



# Cruz Alta



Maio 2019

Edição nº 169- Ano XVII  
Diretor: P. Armindo Reis

[www.paroquias-sintra.pt](http://www.paroquias-sintra.pt)

Distribuição Gratuita

## SEMANA SANTA NA UPS

PÁGINAS CENTRAIS



Confraria do  
"Círio dos Saloios  
de N. Sr.ª do  
Cabo Espichel"



Página 15

Unidade Pastoral de Sintra



Gota a Gota

Página 10

FESTA DA FAMÍLIA  
16 JUNHO DE 2019 | 10H00 - 17H00  
PARQUE DA QUINTA DAS CONCHAS, LINDA

FAMÍLIA:  
LUGAR DE  
ENCONTRO  
COM DEUS



Festa da Família

Página 3

1º MAIO

## CONVÍVIO EM SANTA EUFÉMIA

São Pedro de Sintra  
2019

Junta de Freguesia da



Histórias de Vida  
Rosarinho Triste

Página 10

GALA DE  
TALENTOS  
COM JANTAR

SALA PAROQUIAL DA IGREJA  
DE S. MIGUEL - SINTRA  
17 DE MAIO 2019



Gala de Talentos

Página 3



## Editorial

José Pedro Salema

## Da Ressurreição à Vida!

Quando terminou a Sua passagem humana na terra, Jesus subiu ao céu e juntou-se ao Pai.

No entanto, deixou-nos também uma missão, que consiste em dar continuidade ao Seu plano, difundindo os Seus ensinamentos, evangelizando. Para tanto, deixou-nos a todos, à Sua Igreja, talentos riquíssimos, com os quais nos devemos comprometer e responsabilizar em prosseguir com o crescimento da Igreja. A começar nas nossas famílias, no mundo que nos rodeia, nas nossas comunidades.

Sou chamado constantemente a trabalhar os talentos que Cristo me deixou, a Sua Palavra, os Sacramentos, a Caridade, a Justiça. Não posso ficar indiferente ao chamamento que Cristo me faz todos os dias, de O deixar utilizar-me para que Ele, através de mim, possa prosseguir a Sua missão, fazendo o Bem e dar o Seu exemplo, dar a vida pelos outros.

Todos vivemos sedentos de Paz - "A vida humana é sagrada, porque, desde a sua origem, supõe a ação criadora de Deus e mantém-se para sempre numa relação especial com o Criador, seu único fim. Só Deus é Senhor da vida, desde o princípio até ao fim; ninguém, em circunstância alguma, pode reivindicar o direito de destruir diretamente um ser humano inocente." (CDF,instr.Donum vitae,intr. 5)



Não posso viver acomodado, indiferente ao sofrimento, à dor, à injustiça, à brutalidade que vemos quase todos os dias... Rezemos com o nosso Papa: "A ressurreição de Cristo é a verdadeira esperança do mundo".

E eu, como posso sentir que sou verdadeiramente cristão, se não me esforçar a levar Cristo, pelo menos aos que estão no meu caminho?

"Meu Deus, desperta em mim o ardor do Teu amor, para que eu nunca deixe adormecer no meu coração as Palavras de vida eterna que são Vida. Que eu, com a Tua ajuda, na minha vida e especialmente na minha comunidade, seja sempre uma chama viva, que se entrega sem hesitações ou receios, em serviço dos outros. Que eu contribua a ajudar a comunidade cristã a eliminar os obstáculos à plena comunhão, para que chegue o dia em que todos nos possamos sentar à mesma mesa, comer o mesmo pão e beber do mesmo cálice". ■



## Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

## A importância da espiritualidade na Família



A Família é célula fundamental na sociedade e na Igreja. É uma verdadeira Igreja doméstica e, por isso tem uma espiritualidade própria (que consiste em viver e partilhar a fé uns com os outros – dentro do casal e entre gerações).

Os filhos precisam de ser envolvidos num ambiente de fé, que os faça desenvolver em todas as suas dimensões, também na sua realidade de filhos de Deus. É importante proporcionar-lhes tempos de oração em família e os sacramentos (Batismo, Eucaristia dominical, Crisma), ajudá-los no seu discernimento vocacional que os preparará a viver o Matrimónio ou mesmo uma consagração religiosa ou o Sacramento da Ordem.

A participação dos filhos na catequese é um apoio importante que a comunidade dá aos pais. Mas é bom não esquecer que a catequese da infância não basta para a vida adulta e os próprios pais precisam de formação cristã ao longo da vida.

Há várias ofertas por parte da Igreja, que podem ser aproveitadas pelas famílias (movimentos como as Equipas de Nossa Senhora, Focolares, Opus Dei, Shöenstatt, Encontro Matrimonial, Cursilhos de Crismandade, etc.). E, dentro da Paróquia, atividades como a Catequese Familiar, Centro de Preparação para o Matrimónio, Centro de Preparação para o Batismo, ou a participação noutros grupos ou atividades em casal...

Em Sintra há muitos casais que pertencem às Equipas de Nossa Senhora, um movimento que forma pequenos grupos de 5 ou 6 casais que fazem uma caminhada em conjunto, motivando-se uns aos outros a viver o casamento como cristãos e a educar os filhos na fé. Ter amigos e ambientes cristãos, é uma excelente ajuda para as famílias caminharem na fé. E a Igreja e a sociedade precisam muito de famílias que vivam a sua fé com entusiasmo! ■



## A melhor parte

Diác. Vasco d'Avillez

## Jesus é Salvador

Este ano a melhor parte está sempre a acontecer e logo que ponho os olhos no Jornal penso que já é a altura de vos falar sobre um outro episódio desta vida de Diácono que tem sido tão cheia e tão compensadora. Há sempre atividades e se não é um Batismo é um casamento ou por vezes as visitas a doentes que nem sempre querem que lhes falemos de coisas da Fé e da nossa Piedade.

Muitos têm medo e acham que, se os vamos visitar,

quando estão doentes é porque nós sabemos que eles estão para morrer! Outros são mais reservados e não querem abrir facilmente o seu coração. Cada um é um caso especial e faz muita diferença a nossa atitude que tem de ser calma e franca. Lembro-me de ter visto uma vez a campa do grande humorista Raul Solnado. Nela esta escrito o seguinte: Aqui jaz Raul Solnado e por baixo, entre parêntesis: (muito contra a sua vontade!) ■

Estas pessoas conseguem até ter graça e brincar na hora de irem para o Pai, mas outras não e temos de ter cuidado. Há dias fui visitar uma prima que está muito doente. Não é "religiosa" como ela nos diz sempre embora tenha mais ou menos a mesma idade que eu, e tenha sido batizada e tenha ido á catequese, mas queixa-se que não sabe rezar e que troca o Pai Nosso com a Avé Maria!

Pois quando chegámos ficou toda contente de nos ver e disse logo à Mary Anne e a mim que tinha ali uma Santa Beatriz que a tem protegido muito! Ficámos muito curiosos de ir saber a história

da Santa Beatriz, tanto mais que a ela é uma santa que lhe faz companhia e a protege. A maioria das vezes somos assim mesmo. Dizemos que não somos piedosos, que não queremos nada com a religião, mas dentro de nós há, claramente, a presença de Deus que nos acompanha e nos faz sentir mais perto d'Ele e dos irmãos.

A visita foi curta porque ela cansa-se muito, mas a melhor parte foi saber à noite pelos

irmãos que a minha prima tinha gostado muitíssimo que a lá tivéssemos ido ver e que tivéssemos gostado de saber que afinal há uma Santa Beatriz que não a «larga da mão».

Temos de levar sempre uma palavra de esperança, claro, mas por vezes a grande obra da visita que fazemos, está no ouvir o outro e no entender o que nos quer dizer e o verdadeiro alcance daquelas palavras. ■



## AS SOPAS DE GALAMARES

Rita Gôja

São poucos, muito ativos, mas acima de tudo, a Comunidade de Galamares é muito unida e esforçada nos seus propósitos.

A 7 de Janeiro de 2018 foi inaugurada a igreja de Galamares, uma luta e um esforço que a Comunidade já vinha a enfrentar há mais de uma década. Conquistado este primeiro sonho e já com um espacinho próprio e acolhedor, a Comunidade une agora esforços por melhorar os espaços já existentes. Foi com esse intuito que no Sábado 6 de Abril a Comunidade abriu portas para nos convidar a

participar naquele que foi o primeiro Festival das Sopas de Galamares.



A noite foi iniciada com a celebração da Eucaristia e de seguida dirigimo-nos

para o salão onde pudemos desfrutar de uma bela noite de convívio. No salão fazia-se sentir o cheiro de mais de quinze sopas que estavam disponíveis ao paladar de cada um, e para quem as sopas não eram suficientes havia também uma mesa de comeres disponíveis. Para adoçar a boca não faltavam as sobremesas e para alegrar os ouvidos a animação musical. Fica um agradecimento a quem disponibilizou do seu tempo para nos proporcionar este bom momento e fica o desejo de um segundo festival para um futuro próximo.



**GALA DE TALENTOS COM JANTAR**  
SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE S. MIGUEL - SINTRA  
11 DE MAIO - 20H00

Inscrições até ao dia 4 de maio  
Preço: 10  
NIB: PT50 0152 0000 1060 2006 8371 6  
Para enviáres a tua inscrição e o comprovativo de pagamento:  
965 720 023 / 936 140 069  
galadetalentos2018@gmail.com

Receita a favor da: **capiti** A CAPITI trabalha todos os dias para que crianças e jovens carenciados com perturbações do desenvolvimento tenham acesso a acompanhamento médico e terapêutico em clínicas parceiras.

Núcleo Rotary de Desenvolvimento Comunitário | Rotaract Club de Sintra | Rotary

## FESTA DA FAMÍLIA 2019

16 de Junho de 2019, em Lisboa, no Parque das Conchas (ao Lumiar)

A Festa da Família, pretende ser um dia festivo de celebração e encontro entre as famílias da Diocese de Lisboa e o seu Bispo, o Cardeal Patriarca D. Manuel Clemente.

O objetivo desta jornada é celebrar a família e sensibilizar a Igreja e a sociedade para a importância da família como célula fundamental da sociedade.

A Festa da Família 2019 terá o seguinte tema: "Família: Lugar de Encontro com Deus".

Nesta 6ª Festa da Família, à semelhança dos anos anteriores, haverá a oportunidade de **CELEBRAR AS BODAS MATRIMONIAIS (10º, 25º E 50º OU MAIS ANIVERSÁRIOS DO MATRIMÓNIO)**, na qual, os casais que celebrem estes jubileus matrimoniais em 2019 receberão a bênção do Sr. Cardeal Patriarca de Lisboa.

