentam o desafio de se manifestar a si mesmos e aprender quem é realmente o outro".

Ora, o conhecimento recíproco é a primeira condição para se perceber se um relacionamento tem futuro.

E, verdadeiramente, só nesse caso podemos falar de Amor.

Dizer ao outro «amo-te» significa literalmente «não quero que morras» o que, por extensão, pressupõe que se quer fazer vida com ele. «Amor», lembremo-lo, vem das raízes, a (prefixo de privação em latim) e mors (morte), significa, por isso, «existir sem morte». Aceder ao sentido do Amor é ter o desejo de durar com o outro, sejam quais forem as alegrias e as provações da existência.

É conhecida a frase de William Shakespeare: "O tempo é demasiado lento para os que esperam, rápido para aqueles que têm medo, muito longo para quem se lamenta, muito breve para os que festejam, mas, para todos os que amam, o tempo é eternidade".

O Amor só pode ser entendido assim se for alicerçado num Projeto.

É este Projeto que designamos por "Construção do Nós".

Neste sentido, afigura-se-nos particularmente importante o contributo da teoria triangular do Amor, da autoria de Sternberg.

Segundo esta formulação, o amor conjugal tem, por desígnio, integrar três elementos: a paixão, a intimidade e o compromisso.

O Amor desperta com a paixão, aprofunda-se na intimidade e consolida-se no compromisso.

O Projeto Conjugal, respeitando a especificidade de cada membro do casal, vai construindo um património comum resultado da partilha de vivências ao longo do ciclo de vida: Formação do casal; Nascimento do primeiro filho; Filhos em idade escolar; Saída dos filhos da casa paterna; Envelhecer juntos.

Ao elencarmos as várias etapas, compreende-se, facilmente, que o sucesso do casal, numa determinada etapa, se deve, em grande parte, à preparação que for feita nas etapas anteriores.

Exemplificando, a chamada crise do "ninho vazio" reside, em grande parte, no facto dos cônjuges não terem usufruído, nas etapas anteriores, do chamado "tempo do casal".

Por virtude disso, ouve-se dizer, com alguma frequência, que, quando os filhos saem de casa, "não temos assunto para falarmos um com o outro".

Noutro plano, como é possível partilhar o sofrimento - a suprema prova de amor - se não se foi partilhando a vida?

Há, pois, que preparar, de forma atempada, o futuro, em ordem a facilitar os processos de adaptação à mudança.



Túnel
RESTAURANTE

Rua João de Deus, 86/92
Sintra
Tel: 219231386

Especialidades:

*Carnes e Peixes Frescos,
diariamente na grelha*

Às Quintas Feiras:

*Cozido à Portuguesa e Polvo
à Lagareiro*

Aos Domingos:

*Cozido à Portuguesa e
Cabrito à Padeiro*

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS
DA
SAPA
Cant. N.º 508 172 187

QUEIJADAS
DA
SAPA
CINTRA

Volta do Duche, 12
Tel. 219230493

SINTRA
PORTUGAL

DOÇARIA REGIONAL
composta de açúcar,
queijo, farinha de
trigo, ovo e canela.

D. PIPAS

**COZINHA
TRADICIONAL
PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



ESCUTEMOS O QUE NOS DIZ O NOSSO PAPA

P. João Inácio

Depois de um tempo de férias merecidas, começamos a retomar a rotina das nossas vidas e, por conseguinte, tudo ou quase tudo volta a ser como dantes: as mesmas pessoas, as mesmas chatices, o mesmo corre-corre, e outras coisas mais...

Nas nossas comunidades paroquiais, pequenas ou grandes, a vida volta à normalidade. Ora, o nosso papa Francisco, numas das suas meditações matinais na capela de Santa Marta, a 09 de abril de 2013, deixou-nos a seguinte mensagem intitulada NÃO AOS MEXERICOS. Dizia o seguinte: "A bondade entre as pes-

soas é uma virtude um pouco esquecida. Ser gentil, dar o lugar ao outro. Há tantos inimigos da bondade, a começar pelos mexericos, não é? Quando se bisbilhota e se fala sobre a vida alheia, quando se bate um pouco nas pessoas... São coisas quotidianas que acontecem a todos. A mim também. São tentações do Maligno, que não quer que o Espírito venha a nós e crie essa paz, essa mansidão nas comunidades cristãs. Vamos a uma paróquia e ficamos a saber que as senhoras da catequese lutam contra as da Cáritas. E essas lutas estão sempre presentes. Inclusive nas famílias ou no bairro,

mas também entre amigos. E isso não é a vida nova.

Quando vem o Espírito e nos faz nascer para uma vida nova, torna-nos serenos, caridosos. Não julgar ninguém: o único juiz é o Senhor. A sugestão é manter-nos calados; e, se tenho de dizer alguma coisa, digo-a a ele ou a ela, mas não ao bairro inteiro; só a quem pode remediar a situação.

Este é apenas um passo na nossa vida, mas é um passo de todos os dias. Se, com a graça do Espírito, conseguirmos nunca fazer mexericos, será um magnífico passo em frente. E fará bem a todos.



Peçamos ao Senhor que nos manifeste, a nós e ao mundo, a beleza e a plenitude desta vida nova deste nascer do Espírito que vem à comunidade dos fiéis e nos leva a ser bondosos e caridosos, uns para com os outros. Respeitosos. Peça-

mos essa graça para todos nós".

Interiorizemos o ensinamento do Papa Francisco e evitaremos os MEXERICOS.

Até ao próximo ensinamento.



A TRAGÉDIA NUNCA CONTADA DA PENHA LONGA

Jorge Leão (artigo já publicado no Jornal de Sintra de 21 de Abril de 2017)

Quando se fala de Sintra e do terramoto de 1755, até agora, tem-se contado principalmente a tragédia da Vila Velha, da Igreja e da freguesia de São Martinho.

De facto, regista-se apenas uma morte na freguesia de Santa Maria, em Coutinho Afonso. Nenhuma morte na freguesia de São Miguel, assim como também nenhuma na freguesia de São Pedro de Penaferrim.

Na freguesia de São Martinho, registaram-se, segundo o Livro de Registo de Óbitos, 43 mortes.

«Desses quarenta e três mortos, trinta e seis morreram na villa, incluindo o Rev. Prior, D. Raymundo de Miranda Henriques, que nessa ocasião estava celebrando o Santo Sacrifício da Missa; dois morreram no lugar da Varzea; dois no lugar de Cabris; dois no Casal da Granja de Baixo, e um no Carrascal, logares da freguesia de S. Martinho»(1).

José Alfredo da Costa Azevedo, sempre muito rigoroso, conta as 43 mortes anunciadas no livro. No livro conta 35 nomes. Encontra mais 5 numa acta da «Irmãdade de Santo André e Almas». Faz 40. Dos 43, faltam-lhe 3 nomes que diz não conseguir encontrar. Um deles deverá ser o de

Anna Joaquina Quintela, cujo óbito está registado no Livro de Óbitos de São Pedro de Penaferrim, mas que faleceu, segundo se lê, «nos palacios da Villa de Cintra».

Uma coisa, no entanto, é muito estranha e começou logo a ser notada pelo nosso saudoso historiador, o Revº António de Sousa Seixas, prior da freguesia de São Pedro de Penaferrim e redator da Memória Paroquial de 1758 da dita freguesia, não faz qualquer referência aos danos sofridos pelo Mosteiro da Penha Longa.

Não sabia o nosso mestre que o padre Sousa Seixas, além de não referir esses danos, entre os quais está a ruína da igreja, não refere a morte de vinte e três pessoas que lá se encontravam. E isto é bastante estranho para quem escreve somente três anos após o acontecimento. Porquê, não sabemos.

Então, na historiografia até hoje produzida sobre a Penha Longa ou sobre o terramoto de 1755 em Sintra, tem-se avaliado a ruína da Igreja da Penha Longa somente por uma fonte documental (2). Diz-nos o documento que dois anos e pouco mais tarde, em Maio de 1758, não se pode sepul-

tar o cônego Gaspar Leitão de Figueiredo na Igreja da Penha Longa, como ele tinha pedido, por esta estar ainda entulhada devido ao terramoto. Documentalmente, só por isto. Porém, tem estado escondido, por estar registado de forma um tanto anacrónica, um documento interessantíssimo, que nos dá uma informação mais precisa do que aconteceu nesse fatídico dia em Sintra.