Para podermos organizar esta celebração, solicitamos a inscrição de todos os casais que celebram as suas bodas matrimoniais até ao dia **9 de Junho**. As inscrições já estão abertas! (<http://familia.patriarcado-lisboa.pt>)

### Programa:

O programa da Festa da Família 2019 será o seguinte:

- 10h00: Acolhimento e Informações
- 10h30: Oração da manhã
- 11h00: Percursos e Feira Familiar
- 11h30: Espaços de Oração e Reconciliação
- 12h30: Animação do Palco
- 13h00: Almoço (partilhado)
- 14h30: Animação do Palco
- 15h00: Entrada dos jubileus e catequese sobre as bodas matrimoniais
- 15h30: Ensaio dos cânticos
- 16h00: Eucaristia com celebração das bodas matrimoniais



PATRIARCADO DE LISBOA

### FESTA DA FAMÍLIA

16 JUNHO DE 2019 | 10H00 - 17H30  
PARQUE DA QUINTA DAS CONCHAS, LUMIAR

### FAMÍLIA: LUGAR DE ENCONTRO COM DEUS

- FAMÍLIA SANTUÁRIO VIVO
- FAMÍLIA E TRANSMISSÃO DA FÉ
- FAMÍLIA E EDUCAÇÃO
- NAMORO E AMOR CONJUGAL
- FAMÍLIA E COMUNIDADE
- FAMÍLIA E PERIFERIAS
- FAMÍLIA E SOCIEDADE



## ABC da Liturgia

Continuamos, neste espaço, a procurar conhecer melhor várias palavras relacionadas com a Liturgia (já que neste ano pastoral queremos que a Liturgia seja mais valorizada). Seguimos uma ordem alfabética. O texto é adaptado do livro “Vocabulário Básico do Cristão” de Álvaro Ginel (ed. Salesianas, Porto).

**Casula** – Veste que se enfia pela cabeça e que é usada pelo bispo e pelo presbítero para a celebração da Eucaristia. O nome vem de casa ou tenda, que envolve aquele que enverga esta peça de vestuário.

**Catacumbas** – Galerias subterrâneas com muitas derivações, e até mesmo andares, destinadas a cemitérios. Nos tempos de perseguição tiveram um papel importante para as reuniões dos cristãos. E para o nascimento da arte cristã.

**Catecumenado** – Do grego, Katejo, «fazer ressoar, instruir a palavra». Tempo de preparação para receber os sacramentos da iniciação cristã: Batismo, Confirmação, Eucaristia. Depois do Concílio Vaticano II fez-se uma séria reflexão daquilo que foi o catecumenado na Igreja e elaborou-se o Ritual da Iniciação Cristã dos Adultos (RICA).

**Cátedra** – Sede presidencial. Assim, «Cátedra de S. Pedro», sinónimo da autoridade do Papa; «cátedra do bispo», lugar donde o bispo, na sua diocese, ensina. Ordinariamente, esta sede ocupa um lugar destacado na catedral, ou igreja mãe da diocese, onde o bispo tem a própria sede.

**Celebrar** – Ação da comunidade cristã, devidamente organizada e presidida pelos pastores para fazer memória dos gestos salvadores de Deus, através dos sacramentos, da Palavra e da oração. Ao presidente da celebração chama-se impropriamente celebrante, porque é toda a comunidade que celebra, embora cada um segundo o ministério que recebeu. Melhor será chamar-se presidente da celebração.

**Cemitério** – Do grego, koi-meterion, «lugar para dormir». Lugar dedicado à sepultura dos defuntos. A Igreja

cuidou sempre destes espaços, atribuindo-lhes um carácter sagrado, pelo sentido de esperança que a fé cristã encerra.

**cenáculo** – Lugar onde Jesus realizou a última ceia com os discípulos e instituiu o sacramento da Eucaristia.

**Cibório** – Também «cimbório», que na arte religiosa equivale a baldaquino. Às vezes chama-se à píxide grande para guardar o pão eucarístico.

**Cíngulo** – Cordão que se costuma usar para a amarrar a alba à cintura.

**Cinquentena** – Cinquenta dias. **Cinquentena pascal:** período entre o Dia da Páscoa da Ressurreição e o Pentecostes. É o tempo mais significativo e central de todo o ano litúrgico.

**Cinza** – Resíduo da combustão de alguma coisa. Na litur-

gia, a Quarta-feira de Cinzas marca o início da Quaresma. A cinza é um sinal externo que indica atitude penitencial.

**Círio** – Vela adornada de grandes dimensões utilizada na Vigília Pascal e que simboliza o Senhor Ressuscitado. Permanece junto do ambon durante a cinquentena pascal. **Círio baptismal:** vela especial que se entrega ao batizado no rito do Batismo. O seu significado está unido ao do círio pascal.

**Ciriais** – Candeeiros especiais levados pelos acólitos em ocasiões especiais como nas procissões.

**Coleta** – Do latim, colligere, «recolher». Aplica-se para designar a comunidade recolhida, reunida ao domingo; para designar a oração que recolhe os sentimentos de toda a comunidade; hoje emprega-se mais para designar o momento em que se recolhe a oferta com que os



fieis livremente contribuem no momento do ofertório para o sustento da comunidade e dos pobres.

**Comentador** – Chamado também monitor. A sua função na assembleia reunida é fazer breves «comentários» para ajudar à participação e compreensão do que se está a realizar. Deve ser discreto e passar despercebido.

**Comer** – Na liturgia o seu sentido pleno realiza-se na Eucaristia, segundo o mandato de Jesus: «Tomai e comei».

**Completas** – Última oração da Liturgia das Horas antes do descanso noturno; com ela completa-se o ritmo do dia. A tradição cristã prescreve no início desta oração uma revisão do dia e um ato penitencial. ■



## JDJ: um dia absolutamente memorável, uma experiência crucial

Ana – G.A.S.F. Linhó

No passado dia 7 de abril, alguns jovens do Linhó aventurámo-nos numa experiência deveras emocionante, que nos faria refletir acerca da importância da liturgia e da Palavra de Deus nas nossas vidas.

Durante todo o dia que passámos em Óbidos, foi-nos concedida a oportunidade de participar em diversas atividades e palestras que nos incitaram a pensar, a refletir, a enveredar por encarar os temas que julgávamos conhecer, mas que acabámos por nos aperceber do imenso universo desconhecido que os circundava. Desta forma, foi possível alargar os nossos conhecimentos, experienciar uma nova realidade

na companhia de jovens que como nós, também têm a ávida vontade de descobrir, de mudar o mundo, de fazer uma real diferença, ajudando os outros que nos rodeiam, enquanto bons cristãos e honestos cidadãos.

Para além do mais, participámos num vídeo de apelo, à participação de todos, nas Jornadas Mundiais da Juventude de 2022.

Para finalizar o nosso dia em grande, participámos na Eucaristia presidida pelo Se-

nhor Cardeal-Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente, com cerca de 1200 jovens que participaram na Jornada Diocesana da Juventude

Concluindo, todos acreditamos que este dia se reve-

lou fulcral para nossas vidas, na medida em que nos fez crescer enquanto pessoas, dando-nos alento para prosseguir com a nossa missão de fé. ■



**MAFEP**  
segurança contra incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

[www.mafep.pt](http://www.mafep.pt)



**Consultório Médico**

Miguel Forjaz, Médico

## Cuidados a ter com o seu filho recém-nascido nos primeiros dias de vida

**N**os primeiros trinta dias de vida, após, naturalmente, a realização do respectivo exame clínico, médicos e enfermeiros, de início e de forma periódica, avaliam o peso e a alimentação do bebé e informam os pais de eventuais complicações que possam surgir nos dias que se seguirão. Todos os recém-nascidos são habitualmente sujeitos a um exame físico completo antes de terem alta do hospital ou da clínica e devem fazer uma visita ao centro de saúde ou ao médico assistente na primeira semana de vida. Nessa primeira consulta faz-se o diagnóstico precoce do hipotireoidismo, fibrose quística, fenilcetonúria e outras doenças hereditárias raras, através do teste do pezinho. Os bebés saudáveis podem perder até 10% do peso à nascença na primeira semana (cerca de 30 a 50g), que, normalmente, recuperam

durante a segunda semana, ao ritmo de 25g dia.

Outro assunto muito importante é, obviamente, a alimentação. A ideal é, como se sabe, até aos seis meses, a amamentação. Esta deve ser feita quando o seu filho sente necessidade ou a cada 2/3horas. Existem aplicações no telemóvel que monitorizam a adequação da amamentação, a sua duração e respectivo horário e o registo das micções e dejeções. Ao 5º dia de vida o normal é de pelo menos 6 micções e 3 a 4 dejeções diárias. As vantagens da amamentação manifestam-se na mãe e no seu filho/a. Para a MÃE: é económico e prático, ajuda na perda de peso post-parto, promove bem estar psicológico materno, e a médio e longo prazo, diminui o risco de cancro da mama, útero e ovários, como também diminui o risco de osteoporose. Para o BEBÉ:

estimula o sistema imunitário, reduzindo infeções e alergias, dado que o leite materno é um alimento equilibrado contendo todos os nutrientes necessários. Contém também endorfinas que facilitam a digestão e absorção e, de muito importância e realce, a amamentação promove o vínculo afetivo com a mãe. Caso se opte por alimentação com produtos artificiais, a maioria deverá ser feita à base de leite de vaca, não existindo diferenças significativas entre as marcas no mercado.

Depois desta introdução básica queria chamar a atenção para duas situações relativamente frequentes que poderão aparecer: a icterícia e a febre.

A icterícia traduz-se pela coloração amarelada da pele e das escleróticas, (parte branca dos olhos). É frequente surgir a icterícia fisiológica devida à imaturidade do fígado, dado

o excesso de hemoglobina no sangue que se degrada em bilirrubina. Contudo, consoante a altura da vida do recém-nascido o aparecimento da icterícia pode significar que alguma coisa não esteja bem, devendo os pais consultarem o médico sempre que se note esta situação. A icterícia fisiológica, que se pode considerar normal, surge geralmente entre o 2º e 3º dia de vida e pode manter-se durante uma ou duas semanas variando com o tempo de gestação. Ocorre em cerca de 60% dos recém-nascidos e em 80% dos prematuros. O bebé nesta situação está ativo, come e dorme sem alterações. Deve ser alimentado bem nesta fase, pois a desnutrição e a desidratação podem agravar a icterícia. Outro tipo sem gravidade de icterícia é a associada ao leite materno. Pode surgir ligeiramente mais tarde e durar um pouco mais.

Existem, no entanto, dois tipos de icterícia que merecem avaliação médica atenta e que podem ser graves. A icterícia precoce, aquela que surge nas primeiras 24 horas e a icterícia prolongada que, iniciada após a primeira semana de vida se mantém para além dos 15 dias de vida. De notar, que a causa mais frequente deste tipo de icterícia associada ao leite materno é benigna e costuma passar ao fim de algum tempo, podendo durar três meses. No entanto, deve ser feita a exclusão de doenças graves, através de exames laboratoriais a partir da terceira semana de duração da icterícia.

A febre no recém-nascido deve merecer toda a atenção, pois pode estar em causa uma infeção bacteriana grave. A febre define-se quando se verifica uma temperatura rectal igual ou superior a 38°C.



## A proposta educativa do CNE

A Expedição, Agrupamento 1134, Sintra

**A** Proposta Educativa do Corpo Nacional de Escutas O CNE ajuda jovens a crescer

...a procurar a sua própria Felicidade e a contribuir decisivamente para a dos outros.

...a descobrir e viver segundo os Valores do Homem Novo.

O CNE procura, através do Método Escutista, ajudar cada jovem a educar-se...

...para se tornar consciente do Ser;

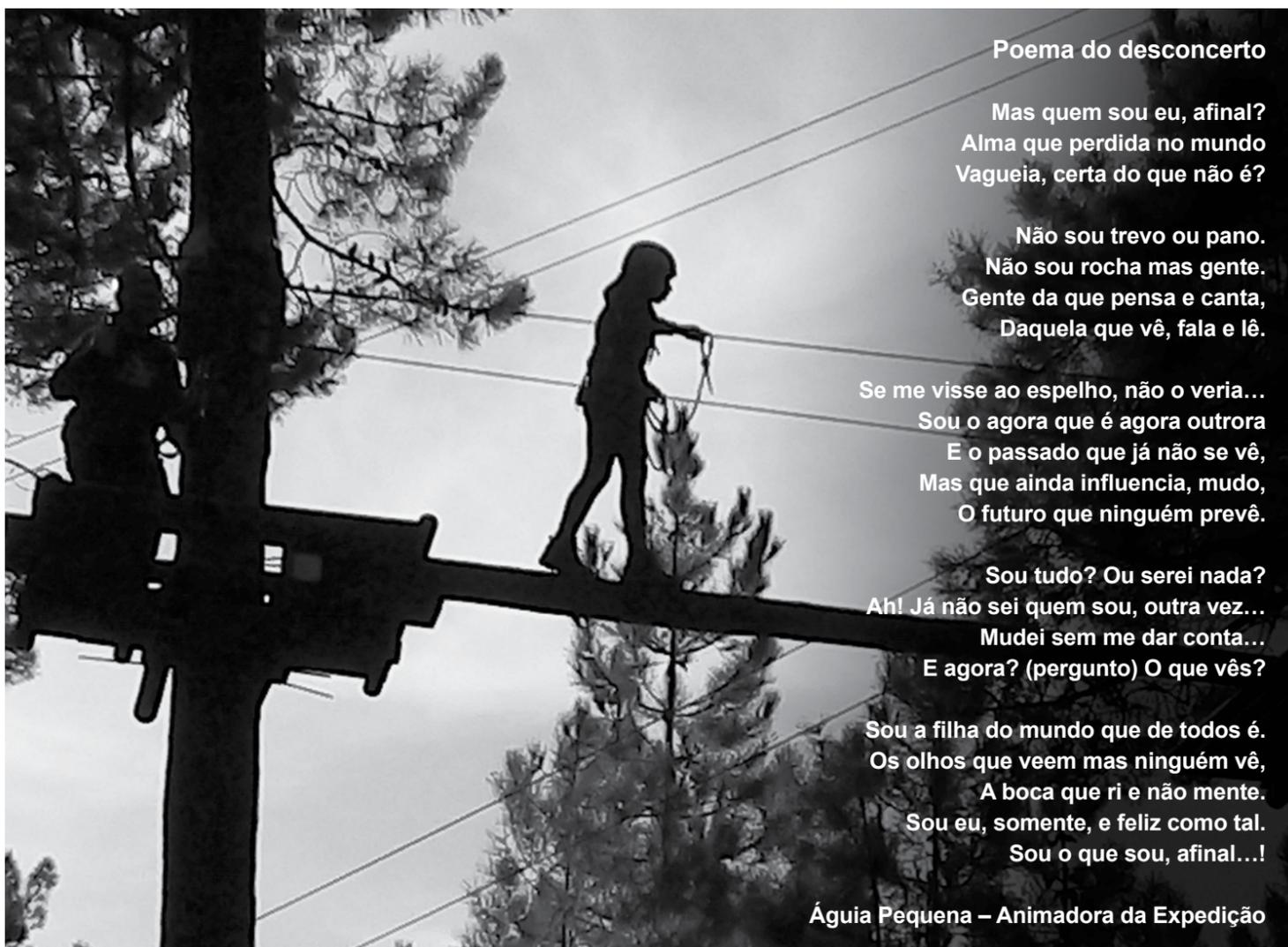
...para se tornar detentor de Saber;

...para se tornar preparado para Agir;

O CNE ajuda jovens a crescer...

...para que com o Ser, Saber e Agir se tornem homens e mulheres responsáveis e membros ativos de comunidades, na construção de um mundo melhor." (sítio do CNE)

Assim, torna-se um cidadão completo, no seu caminho para a felicidade, também no pensamento, na criatividade, no sentido do eu, com os outros e no meio que nos rodeia, como reflete o poema que partilhamos.



### Poema do desconcerto

Mas quem sou eu, afinal?  
Alma que perdida no mundo  
Vagueia, certa do que não é?

Não sou trevo ou pano.  
Não sou rocha mas gente.  
Gente da que pensa e canta,  
Daquela que vê, fala e lê.

Se me visse ao espelho, não o veria...  
Sou o agora que é agora outrora  
E o passado que já não se vê,  
Mas que ainda influencia, mudo,  
O futuro que ninguém prevê.

Sou tudo? Ou serei nada?  
Ah! Já não sei quem sou, outra vez...  
Mudei sem me dar conta...  
E agora? (pergunto) O que vês?

Sou a filha do mundo que de todos é.  
Os olhos que veem mas ninguém vê,  
A boca que ri e não mente.  
Sou eu, somente, e feliz como tal.  
Sou o que sou, afinal...!

Águia Pequena – Animadora da Expedição

## Colheita de Sangue na Igreja de São Miguel Rotary Club de Sintra



No próximo dia **19 maio 2019**, domingo, irá realizar-se, na igreja de São Miguel, em Sintra, uma ação de colheita de sangue, entre as 9:00 horas e as 13:00 horas, dinamizada pelo **Rotary Club de Sintra**, com o apoio técnico e logístico do **IPST** - Instituto Português do Sangue e Transplantação e com a cooperação da **Adassintra** (Associação dos dadores de sangue do concelho de Sintra) e da **UPS** - Unidade Pastoral de Sintra.

O nosso sangue é um tecido essencial à vida, que desempenha várias funções no nosso organismo: fornecimento de oxigénio e nutrientes às células e remoção de toxinas, resíduo e CO2 das mesmas, defesa e proteção do organismo contra vírus, bactérias e fungos, cicatrização de feridas, hidratação e regulação do organismo, etc. Ainda não existe um substituto que possa cumprir todas as funções do sangue (embora já existam, experimentalmente, algumas alternativas terapêuticas para funções como a hidratação e o transporte de oxigénio) pelo que a dádiva de sangue continua e irá continuar a ser a única abordagem terapêutica em muitas situações clínicas que só podem ser resolvidas com a transfusão de sangue, como em casos de acidentes ou lesões que tenham originado perdas significativas de sangue, em cirurgias, durante ou após os partos, em estados anémicos, em tratamento de doenças oncológicas, em transplante de medula ou de órgãos, etc... Em determinadas situações (por exemplo em situações de transplante de órgãos e de medula é normal serem utilizadas dezenas de unidades de sangue num único paciente até este ter a sua situação clínica estabilizada).

Em todo o país, são utilizadas necessárias, em média, cerca de mil unidades de sangue por dia, e, como existem componentes do sangue (as plaquetas) que têm um período de utilização muito curto (apenas 7 dias), é necessário estar constantemente a repor os "stocks" de sangue. É por isso muito importante que as pessoas se disponibilizem para dar sangue por forma a garantir que nunca falte sangue nos hospitais.

Normalmente uma colheita de sangue não demora mais do que 20 a 30 minutos, desde a inscrição até à refeição final (mas pode demorar um pouco mais em alturas de maior afluência de dadores). O processo decorre da seguinte forma: primeiro é feita a inscrição / identificação do dador junto do técnico do IPST, a fim de registar a sua presença e atualizar os dados para futuros contactos. De seguida é feita a triagem médica, onde é realizada a medição da tensão arterial e do nível da hemoglobina (para certificar que o dador não tem nem vai ficar com uma anemia) e efetuado um breve questionário a fim de verificar se o dador reúne as condições necessárias para a sua segurança e a do recetor. Verificada a aptidão do dador, segue-se a recolha de sangue propriamente dita, efetuada pelos técnicos do IPST. Finalmente, depois de feita a recolha, o dador é convidado a tomar uma refeição ligeira, fornecida pelo IPST, que se destina a iniciar a reposição dos líquidos perdidos e a acautelar alguma indisposição que possa ocorrer nos primeiros minutos após a dádiva de sangue.

Venha dar sangue no dia 19 de maio: O **Rotary Club de Sintra**, a **Adassintra**, o **IPST** e a **UPS** contam com a sua generosidade!

**Um grande BEM HAJA.**



### ESSENCIAL PARTILHAR

## DÊ SANGUE E REGISTE-SE COMO DADOR DE MEDULA ÓSSEA

Apelamos à participação de todos  
Há doentes que precisam de si!!!