Às nove horas e três quartos desse dia primeiro de Novembro de 1755, faleceram, num só ato, 23 pessoas no desmoronamento da Igreja da Penha Longa; 20 mulheres e 3 homens: 10 da Ribeira da Penha Longa, 10 do Linhó e 3 da Beloura.

Por o documento ser muito curioso, muito interessante, e inédito na historiografia de Sintra, fica aqui a sua transcrição (3).

«Aos dois dias do mês de Dezembro de mil setecentos e cinquenta e cinco chegou a esta Igreja (São Pedro de Penaferrim) a certeza de terem falecido no conflito do primeiro dia do mês de Novembro da dita era na ruína da Igreja do Convento da Penha Longa as pessoas seguintes:

Manoel Rodrigues, Manoel Rodrigues o velho, Francisca Maria, viúva, e suas filhas Luiza e Joana,

Maria Quitéria, filha de Aurélio Pedroso, Luiza Maria e sua filha Violante, Maria da Encarnação, viúva de João da Silva, Felícia Teresa da Silva, todos moradores no lugar da Ribeira da Penha Longa desta freguesia; Maria Michaela casada com Matias da Silva e suas duas filhas Antónia e Romária(?), Antónia e Francisca, filhas de Manoel Jorge, já defunto e de Domingas Francisca, Mónica(?), Maria, viúva, Maria dos Santos, casada com José Gomes e sua filha Maria, Anna, filha de Estevão da Silva e Barbara Teresa, todos moradores em o lugar do Linhó desta freguesia; Manoel Francisco, casado com Agostinha Maria, Anna e Maria, filhas de António Francisco e de Antónia Maria, todos moradores em o lugar do Linhó, digo de Beloura desta freguesia.

Por ser verdade fiz este assento...

O cura João Ribeiro de Azevedo »

Assim, refazendo as contas, morreram, pelo que se sabe, 67 pessoas no terramoto de 1755 em Sintra: 43 na Freguesia de São Martinho, 23 na freguesia de São Pedro de Penaferrim e 1 na freguesia de Santa Maria.

1-Livro de Registo de Óbitos da paróquia de São Martinho, 1 de Novembro



de 1755.

2- Livro manuscrito existente no Arquivo Histórico de Sintra com o título: «Livro em q vão lancados os Religiosos defutos deste Mostº de Pehalõga, dias de seus falecimentos, Patrias, Virtudes morais de cada hum e nº das sepulturas em q forão sepultados – 1702». Foi referido primeiramente por Tude Martins de Sousa no seu livro Mosteiro e Quinta da Penha Longa na Serra de Sintra (Lisboa, 1951) e mais tarde por José Alfredo da Costa Azevedo em O Terramoto de 1755, Memórias do Tempo (Sintra, 1998).

3- Livro de Registo de Óbitos da paróquia de São Pedro de Penaferrim, 2 de Dezembro de 1755.

Israel "A Rota do Evangelho" - Rita Gôja

Chegou o dito dia, vinte e dois de agosto, e a ansiedade da viagem já batia à porta. Que o destino era Israel era a única coisa que sabia, o que esperar da peregrinação era uma incógnita. Mas o meu entusiasmo era grande, a ideia de visitar a terra onde Jesus viveu fazia sentir-me uma privilegiada. Partimos para Israel, um grupo de quarenta e seis peregrinos. Dentro da mochila, pouco importante, no bolso a Bíblia e no coração Jesus.

"Dois mil anos passaram!" Pouco pensei nisso e a primeira realidade embateu bem de frente logo à chegada. Aquele imaginário construído pela leitura da Bíblia e pela visualização de filmes bíblicos foi destruído pela modernidade do presente. "Israel também evoluiu com o resto do mundo!" e a desilusão instalou-se num primeiro momento.

Mas rapidamente percebi uma das riquezas da peregrinação, seja quando for, onde for ou com quem for, o seu mandamento foi, é e será sempre o mesmo: "Amarás ao Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma, com todo o teu entendimento e com todas as tuas forças e amarás ao teu próximo como a ti mesmo." (Marcos 12:30-31).

O entusiasmo da peregrinação regressou ao meu espírito e as mudanças do tempo já não seriam motivo de tristeza.

De Bíblia na mão, seguimos, e Caná foi a primeira paragem evangélica da peregrinação e da vida pública de Jesus (João 2:1-11). Para os peregrinos casados uma paragem especial com oportunidade de renovarem os seus votos matrimoniais.

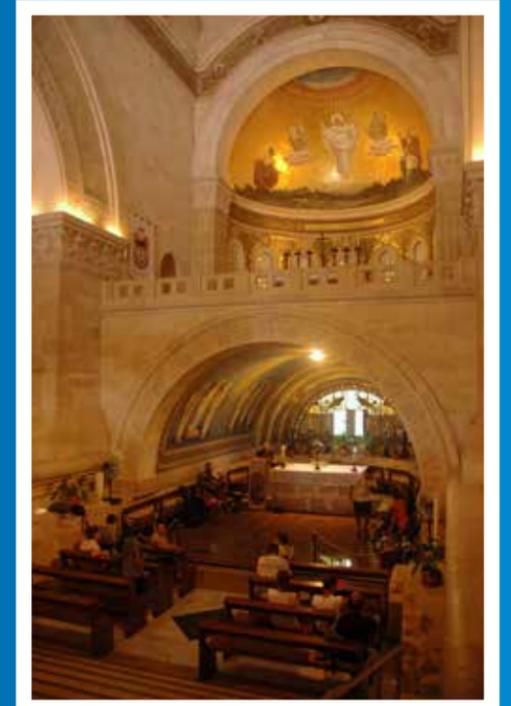
Seguimos a rota do evangelho, em torno do Mar da Galileia (na verdade um lago), mar no qual Jesus nos lança o desafio de o seguirmos e nos tornarmos pescadores de Homens (Marcos 1:16-18); mar em que Jesus nos mostra estar acima da natureza (Mateus 8:23-27) mar em que Jesus nos mostra o poder da fé (Mateus 14:22-33).

Seguimos para Magdala, terra de Maria Madalena (João 20:1-2), Monte das Bem aventuranças (Mateus 5:1-12), Tabgha, local em que Jesus realizou o milagre da multiplicação (Mateus 15-21) e local em que Jesus tornou Pedro o pilar da Igreja (Mateus 16:17-19), Cafarnaum, a cidade de Jesus (Mateus 4:12-17), Monte Tabor, o monte da transfiguração (Mateus 17:1-8), Rio Jordão, o rio em que Jesus foi batizado (Marcos 1:9-11) e o rio onde tivemos o privilégio de renovar o nosso batismo, Nazaré, terra da sagrada família e em que Jesus viveu até à idade adulta ("Infância de Jesus" Lucas 2:39-40, "Anúnciação a Maria" Lucas 1: 26-58, "Anjo de José" Mateus 1: 18-25), Jericó, monte das tentações (Mateus 4: 1-11).

Ainda a peregrinação estava a meio e já me encontrava com uma segunda tristeza no coração: "Será que estes locais marcados com igrejas são verídicos? Será que marcam exatamente o local por onde Jesus passou, locais que Jesus marcou com as suas ações?" - pensei para mim. Senti turismo! Senti vontade de fazer dinheiro! O meu coração foi invadido pela tristeza da ganância. Voltei a ganhar entusiasmo quando percebi que o segredo da peregrinação não estava nos supostos espaços marcados. Jesus não veio para marcar locais, veio para marcar corações, veio para nos renovar o espírito. Se aquele era ou não o espaço real em que Jesus esteve deixou de ser importante! Se era mais para cima ou mais para baixo, mais para a esquerda ou mais para a direita, tanto fazia! O Evangelho que até então me era abstrato tinha ganho uma nova dimensão. Estava a tornar-se real, contínuo, com sentido, como peças que se encaixam e juntas constroem um corpo.

Seguimos peregrinação rumo a Jerusalém, cidade central do Novo Testamento, cidade em que Jesus é apresentado a Deus (Lucas 2: 22-23), terra a que Jesus viajava todos os anos para celebrar a Páscoa e terra em que Jesus viveu a sua paixão. Em Jerusalém a peregrinação desceu o Monte das Oliveiras começando pelo local da Ascensão de Jesus (Lucas 24: 50-53), seguimos para a gruta do Pai Nosso (Lucas 11: 1-4), Dominus Flevit, onde Jesus chorou ao ver a cidade que não acolhia o dom de Deus (Lucas 19: 41-44), Getsémâni, onde Jesus rezou (Mateus 26: 36-46) e onde Jesus sofreu a traição de Judas (Mateus 26: 47-56). Seguimos para o Sinédrio, onde Jesus foi preso e julgado (João 18: 19-24) e onde Pedro o negou três vezes (João 18: 25-27), cenáculo, onde Jesus celebrou a última ceia (Lucas 22: 14-23), pretório, o tribunal de Pilatos, onde Jesus foi condenado à morte (João 19: 1-16), percorremos o caminho da Via Sacra, os quatrocentos metros sofridos por Jesus, subimos ao Calvário, onde Jesus foi crucificado (João 19: 17-18), e terminámos no Santo Sepulcro onde o corpo de Jesus foi colocado após a sua morte (João 19: 38-43).

Já estávamos a chegar ao fim da peregrinação, mas Belém não poderia ficar de parte. A Basílica da Natividade marca o local da gruta em que Jesus nasceu (Lucas 2: 4-7) e o Campo dos Pastores marca o local da gruta em que é anunciada a vinda do messias aos pastores (Lucas 2: 8-20). Uma última paragem em Ain Karem para visitar o local onde moravam Isabel ("Visitação" Lucas 1:39-56), Zacarias ("Benedictus" Lucas 1: 5-25, 57-80) e o filho, João Batista (Lucas 3: 2-20).





Uma peregrinação recheada de conhecimento, de enriquecimento histórico, cultural e bíblico. Um grupo sempre bem-disposto em que reinou a alegria com vontade de saber, conhecer e ver mais. Peregrinação em que a oração esteve sempre presente e o desafio de descobrir mais sobre Jesus, mais sobre a nossa relação com ele, foi-se desenrolando no coração de cada um.

Fica a tristeza do conflito: muçulmanos, judeus, cristãos, palestinianos, israelitas... não há entendimento... fica esquecido que sejamos o que formos, somos todos Homens, cheios de dons e de fragilidades, somos pessoas, acima de qualquer crença, nacionalidade ou feitio.

Não posso mudar o mundo! Mas posso tornar bom o ambiente que me rodeia. Posso dar o melhor de mim às pessoas com quem me cruzo, posso colocar o meu melhor nas minhas ações. Esta foi a vontade que trouxe comigo na mochila de regresso para Sintra.

Fica a vontade de regressar a Israel porque muito ficou ainda por conhecer, explorar e viver.



todos os principais Acordos e Seguros de Saúde



CINTRAMÉDICA

PORTELA DE SINTRA

- CONSULTAS E EXAMES
- MEDICINA DENTÁRIA
- SERVIÇOS DE SAÚDE
- ANÁLISES CLÍNICAS
- ENFERMAGEM
- FISIOTERAPIA

faça a sua **marcação online:**
cintramedica.pt

 **21 910 00 80**

MAIS DE 200 PROFISSIONAIS E 100 SERVIÇOS DE SAÚDE AO SEU DISPÔR!



O ÓRGÃO DE SÃO MARTINHO DE SINTRA – RELEVÂNCIA (Parte 3 de 4)

Nuno Silva

No desígnio de melhor conhecer o órgão da Igreja de S. Martinho de Sintra perscrutámos já quem o construiu e em que contexto, e deslindámos também que sonoridade teria se estivesse funcional ou restaurado. Resta-nos ainda, antes de tirar conclusões, perceber a sua relevância actual.

Que relevância poderá ter este instrumento hoje?

O órgão de S. Martinho é eminentemente um instrumento de liturgia, cuja função é criar simbologias de experiência espiritual que não apenas recorda acontecimentos passados mas torna-os presentes, actualizando na Igreja, com Ela e por Ela a obra da redenção de Cristo (Catecismo da Igreja Católica, 253-254; Marques, 2010, 18; SC, 2).

Neste contexto a palavra dirigida a Deus transcende os limites da linguagem humana, que por isso se auxilia da música no processo da encarnação da Palavra e espiritualização da carne, tornando-a tanto mais expressiva quanto mais intimamente unida à acção litúrgica, e fazendo da tradição musical da Igreja um tesouro de inestimável valor (Catecismo da Igreja Católica, 264; Marques, 2010, 31; Ratzinger, 1985; SC, 112).

A música litúrgica é portanto meio de unificação que distingue o discurso litúrgico do quotidiano, fornecendo sensibilidade aos momentos litúrgicos, onde o corpo físico, psicológico e social se predispõe a aceitar o transcendente, e onde a música coral e de órgão, dada a sua capacidade insubstituível de transmitir sensações extremas, funcionam como parte imprescindível (Marques, 2010, 31; Santos, 2015, 34).

O ambiente que a música cria – a arquitectura musical – enforma o próprio acto litúrgico, acompanha-o e reforça-lhe o contexto, o ritmo e a dinâmica, e faz do corpo um intérprete no conjunto dos sinais musicais, projectando-o para o belo pela consonância do repouso do espaço com o movimento ascético da alma, e torna-se desta forma oração (Marques, 2010, 19; Rodrigues, 1946, 12; Vieira, 1996, 17).

É este o objectivo da música litúrgica, e isso mesmo nos é reforçado no Concílio Vaticano II no que respeita à relevância do órgão: “Tenha-se em grande apreço na Igreja latina o órgão de tubos, instrumento musical tradicional e cujo som é capaz de dar às cerimónias do culto um esplendor extraordinário e elevar poderosamente o espírito para Deus.” (SC, 120).

Mas se a relevância litúrgica do órgão é indiscutível a sua localização na igreja de S. Martinho não é inocente e vem reforçar isso mesmo: colocado no coro para apoiar os cantores, e portanto estando como que superiormente velado dos fiéis, favorece por um lado a associação da música a um espaço superior e divino, e por outro oferece um efeito acústico dramático na medida em que quando o som vem de trás o corpo humano tem mais dificuldade em apreendê-lo, contribuindo para um efeito musical incontável durante a acção litúrgica (Brito, 2012, 20; Gonçalves, 2013, 18; Henrique, 1988, 353; Marques, 2010, 31; Santos, 2015, 40-42; Vieira, 1996, 17).

Por outro lado o órgão pertencente à Fábrica da Igreja de S. Martinho possui uma relevância musical e até de identidade cultural mais abrangente, e isso mesmo está comprovado pela classificação enquanto bem de interesse público pela Portaria n.º 124/2004 do Ministério da Cultura (Diário da República, II Série, n.º 16, de 20 de Janeiro de 2004). Contudo, e se é certo que a Igreja não é uma sala de espectáculos, não existe melhor local para se desfrutar de música criada especificamente para aquele ambiente, sobretudo se possuir um instrumento musical ímpar, capaz de acrescentar diversidade à oferta cultural existente na Vila Património da Humanidade.

Com tudo o que se disse, sabemos hoje mais sobre a construção, contexto e sonoridade do órgão da Igreja de S. Martinho. Falta-nos ainda, contudo, esclarecer a relevância que aquele instrumento do séc. XVIII poderá ter hoje em dia.