**Dia - 19 de maio de 2019, DOMINGO**

**Das - 09H00 - 13H00**

**Local - Igreja de São Miguel**



**ROTARY CLUB DE SINTRA**

- Ter idade igual ou superior a 18 anos
- Ter pelo menos 50 kg
- Tomar o pequeno almoço
- Apresentar documento de identificação
- Ingerir líquidos não alcoólicos antes e depois da Dádiva
- Ser saudável
- Evitar esforços físicos antes e depois da dádiva

O seu gesto faz a diferença  
**OBRIGADO**



## Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Fernando Andrade Lemos

### FAMÍLIA / QUARESMA / PÁSCOA

Três temas muito utilizados, mas nem sempre bastante compreendidos. Parecem isolados; no entanto a sua compreensão permite concluir que mais do que os separam, há elementos que os referenciam unindo-os.

Com efeito, sempre foi difícil (senão mesmo impossível) definir o que seja a **família**. Mesmo hoje. No entanto, exprime-se por este termo um conjunto de pessoas que estabelecem entre elas vários laços. Actualmente existe a família nuclear, a família próxima, entres outros títulos. A família é uma entidade dinâmica, um embrião do futuro. Pode comparar-se a um elemento arbóreo. Como uma árvore, nascem os rebentos, desenvolvem-se os ramos, surgem as flores que nos alegram, as sombras que nos consolam, os frutos que nos saciam. Mas... anualmente convém proceder a uma poda. Este acto, doloroso e separador, transmitirá mais força à planta, e igualmente à família. Neste caso não se chamará "poda", mas Quaresma, tempo em que a família olhará para trás e definirá o futuro.

O termo **Quaresma** significa o espaço de tempo que dura quarenta dias. Surge várias vezes na Bíblia, relacionado com Moisés, Elias, Jonas, entre outros, para caracterizar este tempo como de análise do passado, de jejum, de arrependimento, de resolução para uma nova vida. Para um cristão dois factos determinam a vivência deste período: a libertação do povo judeu da escravidão do Egito e o jejum feito por Jesus antes da pregação e da Sua vida pública.

Porém, só tomar uma resolução para esta passagem não chega. Torna-se necessário praticá-la. Entra-se, então, no tempo pascal. A palavra **Páscoa** significa passagem. É o culminar de todo este envolvimento, o ponto a atingir para motivar e viver a alegria e a liberdade do povo, não já judaico, mas igualmente do cristão. Naquele foi a libertação do Egito; neste, a libertação do pecado. Um convite a viver no amor divino, a liberdade absoluta.

Estes três conceitos, afinal, cruzam-se e interpenetram-se consistindo num degrau para a Glória final.

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

Cont. N.º 508 172 187

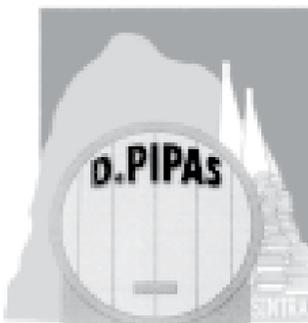
DOÇARIA REGIONAL composta de açúcar, queijo, farinha de trigo, ovo e canela.



QUEIJADAS DA **SAPA** SINTRA

Volta do Duche, 12  
Tel. 219230493

**SINTRA**  
PORTUGAL



## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

## ESPAÇO DOCTRINAL

P. João Inácio

### RESSURREIÇÃO DOS MORTOS/ DA CARNE: QUANDO E COMO?

Estamos em pleno tempo pascal, aclamamos a Cristo vencedor da morte. Por isso, achamos oportuno refletirmos um pouco sobre o tema da ressurreição dos mortos/ carne que é uma das proposições do nosso credo. Crer na ressurreição é condição necessária para sermos discípulos de Jesus, para sermos cristãos, porque sem ressurreição, desaba toda a estrutura da nossa fé como nos diz o apóstolo São Paulo: «Se proclamamos que Jesus ressuscitou dos mortos, como podem alguns de vós dizer que não há ressurreição dos mortos? Se não há ressurreição dos mortos, também Cristo não ressuscitou. E se Cristo não ressuscitou, vazia é a nossa pregação, vazia é também a vossa fé. Acontece mesmo que somos falsas testemunhas de Deus, porque atestamos contra Deus que Ele ressuscitou a Cristo, quando de facto não ressus-

citou, se é que os mortos não ressuscitam. Portanto, se os mortos não ressuscitam, também Cristo não ressuscitou. E, se Cristo não ressuscitou, ilusória é a vossa fé; ainda estais nos vossos pecados. [...] Mas não! Cristo ressuscitou dos mortos como primícias dos que adormeceram» (1 Cor.15,12-20). Sobre a fé na ressurreição, existem cristãos que não duvidam positivamente, mas se absterem de pensar no destino que os espera para além da morte. Esta atitude deve-se à proliferação de doutrinas teológicas modernas e controversas sobre o Além. Nós cristãos devemos estar firmes na afirmação das verdades da nossa fé. Qual é o ensinamento da nossa Igreja sobre a Ressurreição dos mortos?

Começemos por compreender a proposição. Diz-se: Ressurreição dos "mortos" ou Ressurreição da "carne"? Ora, o Símbolo(Credo) dos Após-

tolos, o mais antigo adotado pela Igreja de Roma presidida pelo apóstolo São Pedro diz «Creio na ressurreição da carne», e o Símbolo(Credo) Niceno-constantinopolitano, ou seja, aquele que foi definido nos Concílios de Niceia no ano 325 d.C., e de Constantinopla no ano 381 d.C., (é o Credo que rezamos nas nossas missas), afirma «Espero na ressurreição dos mortos». Estas duas fórmulas embora diversas, são, no entanto, complementares e pretendem afirmar teologicamente a mesma coisa: "a ressurreição corporal". Trata-se, portanto, da ressurreição da carne, do corpo. A nossa Igreja acredita e ensina que a pessoa humana é constituída por dois elementos, um corporal e outro espiritual, ou seja, corpo e alma. No momento da morte, a alma é separada do corpo. A ressurreição da carne ou dos mortos ocorrerá somente no último dia, no fim dos

tempos aquando da vinda do Senhor: «Esta é a vontade de meu Pai: quem vê o Filho e nele crê tem a vida eterna e Eu o ressuscitarei no último dia» (Jo.6,40); «Quando o Senhor, ao sinal dado, à voz do Arcanjo e ao som da trombeta divina, descer do céu, então os mortos em Cristo ressuscitarão primeiro...»(1 Tes. 4,16). Com esta afirmação, rejeita-se toda e qualquer doutrina que afirma a ressurreição no momento da morte. A ressurreição imediata da carne não existe. Quanto à questão sobre como será a nossa ressurreição, o ensinamento da nossa Igreja é o seguinte: Este «como» ultrapassa a nossa imaginação e o nosso entendimento; só na fé se torna acessível»(C.I.C. 1000). «Cristo ressuscitou com o seu próprio corpo [...]. De igual modo, n'Ele «todos ressuscitarão com o seu próprio corpo, com o corpo que têm agora», mas esse corpo será



«transformado em corpo glorioso», em «corpo espiritual» (1 Cor.15,44). Terminamos a nossa reflexão recordando as palavras de São Paulo: «Irmãos, não queremos que ignoreis o que se refere aos mortos; para não ficardes tristes como os outros que não têm esperança. Se cremos que Jesus morreu e ressuscitou, assim também os que morreram em Jesus, Deus há-de levá-los na sua companhia» (1 Tes. 4, 13-14).

## MOÇAMBIQUE: Cáritas Portuguesa tem plano de apoio no terreno para 27 500 pessoas

A Cáritas Portuguesa recolheu cerca de 350 mil euros para apoio às vítimas do ciclone IDAI, em Moçambique, que vão apoiar de imediato 27 500 pessoas no país lusófono.

A verba vai ser inserida no Plano de Resposta de Emergência da 'Caritas Internationalis', que coordena toda a ação da rede internacional Cáritas em Moçambique, a ser aplicado até junho de 2019, nas Dioceses da Beira (Sofala), Chimoio (Manica) e Quelimane (Zambezia).

"Esta resposta da rede internacional Cáritas, tem como prioridade assegurar o aces-

so à alimentação, saúde, higiene e abrigo", assinala uma nota enviada à Agência Ecclesia.

A Cáritas já forneceu ajuda alimentar a mais de 4550 pessoas e abrigo de emergência a 2124 famílias, principalmente na Cidade de Beira e no Distrito de Nhamatand. Eugénio Fonseca, presidente da Cáritas Portuguesa, assinala que a organização católica sentiu a necessidade de "estar na linha da frente" desta ajuda humanitária.

"Estamos confiantes no trabalho que encetámos com o apoio da rede internacional e que nos permite ir mais lon-

ge na ajuda às pessoas que perderam tudo. Foram muitos os que confiaram em nós, de forma individual, através de empresas ou com as suas comunidades paroquiais", observa o responsável.

A rede internacional está a acompanhar e a apoiar a Cáritas Moçambicana, em articulação com as entidades responsáveis pela coordenação da resposta de emergência criada pelo Governo do Moçambique e pelas Nações Unidas.

Santos Gotine, secretário-geral da Cáritas Moçambicana, sublinha a importância deste apoio, admitindo que



existiu "muito medo" perante a dimensão da catástrofe natural.

Notícia da Agência Ecclesia, OC, 22 abr 2019

**Nota:** A Unidade Pastoral de Sintra destinou também 90% do pedidório de rua feito na semana da Cáritas à ajuda a Moçambique, no valor de 218€

### DIA DIOCESANO DE LITURGIA

Todas as Paróquias são convocadas para o Dia Diocesano de Liturgia, na Igreja da Boa Nova, no Estoril, dia 26 de Maio. Esta Jornada será o culminar dos encontros vicariais de Liturgia que se fizeram em Rio de Mouro, mas é aberto a toda a gente.

Uma chamada de atenção especial a Ministros Extraordinários da Comunhão, Leitores, Cantores e Acólitos.

Em breve será dada informação sobre o programa.

ENCONTRO DIOCESANO DE LITURGIA  
ESTORIL | 26 DE MAIO

«Viver a liturgia como  
lugar de encontro»

CSL nº 47

# SEMANA SANTA

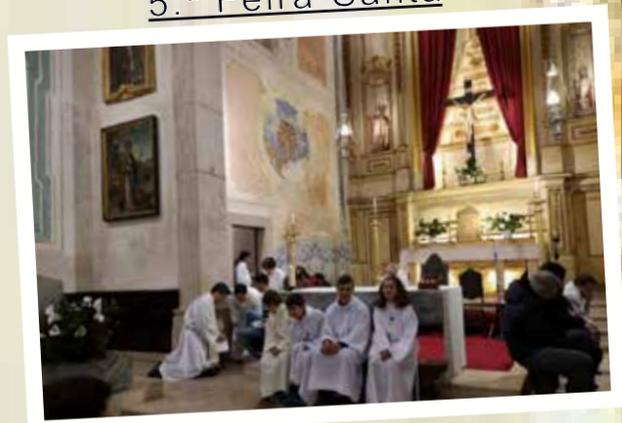
Domingo de Ramos



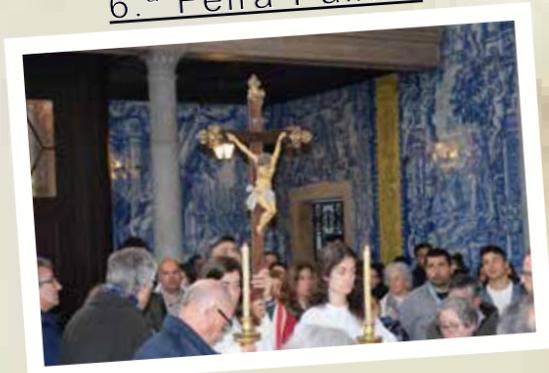
Via - Sacra



5.<sup>a</sup> Feira-Santa



6.<sup>a</sup> Feira-Paixão



Vigília Pascal



## A Semana Santa - Rita Gôja

**T**erminou a Quaresma e à vista estava a tão desejada Semana Santa, que inclui os três dias do ano mais importantes para um cristão. Dias de reflexão, de nos retirarmos do mundo e de nos juntarmos a Jesus, de caminharmos lado a lado com Deus para que possamos crescer enquanto Homens, com humildade e coração puro.

Para terminar a Quaresma e iniciar as festividades da Páscoa prontos para nos renovarmos, uma oportunidade de reconciliação não faltou. Além dos horários de reconciliação previstos semanalmente houve também na sexta-feira 12 de Abril uma celebração da Reconciliação na Igreja de S. Miguel, muito participada. Um momento de oração e reflexão para que nenhum arrependimento ficasse preso no nosso interior.

No início da Semana Santa celebrámos o Domingo de Ramos, celebração eucarística em memória da entrada de Jesus em Jerusalém. Um momento e oportunidade para também nós darmos as boas vindas a Jesus e o acolhermos nos nossos corações.

Quinta Feira Santa foi dia de celebrar a Eucaristia em memória da sua instituição na Última Ceia e também da instituição do sacerdócio e do mandamento do amor. Este ano celebrada nas igrejas de S. Pedro e S. Martinho, Jesus propôs-nos que sejamos servos neste mundo. Grande será quem se faz pequeno e quem vive a servir o próximo. Porque Jesus, o maior de todos, tornou-se pequeno e viveu a servir os outros.

Na Sexta-feira Santa celebrou-se a Paixão, a morte de Jesus. De igreja despida e sacrário vazio, faltou aquele quentinho especial, mesmo sabendo que Deus está sempre presente, sentimos a dor da Sua morte. À noite a Via Sacra, a representação do caminho de Jesus desde a Sua captura até à Sua morte na cruz. Catorze estações percorridas entre a Correnteza e a igreja de S. Miguel. Uma caminho de tristeza, que nos convida a sermos fortes perante as dificuldades da vida e firmes na fé até nos momentos de maior injustiça. Um agradecimento ao Grupo de Jovens pela representação que nos permitiu ver e sentir um pouco do sofrimento de Jesus.

Sábado foi dia de festa, a tão desejada Vigília Pascal em que celebrámos a Ressurreição de Jesus. Uma noite de oração, de festa, uma oportunidade para largar um Homem velho e acolher um Homem novo em nós mesmos, uma noite em que acolhemos quatro irmãos através do Batismo mas acima de tudo uma noite de esperança! De vida! Jesus Cristo resuscitou venceu a morte e mostra-nos o caminho para que também nós possamos usufruir do mesmo destino.

O Domingo de Páscoa, dia de estar com a família e com Jesus, dia de agradecer a sua vinda, dia de celebrar o dom da vida, mas acima de tudo um dia para nos orientarmos para que no futuro o nosso eu seja melhor que o eu de ontem.

Daí para a frente temos cinquenta dias, tempo pascal, para nos alegrarmos da nossa fé e para agradecer o privilégio de viver com este tesouro no coração.



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 o sua marcação online:  
[cintramédica.pt](http://cintramédica.pt)

 21 910 00 80

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



## HISTÓRIA DE VIDA: ROSARINHO TRISTE

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria do Rosário Reis Triste, nasceu em Sintra em 1941, na paróquia de S. Martinho. O apelido Triste virá de um trisavô, muito reservado, a que as pessoas chamavam “o triste” porque o viam sempre passar para o trabalho de ar cabisbaixo, para apanhar lenha na serra.

O pai era de Sintra e a mãe do Porto, embora morasse em Lisboa quando se conheceram. Ambos trabalharam nos TLP (atual Altice), mas a mãe só até ao nascimento da Rosarinho. O avô chegou a ser guarda da Pena, nos jardins do Palácio, fazendo sempre o caminho a pé. Viviam todos juntos, porque os rendimentos eram escassos e não dava para cada um ter a sua casa. Moravam na vila de Sintra, no antigo Hotel Vítor e mudaram-se para uma casa que na altura era da Misericórdia de Sintra, na Rua da Biquinha, colada à igreja de São Martinho, quando a Rosarinho tinha por volta de 18 anos e começou a trabalhar. Lá viveu até há 6 anos atrás. Facto curioso é que essa casa havia sido a casa paroquial, talvez até à República, não há certeza, mas seria ainda uma casa térrea. Não se sabe por que razão a paróquia perdeu esta casa.

A Rosarinho teve catequese na Quinta do Saldanha, onde estavam religiosas, Servas de Nª Srª de Fátima, que colaboravam com o Padre Carlos Teixeira de Azevedo. Foi a madre que a preparou para a 1ª Comunhão e Profissão de Fé. Pelos 15 anos foi convidada pela D. Isabel Alvarez para ir aprender a dar catequese na capela da Madre Deus, na Várzea; depois deu também na escola de Galamares, com uma das irmãs da Quinta do Saldanha. Fez também uma formação para catequistas em Lisboa. Deu catequese até se empregar nos SMAS onde trabalhou até se reformar aos 54 anos.

A Rosarinho teve uma irmã que faleceu em 1975, tendo deixado um bebé com 19 meses, que ela ajudou a criar juntamente com os pais. Este acontecimento deixou-a um bocadinho revoltada, porque atribuiu a Deus a culpa, mas depois percebeu que o mal não vem de Deus.

Durante muitos anos, ia à Missa mas não colaborava ativamente na Paróquia. Com a reforma, ainda bastante nova, sentiu que tinha a obrigação de dar um pouco de si à Comunidade e ofereceu-se ao Pe. João Correia de Sousa para colaborar na parte administrativa da igreja. Acabou entretanto por vir o Pe. Carlos Jorge Vicente que a responsabilizou por abrir a porta da igreja e fazer atendimento, marcar missas, batismos... Todas as manhãs, de segunda a sexta, abria a igreja, e à tarde havia cada dia uma senhora que voltava a abrir, mas era ela que ao fim do dia ia preparar tudo para a missa.

A sala museu foi montada, entretanto, graças ao grande empenho do António Luís Batista e da Fátima Leitão. Quando

havia visitas abria a porta da sala, mas não havia muita procura. Também fez parte do coro, embora achasse que não tinha grande voz.

Dos padres antigos, lembra-se do Padre Carlos Azevedo, do Padre Baltazar (hoje com 96 anos) que teve as Festas de Nª Senhora do Cabo, logo à chegada, em 1953, e depois foi para Setúbal. Depois o Padre Abílio Lourenço, que veio de S. Pedro para S. Martinho. O padre Abílio morava perto do antigo Hospital, na Casa dos Limoeiros (demolida quando alargaram a estrada do Duche) e depois se mudou para uma vivenda nova no Arraçarão, sempre casas de renda. Também estiveram algum tempo na casa da D. Isabel Alvarez, no Largo do Vítor. O Pe. João de Sousa viveu num apartamento no antigo Hotel do Vítor. Nos anos 90 a D. Emília Gomes da Silva (D. Esperança) ofereceu um andar atrás da igreja de São Martinho para ser casa paroquial.

Ao perguntarmos pelas suas memórias a respeito da igreja paroquial, recorda-se de, no tempo do Padre Abílio, colocarem o altar virado para a assembleia, tirarem as divisórias do corpo da igreja e as embutirem nas paredes e tirarem a teia do presbitério, que esteve guardada na garagem do António Luís Batista até este ano. No tempo do Pe. João houve obras no exterior da igreja e foram retiradas das paredes muitas pedras medievais, que foram para o museu de Odrinhas.

O Padre João Correia de Sousa contava com a colaboração da sua irmã Lúcia e do Sr. Neves (das queijadas da Sapa) que tratavam de toda a parte burocrática da Paróquia. Quando veio o Padre Carlos Jorge ficou a Rosarinho a dar essa ajuda em S. Martinho e depois o Padre António Ramires contratou um funcionário para fazer esse serviço. Há seis anos atrás a Rosarinho decidiu deixar a casa da Vila onde morava e foi para a Várzea, para junto do sobrinho, comunidade onde agora está integrada.

A Rosarinho diz que teve uma vida simples, mas a verdade é que é destas pessoas, que se põem ao serviço, que se faz uma comunidade paroquial. Que o Senhor a recompense por tudo o que deu à Igreja de Sintra e a continue aabençoar na nova comunidade. ■



## Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em abril 2019

Artigos	
Fraldas Incontinência S	2
Fraldas Nº2	5
Fraldas Nº3	6
Fraldas Nº5 (especiais)	3
Fraldas Nº5	8
Toalhitas	15
Farinha Láctea	11
Flocos Cereais / Mel	46
Cereais/Corn Flakes	38
Leite UHT Meio Gordo	360
Fruta Pack 4 boiões	4
Bolacha Maria	4
Shampoo	2
Açúcar	3
Arroz	3
Massa	3
Esparguete	3
Salsichas	4
Atum	10
Azeite	1
Grão / Feijão	4
Fruta em conserva	1
Sabonetes	3
Papel Higienico	3
Café	3
Vinagre	1
Detergente Loiça	3
<b>Total:</b>	<b>549</b>

## Ofertas

Leite UHT Meio Gordo (Anónimo)	60 litros
Leite UHT Meio Gordo (Anónimo)	6 litros

## LIAM - Venda de “Parrameiros” Dia da Mãe

Primeiro fim de semana de Maio, dias 4 e 5, em toda a UPS.