Bibliografia:

- BRITO, Mafalda, “O Órgão da Igreja de S. Martinho de Sintra”, in Revista Tritão, 1, Dezembro de 2012;
- Catecismo da Igreja Católica, Gráfica de Coimbra, 1993;
- Concílio Ecuménico Vaticano II, Sacrosanctum Concilium – SC, Secretariado Nacional do Apostolado da Oração, Braga, 1966;
- Diário da República, II Série, n.º 16, de 20 de Janeiro de 2004. Internet: <http://publicos.pt/documento/id3194451/portaria124/2004> [acedido em 14/07/2017];
- GONÇALVES, Miguel D., Ambientes Sonoros Interativos e Imersivos, Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2013;
- HENRIQUE, Luís, Instrumentos Musicais, Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa, 1988;
- MARQUES, Maria A.F., et. al., Música e Espiritualidade. Actas do Congresso Cultural de São Cristóvão de Lafões, Associação dos Amigos do Mosteiro de São Cristóvão de Lafões, 2010;
- RATZINGER, Card., Liturgia e Música, Conferência proferida na abertura do VIII Congresso de Música Sacra, Roma, 17 de Novembro de 1985;
- RODRIGUES, Luís, Tratado de Canto Gregoriano e Polifonia Sagrada, Seminário – Sé, Porto, 1946;
- SANTOS, Sónia M.J., Arquitectura e Som: o Órgão de Tubos, Faculdade de Arquitectura da Universidade do Porto, 2015;
- VIEIRA, João C.N., Arquitectura e Música: Intersecções e afinidades, Faculdade de Arquitectura da Universidade do Porto, Porto, 1996



**Igreja de Santa Maria,
Sintra**

**Sábado 7 de outubro 2017,
às 21:30**

Entrada gratuita

“A DISPUTA DOS BUFÕES”

**Obras de J.-B. Lully, A. Corelli,
Fr. Couperin, J.-Ph. Rameau, J.-B. Pergolesi,
J. Bodin de Boismortier, J.-J. Rousseau**

Eva Kiss

Soprano

Anastase Démétriadès

Flauta de Bisel

George Kiss

Cravo

Aceitam-se donativos para o restauro do órgão de tubos da igreja de São Martinho da Vila de Sintra



RuiAntunes.net

design gráfico // webdesign // publicidade

www.ruiantunes.net



CASA

Restaurante Petiscaria Bar

Rua António Correia de Sá n.º2
Várzea de Sintra
2710-164 Sintra

(Fecha à 3.ª feira)

Tel: 219 243 490



Para os mais pequenos

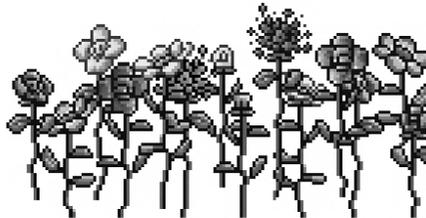
A Flor - (autor desconhecido)

Era uma vez uma flor que nasceu no meio das pedras.
 Quem sabe como, conseguiu crescer
 e ser um sinal de vida no meio de tanta tristeza.
 Passou uma jovem e ficou admirada com a flor.
 Logo pensou em Deus.
 Cortou a flor e a levou para a igreja.
 Mas, após uma semana a flor tinha morrido.



Era uma vez uma flor que nasceu no meio das pedras.
 Quem sabe como, conseguiu crescer e ser um sinal
 de vida no meio de tanta tristeza.
 Passou um homem, viu a flor, pensou em Deus,
 agradeceu e a deixou ali; não quis cortá-la para
 não matá-la.
 Mas, dias depois, veio uma tempestade e a flor morreu...

Era uma vez uma flor que nasceu no meio das pedras.
 Quem sabe como, conseguiu crescer e ser um sinal
 de vida no meio de tanta tristeza.
 Passou uma criança e achou que aquela flor era
 parecida com ela: bonita, mas sozinha.
 Decidiu voltar todos os dias.
 Um dia regou, outro dia trouxe terra, outro dia podou,
 depois fez um canteiro, colocou adubo...
 Um mês depois, lá onde tinha só pedras e uma flor,
 havia um jardim....



Assim se cultiva uma amizade...

Descobre as 5 Diferenças

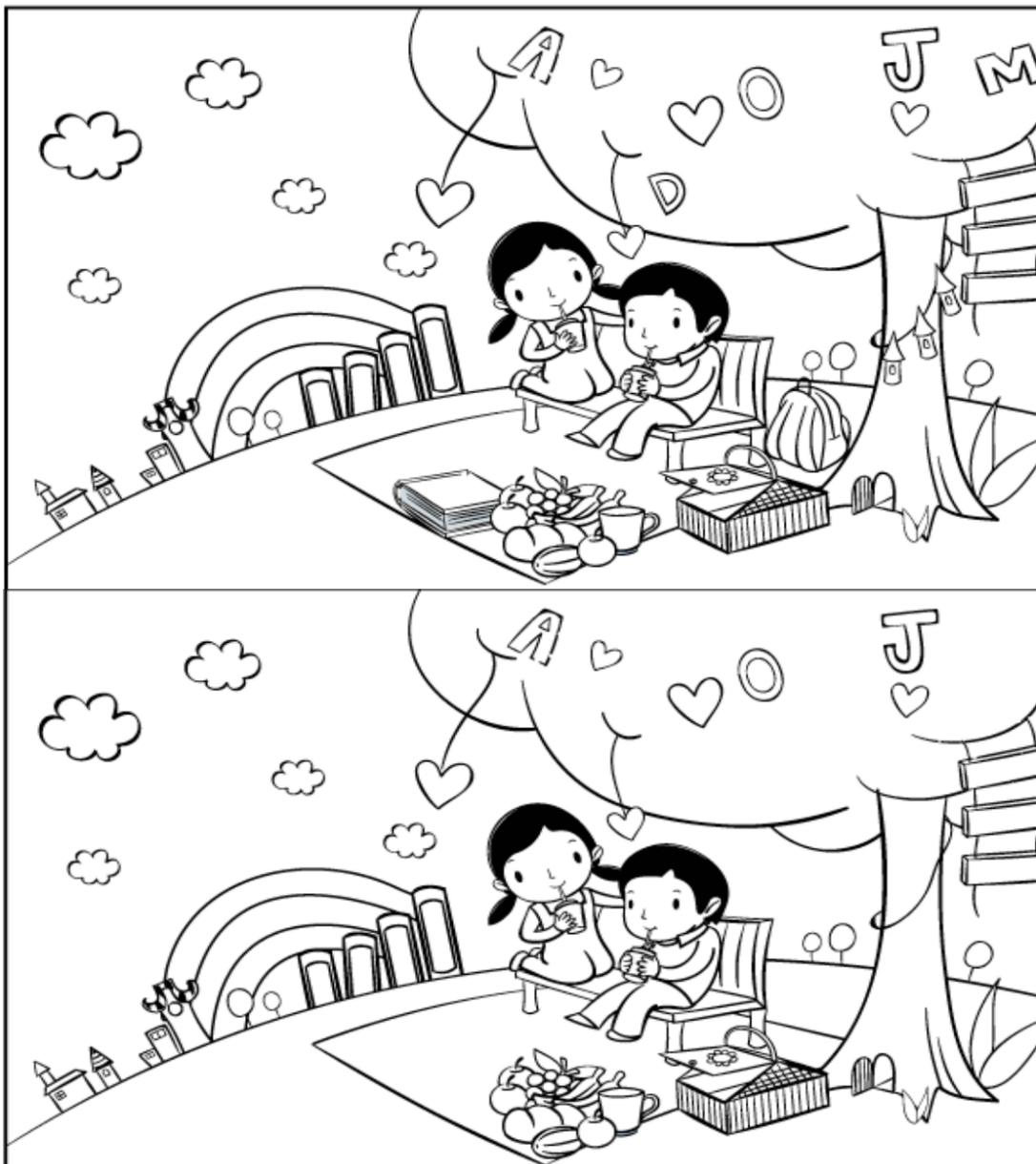
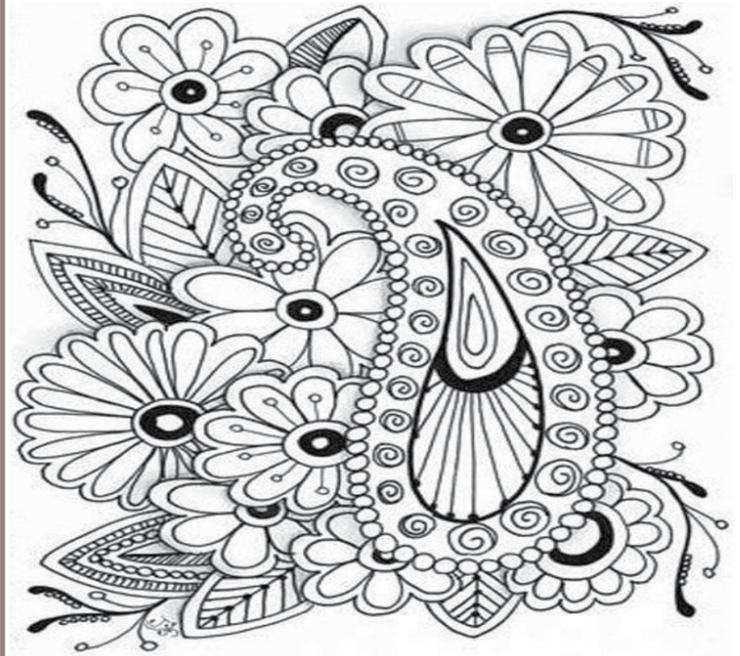


Imagem para colorir



Sopa de Letras de flores

R S B O L B P R O Z A C R Z T
 O P K V K Y M S X Y E Y V Y N
 U U O A J N O N G O D X G X D
 Q H U R F Q F C F P I L A S Z
 V U L C Y F T F Y A U O P Q P
 L N L H Q K V E K I Q S I N B
 L A M P M R E O E C R S L D S
 Z R A V A I E S S N O A U U G
 A C G Y R H N N U E A R T Q K
 L I N E G J T B X T T I P M W
 H S O X A N A S O R E G T D T
 Q O L R R W E Q T O L G A H K
 N R I R I N M L Y H O L B L G
 Y Q A A D D D R C O I R I L V
 J G O I A G F E C A V C O E Y

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| CRAVO | LIRIO | ORQUIDEA |
| DALIA | MAGNOLIA | ROSA |
| GIRASSOL | MARGARIDA | TULIPA |
| HORTENCIA | NARCISO | VIOLETA |

Sudoku - puzzle

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

Maria, Mãe que serve no Amor

Teresa Santiago

"A minha alma glorifica ao Senhor, o meu espírito exulta de alegria em Deus, meu Salvador."

Alegria de Maria vem de Deus. Ela se alegra e exulta em Deus, por causa de Deus e para a glória de Deus.

"Porque olhou para a sua pobre serva."

Serva. Aquela que vive para fazer a vontade do seu Senhor. Ser servo é dizer sim não só a Jesus mas, com Jesus, dizer sim ao Pai. Ser servo é colocar-se no meio, com Jesus e em Jesus, sendo mediador entre Deus e a Humanidade.

Jesus é o Servo por excelência. Por ser Servo obedeceu até à morte de Cruz e nos salvou da nossa desobediência original. Maria é a Serva, perfeita imitadora do Filho, perfeita participante da sua eterna missão intercessora.

"As gerações todas me proclamam bem-aventurada porque Deus realizou em mim maravilhas."

Fica aqui clara a consciência da sua missão e eleição. "Não haverá jamais alguém tão feliz como eu" é a marca da sua humildade. A missão só se concretizou em virtude do seu livre e contínuo sim a Deus.

"A sua Misericórdia se estende, de geração em geração, sobre aqueles que O temem."

Maria ora agora como membro do povo judeu, eleito e temente a Deus. Fala também profeticamente, como membro do novo povo de Deus, povo conquistado ao preço do sangue de Cristo e que a Ele aderiu pela graça da fé. Ao mesmo tempo a Mãe de Deus proclama um princípio eterno: a abertura e a acção de graças da parte dos que buscam viver segundo a vontade de Deus.

"Manifestou o poder do seu braço: desconsertou os corações dos soberbos. Derrubou do trono os poderosos e exaltou os humildes."

Maria conhecia bem o poder da acção de Deus; sabia do que é capaz o Seu braço quando encontra um coração temente, humilde e disponível; testemunha em seu próprio ser que tudo lhe é submisso. Deus reservou aos mais humildes o que uma criatura humana jamais poderia ter: ser a Mãe do Verbo Encarnado. Profetiza também, que esta pequenez deverá ser característica imprescindível a todo aquele que, de facto, for de Deus.

Ela será a primeira entre os humildes que, pequeninos, acolherão a revelação do Reino de Deus.

"Saciou de bens os indigentes e despediu de mãos vazias os ricos."

No Reino não há lugar para os corações soberbos e nem para os que buscam o poder e as honras. A Boa Nova não ressoa nos corações ricos de si,

apegados a riquezas e prazeres, empanturrados do supérfluo e de aparências e auto-suficientes.

O Reino é anunciado aos pobres, humildes e vazios de si mesmos que têm fome e sede de justiça e de paz. Estes têm fome de Deus. Colocam-se diante d'Ele como necessitados, famintos, pequenos. Conscientes de sua indigência tudo esperam daquele que é a salvação. Estes, como crianças pequeninas, acolhem a Boa Nova, aceitam-na e a vivem.

Antes de qualquer outra pessoa, a Mãe de Jesus aprendera, pelo que Deus fizera, a linguagem da Nova Aliança, onde Deus se fez pequeno e servo e ensina este caminho para que, seguindo-o, os homens sejam felizes.

"Acolheu a Israel, seu servo, lembrando-se da sua misericórdia, conforme prometera a nossos pais, em favor de Abraão e da sua posteridade para sempre."

Sabemos que ela foi consultada por Deus, acolheu o Filho do Altíssimo com o seu "fiat". A Encarnação do Verbo é o momento em que Deus acolhe Israel; o momento da misericórdia absoluta.

Lembrando-se da Sua misericórdia, Deus não trata Israel conforme as suas obras, mas segundo o Seu coração compassivo e fiel. Maria compreende, perfeitamente, a implicação do seu "cumpra-se em mim". Embora vá continuar a tatear na fé, pela virtude compreende e assume o seu papel e missão na Nova e Eterna Aliança. Livre e incomparavelmente feliz, canta as maravilhas do seu Deus.

Modelo de fidelidade, a Cristo e ao seu Evangelho. Mãe compassiva da Humanidade: Maria é a Mãe da Misericórdia.

Intenções do Papa

Outubro 2017



Intenção PUniversal:

"Pelo mundo do trabalho, para que sejam assegurados a todos o respeito e a tutela dos direitos e seja dada aos desempregados a possibilidade de contribuir para a edificação do bem comum."

*"O valor do trabalho é o bem da pessoa e tem que ver com a sua dignidade".
(Papa Francisco)*



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 - Outubro 2017 - Ano A

| | Dia 8 | Dia 15 | Dia 22 | Dia 29 | <p>TEMPO COMUM</p>  <p>"O Tempo Comum propõe um caminho espiritual, uma vivência da graça própria de cada aspeto do Mistério de Cristo, presente nas diversas festas e nos diversos tempos litúrgicos."</p> |
|------------|---|---|---|--|---|
| | Dom. XXVII do TC | Dom. XXVIII do TC | Dom. XXIX do TC | Dom. XXX do TC | |
| Leitura I | Is 5, 1-7 | Is 25, 6-10a | Is 45, 1.4-6 | Ex 22, 20-26 | |
| | «A vinha do Senhor do Universo é a casa de Israel» | «O Senhor preparará um banquete e enxugará as lágrimas de todas as faces» | «Tomei a mão direita para subjugar diante dele as nações» | «Se fizerdes algum mal à viúva e ao órfão, inflamar-se-á a minha ira contra vós» | |
| Salmo | 79, 9.12.13-14.15-16.19-20 | 22, 1-3a.3b-4.5.6 | 95, 1.3.4-5.7-8.9-10a.c | 17, 2-3.7.47.51ab | |
| | "A vinha do Senhor é a casa de Israel." | "Habitaré para sempre na casa do Senhor." | "Aclamai a glória e o poder do Senhor." | "Eu Vos amo, Senhor: sois a minha força." | |
| Leitura II | Filip 4, 6-9 | Filip 4, 12-14.19-20 | 1 Tes 1, 1-5b | 1 Tes 1, 5c-10 | |
| | «Ponde isto em prática e o Deus da paz estará convosco» | «Tudo posso n'Aquele que me conforta» | «Recordamos a vossa fé, caridade e esperança» | «Convertestes-vos dos ídolos para servir a Deus e esperar o seu Filho» | |
| Evangelho | Mt 21, 33-43 | Mt 22, 1-14 | Mt 22, 15-21 | Mt 22, 34-40 | |
| | «Arrendará a vinha a outros vinhateiros» | «Convidai para as bodas todos os que encontrardes» | «Dai a César o que é de César e a Deus o que é de Deus» | Mt 22, 34-40 «Amarás o Senhor teu Deus e o próximo como a ti mesmo» | |

SERVIÇO PASTORAL E LITÚRGICO - Outubro

Dia 1 – Domingo XXVI do Tempo Comum

09.00h Missa na Abrunheira e Janas
10.15h Missa em S. Pedro, Lourel e Várzea
11.30h Missa em S. Miguel – Festa de S. Miguel
12.00h Missa no Linhó
12.30h ALMOÇO JANELA – FESTA S. MIGUEL
19.00h Missa em S. Martinho