Como sempre contamos com a generosidade da Unidade Pastoral de Sintra, em favor das missões.



we love image

# DESIGN GRÁFICO  
# COMUNICAÇÃO DIGITAL  
# BRANDING  
# PUBLICIDADE  
# WEB DESIGN  
# SOCIAL MEDIA

WWW.RADESIGN.COM.PT



## 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

Autor desconhecido

### A Revolta Contra o Estômago

Uma vez um homem sonhou que as suas mãos, pés, boca e cérebro começaram todos a revoltar-se contra estômago.

- Sua lesma imprestável! - diziam as mãos - Nós trabalhamos o dia inteiro, serrando, martelando, levantando e carregando. De noite estamos cobertas de bolhas e arranhões, os nossos dedos doem e ficamos todas sujas. Enquanto isso, tu só ficas aí sentado, pegando a comida toda!

- Nós concordamos! - gritaram os pés - Pensa só como nos desgastamos, andando para lá e para cá o dia inteiro. E tu sempre a enfadar, seu porco ganancioso, cada vez mais pesado para a gente carregar.

- Isso mesmo! - choramingou a boca - De onde pensas que vem toda a comida de que tanto gostas? Eu é que tenho que mastigar tudo; e logo que termino, tu sugas tudo aí para baixo, só para ti. Tu achas que isso é justo?

- E eu? - gritou o cérebro - Achas que é fácil ficar aqui em cima, tendo que pensar de onde vai chegar a tua próxima refeição? E ainda por cima, não ganho nada pelas minhas dores todas.

Uma por uma, as partes do corpo aderiram às reclamações contra o estômago, que não disse coisa alguma.

- Tenho uma ideia - o cérebro finalmente anunciou. - Vamos todos revoltar-nos contra essa barriga preguiçosa e parar de trabalhar para ela.

- Soberba ideia! - todos os outros membros e órgãos concordaram - Vamos ensinar-te como nós somos importantes, seu porco. Assim, talvez tu também acabes fazendo algum trabalho.

E todos pararam de trabalhar. As mãos recusaram-se a levantar ou carregar coisas. Os pés recusaram-se a andar. A boca prometeu não mastigar nem engolir nem um bocadinho. E o cérebro jurou que não teria mais nenhuma ideia brilhante. No começo, o estômago roncou um bocadinho, como sempre fazia quando estava com fome. Mas depois ficou quieto.

Nessa altura, para surpresa do homem que sonhava, ele descobriu que não conseguia andar. Não conseguia segurar nada nas mãos. Não conseguia nem abrir a boca. E de repente, começou a sentir-se muito doente.

O sonho pareceu durar vários dias. A cada dia que passava, o homem sentia-se cada vez pior.

- É melhor que essa rebelião não dure muito - pensou ele - senão vou morrer de fraqueza.

Enquanto isso, mãos, pés, boca e cérebro só ficavam à toa, cada vez mais fracos. No início, agitavam-se só um pouquinho, para rir do estômago de vez em quando; mas pouco depois não tinham mais energia nem para isso.

Por fim, o homem ouviu uma vozinha fraca vinda da direção dos pés.

- Pode ser que estivéssemos enganados - diziam eles. - Talvez o estômago estivesse trabalhando o tempo todo, ao jeito dele.

- Estava a pensar a mesma coisa - murmurou o cérebro. - É verdade que ele fica pegando a comida toda. Mas parece que ele manda a maior parte de volta para nós.

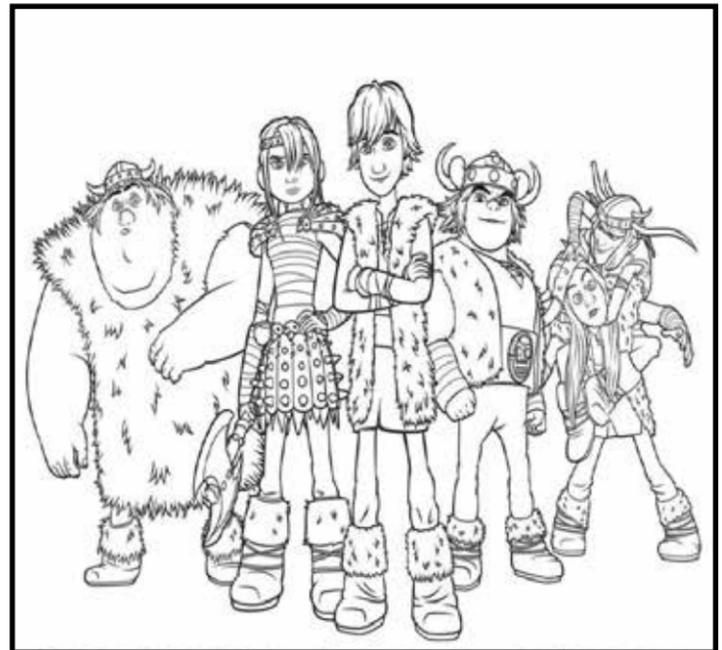
- Devemos admitir o nosso erro - disse a boca. - O estômago tem tanto trabalho a fazer quanto as mãos, os pés, o cérebro e os dentes.

- Então, vamos todos voltar ao trabalho - gritaram juntos. E, nesse instante, o homem acordou.

Para seu alívio, descobriu que os pés estavam a andar de novo. As mãos seguravam, a boca mastigava e o cérebro agora conseguia pensar com clareza. Começou a sentir-se muito melhor.

- Pois bem, eis que aprendi uma grande lição, pensou ele enquanto enchia o estômago de café e pão com manteiga, de manhã - Ou funcionamos todos juntos, ou nada funciona mesmo!

## Imagem para colorir



## Sopa de Letras - Marcas Automóveis

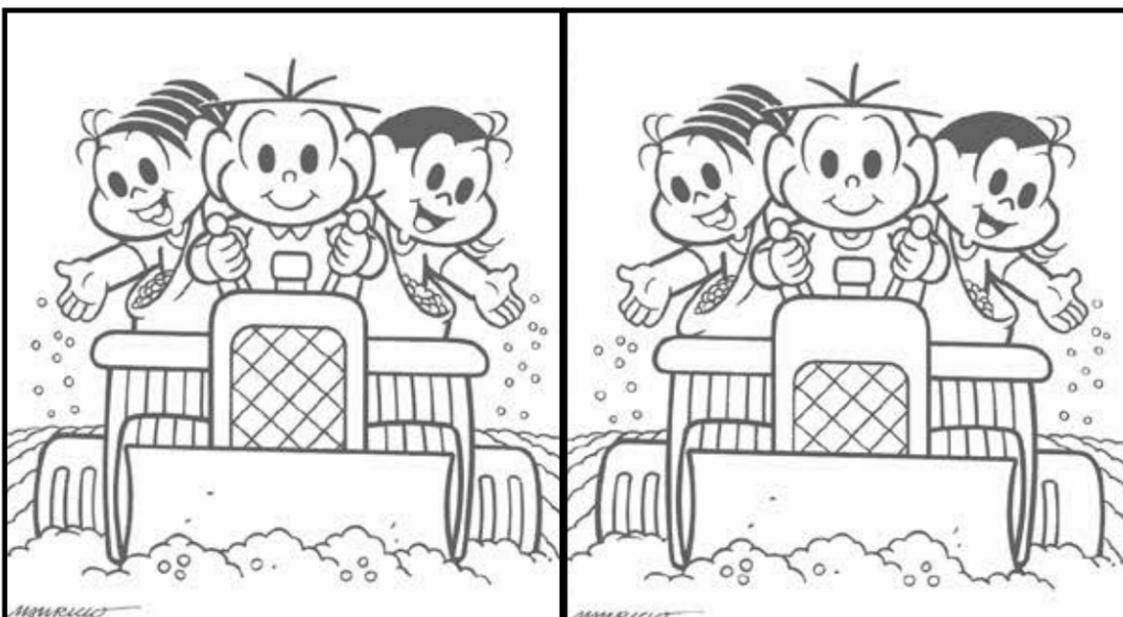
T	J	T	V	O	L	V	O	Z	A	C	B	X	L	I	C	U
E	X	J	D	S	H	E	D	A	E	H	K	E	E	W	A	I
Y	Q	T	L	W	P	J	M	F	H	E	I	K	T	A	G	O
U	C	I	N	X	O	U	G	F	O	V	A	X	T	H	B	O
Q	N	T	I	K	D	O	N	B	U	R	F	Z	M	P	P	U
W	I	O	K	I	P	E	U	G	E	O	T	I	X	A	E	I
H	L	U	P	M	A	Z	D	A	C	L	O	M	A	Y	H	T
M	O	E	W	E	S	X	S	W	E	O	Y	Y	T	T	M	
E	Y	N	U	L	L	B	C	I	T	R	O	E	N	O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

Kia; Honda; Fiat; Subaru; Opel; Chevrolet; Mazda; Renault; Volvo; Citroen; Peugeot; Toyota; Nissan; Mercedes; Audi; Ford.

## Sudoku - puzzle

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

## Descobre as 7 Diferenças



# Maria na alegria e glória da Ressurreição

Teresa Santiago

**M**aria, a Serva do Senhor que aceita o projeto de Deus, aceita-o e leva-o por diante, em cada sorriso, em cada olhar, em cada gesto.

Ainda há poucos dias celebrámos a Cruz de Cristo, instrumento da nossa Salvação que nos revela em plenitude a misericórdia do nosso Deus. A cruz é realmente o lugar onde se manifesta a compaixão de Deus pelo nosso mundo.

São Bernardo afirmava: "A Mãe de Cristo entrou na Paixão do Filho através da sua compaixão".

Maria poderia supor vagamente que seu Filho seria aquele homem das dores que o profeta Isaías antevia (Is. 53,3). Maria ensina-nos que são precisos muitos "sons" dados heroicamente a Deus, mesmo na escuridão, com lampejos de consolação algumas vezes, mas seguindo na fé e na confiança dos caminhos duros da vida, que nos levam ao Calvário.

Maria vive hoje na alegria e glória da Ressurreição. As lágrimas derramadas ao pé da Cruz transformaram-se num sorriso que nada mais apagará, embora apareça intacta a sua compaixão materna por nós. A oração ("lembrai-vos...") exprime muito bem este sentimento; Maria ama cada um dos seus filhos de um modo particular, ama como o Filho dela na hora da Paixão, se se acham mergulhados no sofrimento ama-os simplesmente porque são seus filhos, por vontade de Cristo na cruz.