Dia 2 – Segunda-feira da semana XXVI

18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel

Dia 3 – Terça-feira da semana XXVI

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
11.00h Missa no Lar de Galamares
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro
21.00h Oração Grupo Nazaré

Dia 4 – Quarta-feira da semana XXVI

11.00h Missa em S. Pedro
17.30h Missa em Monte Santos
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel

Dia 5 – Quinta-feira da semana XXVI-feriado

11.00h Missa em S. Pedro
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel
21.00h Partilha da Palavra em S. Pedro
21.30h Secretariado da Catequese

Dia 6 – Sexta-feira da semana XXVI

09.00h Missa em S. Miguel e Exp. do Ssmo.
18.00h Exposição Ssmo. e 19.00h Missa em S. Pedro
21.15h Grupo de Jovens

Dia 7 – Sábado da semana XXVI

10.30h CONFISSÕES DA CATEQUESE em S. Miguel
15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap
16.30h Missa em Galamares e Manique
17.30h 1º Encontro prep. do Crisma dos jovens
18.00h Missa em S. Pedro
19.00h Missa em S. Miguel
20.00h Formação p/ Sacramentos de Iniciação
21.30h Concerto em Santa Maria (Tenor, flauta e Cravo)

Dia 8 – Domingo XXVII do Tempo Comum

09.00h Missa na Abrunheira e Janas
10.15h Missa em S. Pedro, Lourel e Várzea
11.30h Missa em S. Miguel
12.00h Missa no Linhó
13.00h Almoço em Galamares
19.00h Missa em S. Martinho

Dia 9 – Segunda-feira da semana XXVII

18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel
21.00h Conversas sobre Deus (Várzea)

Dia 10 – Terça-feira da semana XXVII

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro
21.00h Eucaristia do Grupo Nazaré

Dia 11 – Quarta-feira da semana XXVII

11.00h Missa em S. Pedro
17.30h Missa em Monte Santos
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel
21.00h Conversas sobre Deus (Linhó e S. Miguel)

Dia 12 – Quinta-feira da semana XXVII

11.00h Missa em S. Pedro
15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel

21.00h Partilha da Palavra na Abrunheira

Dia 13 – Sexta-feira da semana XXVII

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro
21.00h Equipa vicarial da pastoral juvenil (em Colares)
21.15h Grupo de Jovens

Dia 14 – Sábado da semana XXVII

07.45h Peregrinação de Adolescentes a Fátima
15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap
16.30h Missa em Galamares e Manique
17.00h Grupo de jovens, em Santa Eufémia
18.00h Missa em S. Pedro
19.00h Missa em S. Miguel
20.00h Formação p/ Sacramentos de Iniciação
21.30h Reunião de Preparação para Batismo, S. Miguel

Dia 15 – Domingo XXVIII do Tempo Comum

09.00h Missa na Abrunheira e Janas
10.15h Missa em S. Pedro, Lourel e Várzea
11.30h Missa em S. Miguel
12.00h Missa no Linhó
17.00h Missa em Monte Santos
19.00h Missa em S. Martinho

Dia 16 – Segunda-feira da semana XXVIII

18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel

Dia 17 – Terça-feira da semana XXVIII

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro
21.00h Oração do Grupo Nazaré

Dia 18 – Quarta-feira da semana XXVIII

11.00h Missa em S. Pedro
17.30h Missa em Monte Santos
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel
21.00h Reunião Geral Catequistas (ou 18)
21.30h Atração às Quartas para jovens (Colares)

Dia 19 – Quinta-feira da semana XXVIII

11.00h Missa em S. Pedro
15.00h Missa no Lar do Oitão
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel
21.00h Partilha da Palavra em S. Pedro

Dia 20 – Sexta-feira da semana XXVIII

Aniversário do P. João Inácio
09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro
21.00h Início do CPM para noivos em S. Miguel
21.15h Grupo de Jovens

Dia 21 – Sábado da semana XXVIII

Vigília Missionária Diocesana
Presença do Sol sem Fronteiras na UPS (dias 21 e 22)
09.00h Continuação do CPM
09.00h Encontro Animadores Catequese Familiar
15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap
16.30h Missa em Manique e Galamares
18.00h Missa em S. Pedro: compromisso pastoral
19.00h Missa em S. Miguel: compromisso pastoral
20.00h Formação para Sacramentos de Iniciação

Dia 22 – Domingo XXIX do Tempo Comum

Dia Mundial das Missões
Compromisso dos agentes da pastoral, em todas as Comunidades
09.00h Encerramento de CPM

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira

10.15h Missa em S. Pedro, Lourel e Várzea
11.30h Missa em S. Miguel
12.00h Missa no Linhó
12.30h Almoço da UPS (Janela): a favor de S. Eufémia
19.00h Missa em S. Martinho

Dia 23 – Segunda-feira da semana XXIX

18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel
21.00h Conversas sobre Deus na capela da Várzea

Dia 24 – Terça-feira da semana XXIX

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro
21.00h Adoração ao SSmo – Renov. Carismático
21.00h Reunião direção do CNE

Dia 25 – Quarta-feira da semana XXIX

Aniversário da Dedicção da Sé de Lisboa
11.00h Missa em S. Pedro
17.30h Missa em Monte Santos
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel
21.00h Conversas sobre Deus (Linhó e S. Miguel)
21.30h Reunião vicarial catequistas responsáveis

Dia 26 – Quinta-feira da semana XXIX

11.00h Missa em S. Pedro
15.00h Missa no Lar Asas Tap
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel
21.00h Partilha da Palavra em S. Pedro

Dia 27 – Sexta-feira da semana XXIX

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro
21.00h REUNIÃO DO NOVO CONSELHO PASTORAL
21.15h Grupo de Jovens

Dia 28 – Sábado da semana XXIX

Dia da Sociedade de São Vicente de Paulo em Portugal
09.30h Passeio Conversas sobre Deus a S. Roque
16.30h Missa em Manique e Galamares
17.30h 2º Encontro de prep. do Crisma dos jovens
18.00h Missa em S. Pedro
19.00h Missa em S. Miguel
20.00h Formação para Sacramentos de Iniciação

HORÁRIO DE INVERNO

Dia 29 – Domingo XXX do Tempo Comum

Colheita de sangue (Salão de S. Miguel) – Rotários
09.00h Missa em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa em S. Pedro, Lourel e Várzea
11.30h Missa em S. Miguel
12.00h Missa no Linhó
17.00h Missa em Monte Santos
19.00h Missa em S. Martinho

Dia 30 – Segunda-feira da semana XXX

18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Miguel

Dia 31 – Terça-feira da semana XXX

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões
18.30h Confissões e 19.00h Missa em S. Pedro
19.00h Missa Vespertina de T. Santos em S. Pedro

PREVISTO PARA O MÊS DE NOVEMBRO:

1 Nov Solenidade de Todos os Santos
2 Nov Fiéis Defuntos (Missas nos 3 cemitérios)
4 Nov Festa do Acolhimento da Catequese
4 Nov Jantar de Agrupamento
11 ou 12 Nov Festa de S. Martinho
26 Nov Celebração do Crisma



A Catequese está a começar

Adérito Martins

A escola já recomeçou e as atividades complementares também. Os horários vão começando a ficar ajustados e em breve todas as rotinas estão a todo o gás. Também a catequese está a começar. Teremos algumas caras novas e muitas saudades dos amigos do ano anterior. Alguns catequistas já serão nossos conhecidos, outros serão novos e não é certo que cada criança fique com o catequista com que caminhou no ano anterior. Quando o ano catequético está no fim por vezes algumas crianças desabafam dizendo que se o catequista no ano seguinte não for o mesmo, então desistem da catequese. É muito bom um catequista ouvir um comentário desses. É sinal que as crianças gostaram da caminhada que fizeram com ele. Mas o essencial é que o caminho continue com Jesus porque o catequista é Ele. O catequista terreno é apenas alguém que faz da sua vida exemplo e testemunho do convite que Jesus faz a cada um de nós para O seguirmos. Em

todos os grupos de catequese, é Jesus o protagonista e é Ele que queremos que brilhe nos corações de todo o grupo. E nunca nos podemos esquecer do que Ele nos disse: “onde 2 ou mais estiverem reunidos em meu nome, Eu estarei no meio deles”.