"Os grandes do povo procurarão o seu sorriso"

(Sl. 44,13). Assim inspirados pela Palavra da Escritura, sempre os cristãos procuraram o sorriso de Nossa Senhora. Este sorriso de Maria é para todos, de modo especial para os que sofrem, a fim de que nele possam encontrar conforto e alívio. O sorriso de Maria não é uma questão de sentimentalismo, antes é a expressão da relação viva e profundamente humana que nos liga àquela que Cristo nos deu por Mãe.

A Escritura revela-nos tal sorriso nos lábios de Maria quando canta o Magnificat: "A minha alma glorifica o Senhor e o meu espírito exulta de alegria em Deus meu Salvador." (Lc. 1,46-47). A virgem Maria dá graças ao Senhor, toma-nos por suas testemunhas, partilha connosco a alegria que mora no seu coração, para que se torne também a nossa alegria. E cada proclamação do Magnificat faz de nós testemunhas do seu sorriso.

E quem de mais íntimo poderíamos nós ter, além de Cristo e da Sua Santa Mãe, a Imaculada? Eles são capazes de compreender e perceber a dureza do combate que travamos contra o mal e o sofrimento. A carta aos Hebreus afirma que Ele não é alguém incapaz de "compadecer-se das nossas fraquezas; pelo contrário, Ele mesmo foi provado em tudo" (Heb. 4,15).

Naquela manifestação muito simples de ternura que é o sorriso, apercebemo-nos de que a nossa



única riqueza é o amor que Deus nos tem e que passa através do Coração daquela que se tornou nossa Mãe. Procurar este sorriso significa perceber a gratuidade do amor, significa também saber suscitar este sorriso com o nosso empenho em viver segundo a Palavra do seu dileto Filho.

A fé de Maria fá-la aderir sem compreender o porquê. Quando Jesus nos diz: "Todo aquele que faz a vontade de Meu Pai é Minha Mãe, Meu irmão, Minha irmã" (Mt. 11-6), Jesus quer-nos mostrar que só uma coisa é importante, que quem a faz torna-se irmão ou irmã de Jesus.

"A Sua Misericórdia se estende de geração em geração sobre aqueles que o temem". Mãe da Divina Misericórdia, testemunho de amor, paz, perdão. Mãe das dores, de compaixão por nós pecadores. Mãe da Alegria, que ensina a louvar, bendizer, a Seu Filho Jesus Cristo, nosso Redentor.

## Intenção do Papa

Maio 2019



### **A IGREJA EM ÁFRICA, FERMENTO DE UNIDADE**

**"Para que, através do empenho dos próprios membros, a Igreja em África seja fermento de unidade entre os povos, sinal de esperança para este continente."**



## 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 - Maio 2019 - Ano C

	Dia 5	Dia 12	Dia 19	Dia 26	<h3>Páscoa</h3>  <p>Se Cristo não tivesse derramado o seu Sangue por nós, não teríamos qualquer esperança, o nosso destino e do mundo inteiro seria inevitavelmente a morte. Mas a Páscoa inverteu a tendência: a Ressurreição de Cristo é uma nova criação, como um enxerto que pode regenerar toda a planta. (Bento XVI)</p>
	3.º DOM. PÁSCOA	4.º DOM. PÁSCOA	5.º DOM. PÁSCOA	6.º DOM. PÁSCOA	
	Actos 5, 27b-32.40b-41	Actos 13, 14.43-52	Actos 14, 21b-27	Actos 15, 1-2.22-29	
	«Somos testemunhas destes factos, nós e o Espírito Santo»	«Vamos voltar-nos para os pagãos»	«Contaram à Igreja tudo o que Deus tinha feito com eles»	«O Espírito Santo e nós decidimos não vos impor mais nenhuma obrigação, além destas que são necessárias»	
Salmo	29, 2.4-6.11-12a.13b	99, 2.4.5.6.11.12.13b	144, 8-13ab	66, 2-3.5.6.8	
	«Eu vos louvarei, Senhor, porque me salvastes.»	«Nós somos o povo do Senhor; Ele é o nosso alimento.»	"Louvarei para sempre o vosso nome, Senhor, meu Deus e meu Rei."	"Louvado seiais, Senhor, pelos povos de toda a terra."	
Leitura II	Ap 5, 11-14	Ap 7, 9.14b-17	Ap 21, 1-5a	Ap 21, 10-14.22-23	
	«Digno é o Cordeiro que foi imolado de receber o poder e a riqueza»	«O Cordeiro será o seu pastor e os conduzirá às fontes da água viva»	«Deus enxugará todas as lágrimas dos seus olhos»	«Mostrou-me a cidade santa, que descia do Céu»	
Evangelho	Jo 21, 1-19	Jo 10, 27-30	Jo 13, 31-33a.34-35	Jo 14, 23-29	
	«Jesus aproximou-Se, tomou o pão e deu-lho, fazendo o mesmo com os peixes»	«Eu dou a vida eterna às minhas ovelhas»	«Dou-vos um mandamento novo: que vos ameis uns aos outros»	«O Espírito Santo vos recordará tudo o que Eu vos disse»	





## Notícias dos Vicentinos

**Tópicos da Conferência da Pastoral Sócio-Caritativa proferida pelo Sr. Cardeal Patriarca D. Manuel Clemente, no Turcifal, em 22/3/2019**

**D**isse o Sr. Cardeal Patriarca que, pelo Cristo que celebramos, somos convidados a agarrar os “5 pães e 2 peixes”, e, multiplicando-os, darmos mais dignidade aos irmãos e colmatar as suas necessidades!

O cristão deve repetir em cada momento/tempo o que Jesus fez:

- viver a Palavra (Ele é a Palavra encarnada)
- perseverar na oração (permanente comunicação com Deus Pai)
- dar-se aos irmãos/caridade (ir ao encontro deles, como Jesus foi)

Como ungidos que fomos pelo Baptismo, e pelo Espírito Santo que nos fortalece, **cada um de nós** tem que viver profundamente em caridade.

As instituições caritativas da Igreja somos todos nós a funcionar de uma maneira organizada.

**SUGESTÕES PARA A ACÇÃO SÓCIO CARITATIVA**

Ser cristão é ir às periferias, como Cristo, que sempre procurou e tocou os marginalizados: leprosos, doentes, crianças..... Temos que pôr as periferias no centro!!!!

Não implica obrigatoriamente fazer mais coisas, mas fazer melhor o que já se faz, mais cristãmente, ou seja, como Jesus faria.... Fazer a diferença representando na sociedade a **identidade cristã!**

Nos primeiros tempos, ser cristão era muito complicado.... Mas eles nunca desistiram! Hoje temos que ser como eles eram! E oxalá que se pudesse dizer de nós como se dizia deles: “Vede como eles se amam!”

**O Reino de Deus na terra não é** “fantasia”, não é um sonho irrealizável.... Acontece quando as coisas são feitas à maneira de Jesus: Madre Teresa de Calcutá e tantos outros desde há 2000 anos para cá, são exemplo disso: erigindo bem alto o nome de Jesus!!!! Provaram que a construção do Reino de Deus é possível...

Não se pode esperar que estejam reunidas “todas as condições” para se actuar. Tem que se ir em frente, sem medo, mas também sem “distracções”.

Se pusermos o Reino de Deus em primeiro lugar, tudo o resto virá por acréscimo!

Temos que ter mais Fé na **disponibilidade de Deus**, que tudo faz por nós, se acreditarmos e nos deixarmos conduzir.

Trilhando o caminho certo, fazendo as coisas cristãmente, abre-se sempre uma **Porta da Esperança**.

O futuro depende do que se faz no presente, e, a cada momento, Deus está a criar o futuro connosco.

Depois de termos tido **2017/2018** dedicado à **Palavra** e **2018/2019** dedicado à **Liturgia**, teremos **2019/2020** dedicado à **Caridade**, tal como vem referido na Constituição Sinodal a partir do nr 52.



Produto  
do  
mês

Leite UHT  
Meio-gordo

Obrigado!

[Informações: 926 890 565]

**Caro Paroquiano**

1-O **Grupo de Ação Social - GOTA a GOTA** é uma associação de voluntários de ação social integrado na Unidade Pastoral de Sintra, com uma Direção devidamente constituída.

2-O seu principal objetivo é contribuir para a solução de "casos" e problemas sociais que envolvam **CRIANÇAS e IDOSOS** no âmbito da referida U.P.S., quando necessário em cooperação com outras entidades, podendo ainda participar em iniciativas de desenvolvimento local, especialmente na perspectiva social ou contribuir para a sua inserção na Pastoral das nossas Paróquias.

3-O **Grupo de Ação Social - GOTA a GOTA** tem reunião, atualmente, às segundas segundas-feiras de cada mês, sendo a mesma antecedida de entregas de bens (alimentos ou vestuário etc.) aos "casos sociais" que de momento estejam identificados e foram selecionados, os quais pretendemos ir alargando conforme as nossas disponibilidades financeiras o permitam.

4- É neste contexto, que mais uma vez apelamos à vossa generosidade, no sentido de, se possível, contribuirem com:

**LEITE UHT-meio gordo**

-Citando São Mateus (25,35) "Porque tive fome, deste-me de comer, tive sede e deste-me de beber, era estrangeiro e hospedaste-me".

5-Desde já os nossos agradecimentos.

A DIREÇÃO

Grupo de Ação Social-GOTA a GOTA



- A. Ribeiro (Rotary Club de Sintra)

**Comemoração do 40º aniversário do Rotary Club de Sintra**

O Rotary Club de Sintra comemorou no passado dia 7 de abril de 2019 o 40º aniversário do Clube, fundado em Sintra em 4 de abril de 1979. Este evento teve vários momentos festivos, nomeadamente, a plantação da árvore da amizade e paz, no Parque da Liberdade, uma fotografia dos participantes no evento, para memória futura, em frente ao Palácio Nacional de Sintra, um almoço comemorativo no Central Palace Hotel, e uma missa realizada na Igreja de S. Martinho em memória dos Companheiros já falecidos.

No almoço foram realizadas diversas iniciativas, de que se destacam a entrega de mais quatro cadeiras de rodas a entidades do Concelho, inseridas no projeto “Dê uma tampa à indiferença”, e a apresentação do projeto “cápsula do tempo”, um baú com 40 objetos rotários e 20 objetos de Rotaract, Interact e do NRDC de Sintra, com memórias antigas e atuais, que se pretende seja aberto numa reunião rotária do Clube em 2040.