A primeira recordação que tenho de uma catequese foi numa igreja da aldeia (eu ainda não tinha idade para a catequese). Depois da missa de domingo, uma senhora mais velha virou os bancos da primeira fila e colocou-os em forma de um “V”. Depois colocou uma cadeira em frente aos bancos e começou a falar muito baixinho para os meninos e meninas que estavam sentados nos bancos da igreja. Não me recordo do que foi dito, apenas me lembro que aquela senhora falava e as crianças estavam em silêncio a escutá-la. Confesso que quando chegou a hora de ir para a catequese tenho ideia que o silêncio não era assim tão fácil de conseguir e que hoje em dia são necessárias muitas ferr-

mentas para conseguir a atenção das crianças. E ainda bem. A catequese é interessante e quem é catequista tem de ser capaz de a tornar interessante.

A catequese há muito que deixou de ser um momento de exposição da doutrina em que o mais importante era saber as orações de cor. Mas pergunta o leitor, como se aprendem então as orações? Bem, sim, a catequese também ensina orações, e também é preciso ensinar. Mas mais importante, é preciso que entre o que se ensina e o que se vive haja uma relação muito forte. E acima de tudo, é preciso confiar em Jesus. Nenhum catequista é perfeito e também está a caminhar e, como qualquer pessoa que caminha, está sujeito aos obstáculos e dificuldades desse caminho. Os catequistas também têm dúvidas e momentos difíceis. Também erram, pedem perdão, levantam-se e continuam a caminhar. Mais do que a queda do catequista, é importante também ver como ele se levanta e continua a caminhar.

Aliás, não é preciso ser catequista para que esta verdade se verifique. Qualquer Cristão tropeça, e o que o distingue, é a capacidade de se levantar e continuar o caminho.

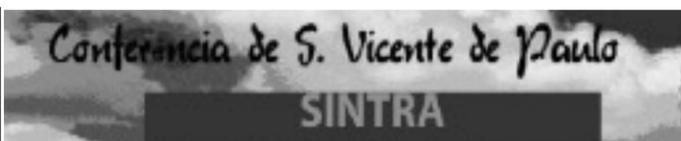
Que consigamos ver o reinício das atividades pastorais como um reinício, em que, depois do período de descanso, seja possível continuar as coisas boas e possamos melhorar o que ainda não está perfeito.

Vamos receber as nossas crianças com alegria na expectativa do caminho que vamos percorrer juntamente com as suas famílias. A catequese tem as famílias como aliado fundamental no despertar e crescimento da fé das crianças. Verificamos no nosso trabalho ao longo do ano que uma criança que vive a sua fé com a sua família ganha uma alegria e entusiasmo que a faz desejar a hora da catequese. Na catequese familiar, em que é pedido aos pais um papel mais interventivo na catequese dos seus filhos também verificamos com alegria que já não são as crianças que vêm à catequese, mas sim toda a família e verificamos com alegria o entusiasmo do sim com que os pais e as crianças colaboram

na catequese e a sua alegre presença na eucaristia. Cada vez mais vemos as famílias na missa.

Há algum tempo comentava com o Pe. Armindo que antes da catequese familiar, tínhamos as crianças na missa junto dos seus catequistas, mas agora, há crianças um pouco por toda a igreja pois estão com os seus pais e em família vivem a eucaristia. A Igreja é uma família de famílias que formam uma comunidade viva. E essa comunidade será tão mais viva quanto mais viva for a pequena comunidade familiar. É muito importante que cada um de nós dê o seu testemunho, mas que esse testemunho comece na família e esta possa também ser sinal da presença de Deus no mundo. Cada um de nós é testemunha (também) na sua família, cada família é testemunha para as comunidades que integra (vizinhos, colegas de trabalho, escola dos filhos, amigos) e todos somos testemunho de Jesus, que morreu por nós e que Deus Ressuscitou para que acreditássemos na Boa Nova.

Um bom ano pastoral para todos.



TODOS NÓS SOMOS VERDADEIRAMENTE RESPONSÁVEIS

POR TODOS

O último estudo da OMS coloca os países mediterrânicos com a maior taxa de obesidade na adolescência, com um aumento da incidência das doenças cardiovasculares associadas a maus hábitos alimentares e sedentarismo.

A dieta mediterrânica é saudável e barata, caracterizada por uma elevada ingestão de cereais, legumes, fruta e peixe, e menor de batata, carne, ovos, laticínios, doces.

Os cozinhados são à base de sopa, cozidos, ensopados e caldeiradas; utiliza-se azeite como gordura e ervas aromáticas em vez de sal. Vinho apenas às refeições e a água é a bebida principal ao longo do dia. O que faz desta dieta Património da Humanidade pela UNESCO.

A Direção Geral da Saúde (DGS) desenvolveu vários planos para uma alimentação saudável, equilibrada e económica. Um bom plano é **Planear, Comprar e Con-**

feccionar. No seu site (www.alimentacaosaudavel.dgs.pt) apresenta um cartaz com as porções dos alimentos que devemos consumir diariamente e um decodificador de rótulos. Este tem três cores, verde, amarelo e encarnado - verde: quantidade correta do composto, amarelo: quantidade não tão saudável mas podemos ingerir ocasionalmente, encarnado: diz-nos que é prejudicial à saúde.

É importante **planear** as refeições e fazer uma lista de compras do que precisamos. Evitar alimentos pré-preparados, refeições prontas e preferir frescos a congelados.

Na altura das **compras** devemos verificar o preço unitário (preço por Kg ou L) que normalmente está em letra muito pequena, mas é esse preço que nos importa; verificar os rótulos através do decodificador de rótulos da DGS (valor energético, gordura, açúcar e sal). Escolher a fruta e hortícolas da época, ter

em atenção o tipo de carne. O preço varia bastante e as carnes mais recomendadas são frango, peru, porco, coelho e vitela); o peixe congelado pode ser uma alternativa, pelo preço/qualidade. Não devemos ir às compras com fome, o nosso organismo vai pedir alimentos que saciem rapidamente e esses alimentos são os que contêm maior valor energético, mais açúcar e gordura. Devemos evitar “lixo alimentar” - sumos, fritos, bolos, folhados, etc.

Na **confeção** das refeições não esquecer a sopa ao almoço e jantar, pode fazer com batata-doce, tem um valor glicémico mais baixo ou com courgete em vez de batata branca ou vermelha. Quando cozinhar não é preciso a cebola alourar, pode colocar os alimentos ao mesmo tempo na panela, vai manter o sabor do cozinhado e a cebola alourar aumenta as gorduras más. Prefira estufados, cozidos e grelhados, temperando

(por Teresa Teotónio Pereira)

com ervas aromáticas em vez do sal. Reduza os assados, mesmo com pouca gordura e evite os fritos mesmo que seja em azeite, este a altas temperaturas também se transforma em gordura má. Retire sempre a gordura e as peles visíveis da carne.

Reutilize as sobras. No site da DGS há várias receitas e dicas sobre este assunto. Um resto de arroz com atum ou um resto do frango, alguns legumes e molho branco no forno transforma-se noutra refeição. O resto da carne depois de picada com puré faz um empadão delicioso.

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia, se for em família melhor ainda, convém que se tome em casa. Fora fica mais caro e há tendência para o croissant ou pão-de-leite. O ideal é leite ou derivados, cereais ou pão e fruta.

Para as crianças é importante o lanche da manhã e da tarde, devendo evitar a comida já processada (bolalycas, etc.). O lanche da manhã pode ser 1 iogurte, 1 pacote de leite ou 1 peça de fruta com bolachas; o lanche da tarde pode

ser 1 pão com queijo+peça de fruta, 1 copo leite branco +1 pão com fiambre ou 6 bolachas. As bolachas podem ser água e sal ou Maria, mas simples.

Após consulta das normas da DGS verificamos que andamos a comer com pouca variedade e doses maiores do que as necessárias, devemos fazer 6 refeições por dia de forma equilibrada, pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde jantar e ceia. O prato do almoço e do jantar deve ser dividido ao meio e uma das partes dividida novamente ao meio. Composto por legumes em cerca de metade do prato (mesmo após ter ingerido sopa); proteínas, carne, peixe, ovos ou leguminosas num quarto do prato e hidratos de carbono, arroz, massa ou batata noutro quarto do prato. Pode colocar leguminosas (feijão, ervilhas, lentilhas, grão, soja) diminuindo a quantidade de proteínas e hidratos de carbono.

Privilegie as refeições em casa e em família, comemos melhor e conversamos uns com os outros, o que ajuda à digestão.

Instituições de Sintra

Hermínio Santos

Abordagem sobre instituições extintas

No passado dia 23 de Setembro de 2017 no anfiteatro da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Sintra realizou-se o lançamento do Livro Instituições de Sintra – Abordagem Sobre Instituições de Sintra da autoria de F. Herminio Santos.

Neste paciente e longo trabalho de recolha e pesquisa do passado, cuja ideia surgiu em 2007 no III encontro de história de Sintra, são referenciadas cerca de duzentas instituições que fazem parte da história de Sintra.



“ Instituições de Sintra – Abordagem Sobre Instituições Extintas disponibiliza conteúdos, desde a Idade Média até à nossa contemporaneidade plena, e, muito em particular, os alusivos aos séculos XIX e XX, quando, no seio do Romantismo, as mais diversas agremiações conheceram um período de florescimento que prolongou pelo evo novecentista.”

Este livro é uma edição da Comissão de Festas da Vila Velha – Sintra, com o apoio da União das Freguesias de Sintra e patrocínio de



algumas empresas locais. Para já, o livro pode ser adquirido junto dos membros da direção da Comissão de Festas da Vila Velha ou no Jornal de Sintra.

Neste mesmo dia a Comissão de Festas da Vila Velha aproveitou para homenagear de forma singela o benemérito Sr. José Morais no seguimento da atribuição da medalha de mérito municipal grau prata.

Poesia

Maria de Lurdes Maceira

O TEMPO PASSA

O tempo passa, sem que o sintamos
E nós vamos andando devagar,
Sem reparar, para tudo olhamos,
Chegamos mesmo até a parar.

Já era tarde, não esperava ver-te,
Estavas perto, corei de confusão,
Pensei passar sem nada dizer-te,
Mas felizmente vens apertar-me a mão.

Falei bem pouco, só queria ouvir-te,
Gravar cá dentro o som da tua voz,
Ter-te junto a mim e procurar sentir-te.

Mas o tempo passa e temos de seguir
Nossos caminhos, momento atroz,
Separação tão má ver-te partir!

CONCERTO



“A DISPUTA DOS BUFÕES”

Eva Kiss

Soprano

Anastase Démétriadès

Flauta de Bisel

George Kiss

Cravo

Igreja de Santa Maria, Sintra

Sábado 7 de outubro 2017,
às 21:30

Entrada gratuita

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 16h às 18h
Sábado, das 17h às 18h30

Web: www.paroquias-sintra.pt
Email: sao.miguel@paroquias-sintra.pt

Ficha Técnica

Nº DL 355534/13

Direção:

P. Armindo Reis; P. Jorge Doutor;
Mafalda Pedro; Graça Camara de Sousa;
Álvaro Camara de Sousa;
José Pedro Salema.

Colaborador:

Miguel Forjaz

Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Pedro Martins;
Rita Torres

Revisão de textos:

Graça Camara de Sousa

Área Financeira

Mafalda Pedro

Distribuição:

João Valbordo; Manuel Sequeira

Publicidade:

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

Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense :
:: MORELENA - PERO PINHEIRO :
Tiragem deste número:
2000 ex emplaces

Santos do mês

Vitor Cabrita

São João XXIII

Bom Pastor, Papa e Santo!!!

Angelo Giuseppe Roncalli, foi o nome de Baptismo. Nasceu em Sotto il Monte, Itália, a 25 de novembro de 1881. Filho de camponeses, foi o quarto de treze filhos, numa família religiosa e praticante.

O chamamento vocacional despertou cedo em seu coração e, aos 11 anos de idade, entrou para o seminário... aos 15 anos foi admitido na Ordem Franciscana Secular, sendo ordenado sacerdote em 1904, com 23 anos.

Após a ordenação, foi secretário do Bispo de Bergamo, foi professor de história Eclesiástica e um dedicado estudioso sobre a vida e obra de três grandes Pastores da igreja: São Francisco de Sales, São Carlos Borromeu e o então Beato Gregório Barbarigo.

Por volta do ano de 1915, com a Itália envolvida na guerra, o então padre Angelo Roncalli, é nomeado Capelão dos soldados feridos...

com o fim da guerra, desenvolve o seu trabalho pastoral numa casa que decidiu abrir para apoiar jovens estudantes. Mas poucos anos depois, é chamado a Roma e aí nomeado pelo Papa Bento XV para ocupar, na Cúria Romana, o cargo de Presidente do Conselho Pontifício para a propagação da Fé.

O Papa que se segue a Bento XV, é Pio XI e nomeia-o para visitador apostólico da Bulgária, mais tarde da Turquia e da Grécia. Na Turquia, desenvolveu um valioso trabalho de diálogo com Ortodoxos e Muçulmanos, que tem sido trabalhado e desenvolvido por todos os Papas ao longo dos tempos, para o entendimento inter-religioso.

Em 1942, já no Papado de Pio XII, foi nomeado Núncio Apostólico em Paris, onde desenvolve a ponte diplomática entre a Santa Sé e França, que estava fragilizada.

Anos mais tarde é elevado a cardeal e de seguida arcebispo



de Veneza, onde permaneceu 5 anos, desenvolvendo com grande empenho o crescimento da sua arquidiocese, fundando cinquenta e nove paróquias, e um seminário.

Com a morte do Papa Pio XII, é chamado como membro do Colégio Cardinalício e, após quatro dias de conclave... é aclamado Papa... no dia 28 de outubro de 1958 e adota o nome de João XXIII.

Do seu Ministério na Cátedra de Pedro, que durou perto de cinco anos, destacam-se: oito encíclicas, a revisão do código de direito canónico e a convocação para um concílio, que ainda hoje é o "grande marco" da igreja dos nossos tempos – o concílio Vaticano II.

Faleceu antes do final do concílio, a 3 de junho de 1963, sendo celebrada pela igreja a sua memória litúrgica a 11 de outubro.

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 fotografia publicada era de uma coluna do claustro do primeiro mosteiro dos Jerónimos em Portugal, na Penha Longa.





ALMOÇO JANELA

DOMINGO, 22 / 10/ 2017
(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

EMENTA

⇒ Entradas: Queijo, azeitonas e manteigas
⇒ Sopa de legumes

⇒ **FEIJOADA À TRANSMONTANA**
OU

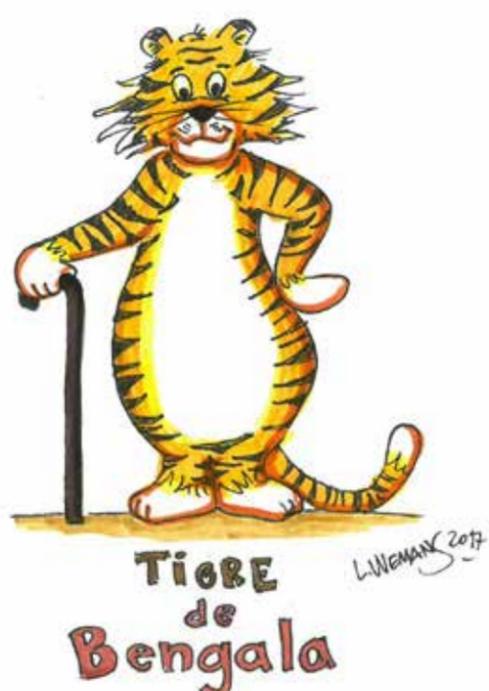
⇒ **LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ**

⇒ Sobremesa: Bolo, doces, frutas variadas e café

NÃO PRECISA DE MARCAÇÃO.

A receita reverte a favor das obras da DA CAPELA DE SANTA EUFÉMIA

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



TIGRE de Bengala



A FUNERÁRIA

São João das Lampas

QUINTINO E MORAIS

25 Anos

ATENDIMENTO PERMANENTE

808 201 500

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

SEDE
R. Oliveira, 1, Aldeia Galega
S. João das Lampas – Sintra
Tel.: 21 961 85 94

Filial Mucifal/Colares
R. Visconde d'Asseca, 25
Mucifal/Colares
Tel.: 21 928 23 95

Filial Mem Martins
R. do Moinho de Fanares, 10
Mem Martins
Tel.: 21 921 43 40

Brevemente na Terragem

www.funerariaquintinoemoraes.pt • E-mail: quintinoemoraes@mail.telepac.pt