Salienta-se a presença de Companheiros de Rotary, Rotaract, NRDC e familiares e amigos do Clube, e as presenças especiais para o Clube do Senhor Vereador da Câmara Municipal de Sintra, Eduardo Quinta Nova, do Dr. Hermínio Santos, do Past-Governador Henrique Gomes de Almeida, do Governador Assistente Pedro Barbudo, do presidente do Rotaract Club de Sintra, Diogo Pires e do Coordenador do NRDC de Sintra, José Carlos Domingues, entre outros. O Clube agradece, ainda, as diversas mensagens de felicitações recebidas.

## Dificuldade Respiratória



Quando o frio se faz sentir com maior intensidade, as doenças respiratórias tornam-se mais habituais e comuns. Idosos e crianças são os grupos etários mais vulneráveis a este tipo de problemas, que devem ser precavidos.

A dificuldade em respirar é uma sensação de respiração difícil ou desconfortável, que geralmente exige um trabalho respiratório excessivo, quer seja por esforço físico ou por outro tipo de acontecimentos. É importante conseguir identificar e corrigir corretamente estas situações, pois podem implicar risco de vida.

### Sinais e Sintomas:

- Respiração acelerada, ruidosa e sibilante;
- Tosse;
- Incapacidade de falar;
- Incapacidade para pensar com clareza;
- A pele torna-se azul-acinzentada (cianose), sobretudo nas orelhas, lábios e pontas dos dedos.

### Potenciais causas:

- Obstrução das Vias Aéreas;
- Incapacidade de mover o peito, devido a lesões no tórax que impeçam o normal movimento;
- Oxigénio insuficiente no ar, devido à presença de gases tóxicos;
- Doença crónica, como asma ou alergias, uma infeção, como a pneumonia, podem afetar a respiração;
- Ferimento na cabeça pode afetar a região que controla a respiração.

### Como atuar?

- Sente a vítima, colocando-a numa posição direita, para que possa respirar corretamente;
- Incentive-a a respirar calmamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca;
- Não permita conversas, aconselhando apenas a responder “sim” ou “não” através de gestos;
- Não permita esforços físicos pois a fadiga vai agravar a situação;
- Se a vítima utilizar habitualmente oxigénio em casa, não aumente o valor administrado;
- Nunca deite uma pessoa com dificuldade respiratória, pois a mesma irá sentir-se mais aflita.

Todas as pessoas que tenham experienciado dificuldades respiratórias têm de ser assistidas num hospital, mesmo aparentando já terem recuperado. É importante certificar que não houve dano permanente e confirmar a causa que originou a situação.

## Confraria do “Círio dos Saloios de Nossa Senhora do Cabo Espichel” Salvaguarda de tradição secular

A Confraria do “Círio dos Saloios de Nossa Senhora do Cabo Espichel” cuja pretensão é colmatar a necessidade sentida de coordenação entre as várias paróquias

desta Confraria, tornando-se um elo para a vivência festiva do culto a Nossa Senhora do Cabo.

Nesta Assembleia, dando cumprimento à Ordem de Trabalhos apresentada na Convocatória apresentaram-se os órgãos sociais, o relatório das ações desenvolvidas

Nossa Senhora da Conceição da Igreja Nova, Nossa Senhora da Misericórdia de Belas, Nossa Senhora da Purificação de Montelavar, Nossa Senhora de Belém de Rio de Mouro, Nossa Senhora do Cabo de Linda-a-Velha

Santa Maria de Loures, Santo Estevão das Galés, Santa Maria e São Miguel de Sintra, São João Degolado da Terragem, São Lourenço de Arranhó, São Martinho de Sintra, São Pedro de Lousa, São Pedro de Sintra, num total de 29 irmãos.

Convidamos todos os devotos da Senhora do Cabo, a juntarem-se a esta Confraria, preservando a tradição e o culto Mariano.



que compõem este Giro, teve no passado dia 31 de março, pelas 17h, na Casa do Adro, em Belas, a sua primeira Assembleia Geral Ordinária.

A proteção do Património Material e Imaterial que encerra esta tradição secular constitui uma das maiores motivações para a criação

no âmbito da constituição da Confraria e ainda, as principais ações a desenvolver no ano 2019, a conta de gerência, bem como o parecer do Conselho Fiscal do Exercício de 2018.

Das 30 paróquias que integram o Giro, 13 fizeram-se representar, nomeadamente,



## 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](http://www.paroquias-sintra.pt)  
Email: [sao.miguel@paroquias-sintra.pt](mailto: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.

### Colaboração:

Miguel Forjaz - Rita Gôja

### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Pedro Martins;  
Rita Torres; Adérito Martins.

### 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](mailto:cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt)

### Impressão:

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



Santos do mês

Vitor Cabrita

## SÃO MATIAS, APÓSTOLO

**A**pós a morte e ressurreição de Jesus, os discípulos eram onze, por causa da morte de Judas, que se suicidou depois de trair o Senhor... Matias é citado, pela primeira vez, no livro dos Atos dos Apóstolos 1,21-26. Até então os apóstolos não tinham pensado na sucessão de Judas, mas as escrituras referiam 12 apóstolos, em referência às 12 tribos de Israel! Pedro, reunido com os outros discípulos disse: "irmãos, em Judas se cumpriu o que estava escrito na Sagrada Escritura... e o eleito deverá ser alguém que conviveu com o Senhor, tal como nós... desde o Batismo no rio Jordão feito por João Baptista, até à sua morte e subida aos céus..."

E assim foram propostos os nomes de José Barsabás e de Matias. Os dois eram bem conhecidos dos apóstolos e tinham acompanhado o Senhor em todo o tempo. Rezaram bastante sobre a decisão, pedindo ao Senhor que os iluminasse na escolha, e todos escolheram Matias.

Depois de receber a força do Espírito Santo, em dia de

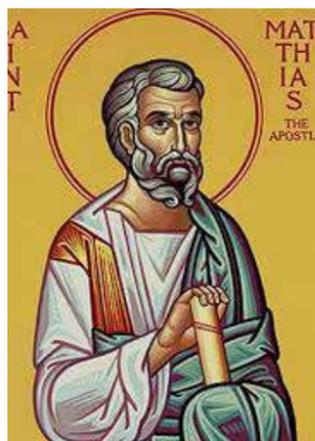
Pentecostes, o novo apóstolo Matias, partiu em missão evangelizadora... pela Judeia, pela Capadócia... e por terras longínquas até à Etiópia.

Como Apóstolo e anunciador do Evangelho de Cristo, sofreu muitas e duras perseguições e torturas...mas nunca deixou de anunciar e testemunhar Cristo!

Há vários escritos sobre o martírio de São Matias, que indicam que foi apedrejado até à morte em Jerusalém, e de seguida decapitado... mas também se sabe que muitos se converteram com o seu apostolado e o seu testemunho de fé e perseverança.

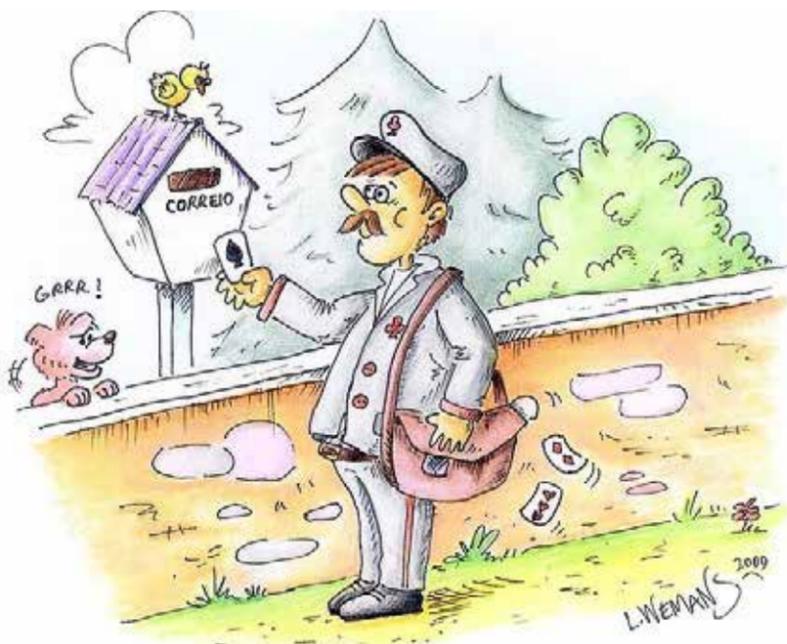
Santa Helena, mãe do Imperador Constantino, pediu as relíquias do corpo de São Matias para a cidade de Roma. Deixou algumas relíquias na Basílica de Santa Maria Maior e outras foram transladadas para a igreja de São Matias, de Treves, na Alemanha, que o instituiu padroeiro da cidade. A Igreja celebra a festa litúrgica de São Matias, a 14 de maio.

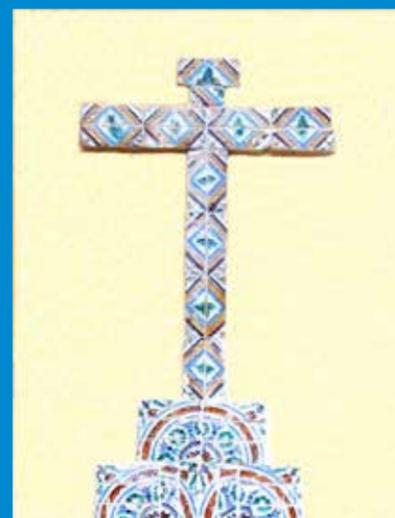
Ao longo dos séculos, foi crescendo a devoção do povo de



Deus ao apóstolo São Matias, e são muitas as orações pela sua intercessão:

"Oh Deus, que vos dignastes juntar no colégio dos vossos apóstolos o bem-aventurado São Matias, concedei-nos por sua intercessão que experimentemos sempre os efeitos dos vossos misericordiosos desígnios. Oh Senhor, que quisestes que São Matias ocupasse o trono vazio para completar o número dos Apóstolos, concedei-nos, pelos seus pedidos, que possamos sentir a alegria de sermos eleitos entre os vossos prediletos. Por Jesus Cristo, nosso Senhor. Ámen.



 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 do Nicho de Santo António na Abrunheira.



Francisco Proença  
919 80 28 81

Quer vender a sua casa?  
Homem de confiança  
Ligue já!



foroenca@remax.pt  
www.remax.pt/fproenca

Lic AMI Nº9459

**AGENTE PREMIADO**



A FUNERÁRIA  
**São João das Lampas**  
QUINTINO E MORAIS

25 Anos

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 Terrugem

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