



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Distribuição Gratuita

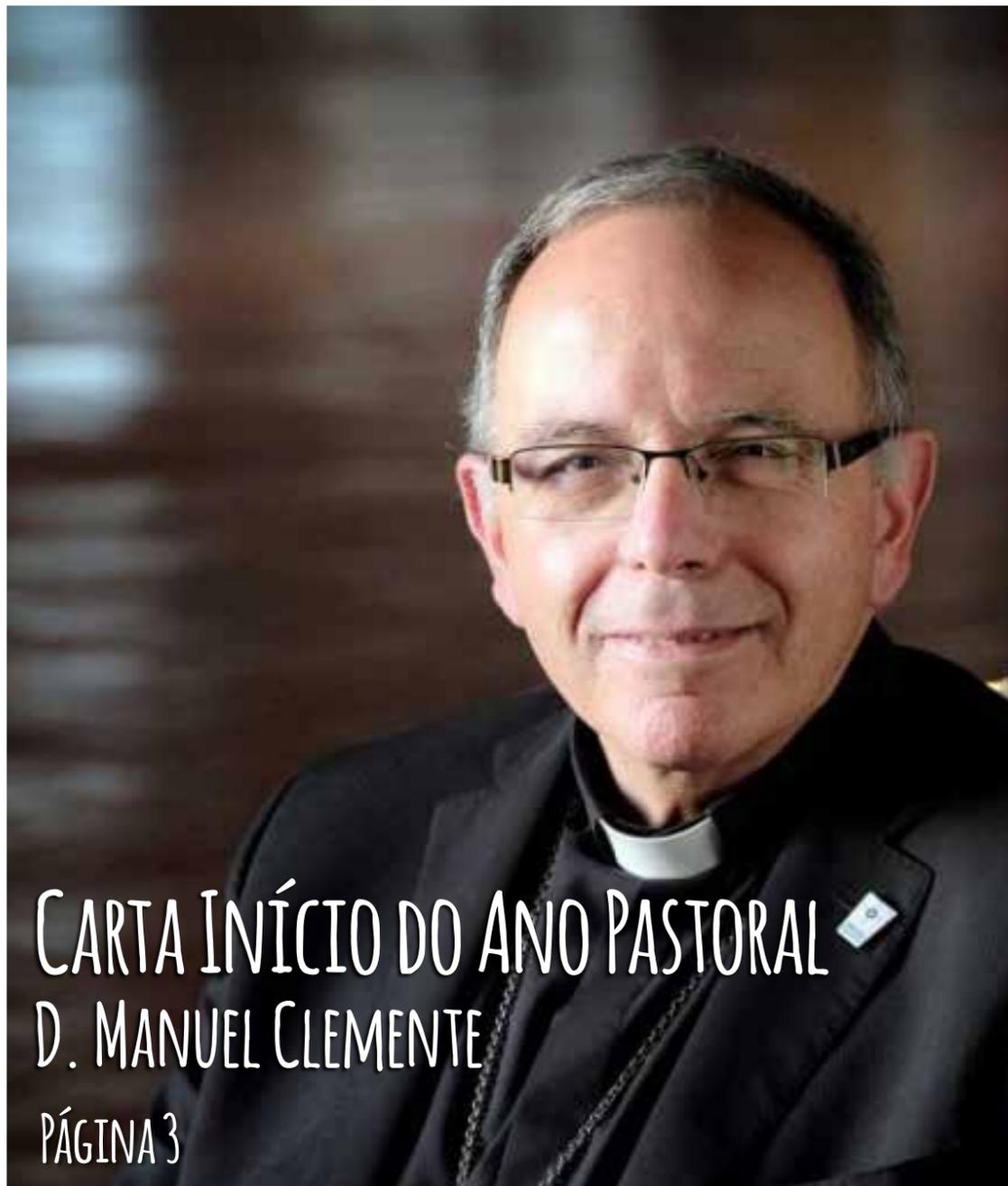
# Cruz Alta



Outubro 2019

Edição nº 173- Ano XVII  
Diretor: P. Armindo Reis

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



CARTA INÍCIO DO ANO PASTORAL  
D. MANUEL CLEMENTE  
PÁGINA 3



Vocações - Zé Maria

Página 14



Peregrinação à Polónia

Páginas Centrais



Tanzânia - Testemunho e  
Vigília Missionária

Páginas Centrais



BEM VINDO P. MATIAS  
PÁGINA 4



Orgão de S. Martinho  
Restauro

Página 4



Histórias de Vida:  
Manelinha

Página 10



Editorial

Diác. Joaquim Craveiro

## O Novo Ano Pastoral



**E**stamos a iniciar o novo ano pastoral e somos convidados a olhar o outro, de perto e de longe com um novo olhar. Por isso somos convidados a sair ao seu encontro levando-lhe o sorriso e o amor de Jesus. É este o desafio que a Igreja Diocesana nos propõe para este ano: prática da caridade nos diversos grupos paroquiais agindo ao estilo do Evangelho; criar grupos que acolham os que nos procuram, formando, reflectindo e intensificando o voluntariado de modo a que todos se sintam úteis e responsáveis.

Para responder a estas solicitações, cada comunidade deve verificar tendo em conta as suas potencialidades (todas) inseridas no seu território geográfico.

Jesus começou o seu ministério por “ver, julgar e agir” para escolher os seus discípulos, continuando a ser ainda o melhor método para apresentar o projecto de Jesus aos homens.

A melhor atitude para concretizar estes objectivos: Constituir Equipas Paroquiais de Acção Social e Dinamizar as datas simbólicas do Ano Pastoral.

O Dia da Solicitude (18 de Outubro) para além de partilha de acções deve ser diligência no atendimento da pessoa, disponibilidade para servir o outro com delicadeza, carinho e prontidão.

A semana Vicarial da Caridade a organizar em cada Vigararia (em data a definir), será a melhor forma de mostrar que a Comunidade está viva, atenta e actuante. ■



Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

## O ministério do sacerdote na paróquia

**D**iz o decreto “Presbyterorum Ordinis”, do Concílio Vaticano II, no nº 7, que “todos os presbíteros participam de tal maneira com os bispos no mesmo e único sacerdócio e ministério de Cristo que a unidade de consagração e missão requer a sua comunhão hierárquica com a Ordem episcopal. (...) Portanto, os bispos, pelo dom do Espírito Santo dado aos presbíteros na sagrada ordenação, têm-nos como necessários cooperadores e conselheiros no ministério e múnus de ensinar, santificar e apascentar o Povo de Deus.”

Assim, cada sacerdote assume uma determinada missão pastoral de acordo com a nomeação que o seu bispo lhe conferir. A qualquer altura, poderá o bispo fazer nova nomeação.

Embora seja conveniente alguma estabilidade, especialmente do pároco (como diz o cân. 522 do Código de Direito Canónico), o sacerdote deve estar sempre disponível para servir a Igreja onde e quando for necessário.

Deste modo é normal que

as comunidades cristãs experimentem a rotatividade do clero que as serve.

Na nossa Unidade Pastoral de Sintra tivemos a recente saída do P. João Inácio, que regressou à sua terra natal e, agora, a vinda do P. Matias Tchissoka Timóteo.

O P. Matias vem, por indicação do seu Bispo, em diálogo com o Patriarca de Lisboa, para estudar Direito Civil e, entretanto, dar o apoio pastoral que for possível na nossa Unidade Pastoral de Sintra.

Não estará a tempo inteiro no serviço pastoral, pois terá aulas e estudo a fazer, mas certamente dará uma colaboração importante, em conjunto com os outros dois padres e três diáconos que constituem o clero que serve as nossas três paróquias de Sintra.

Em cada sacerdote é bom vermos Cristo Pastor que “edifica, santifica e governa o seu corpo” pois “participando, a seu modo, do múnus dos apóstolos, os presbíteros recebem de Deus a graça de serem ministros de Jesus Cristo no meio dos povos,



desempenhando o sagrado ministério do Evangelho” (Presbyterorum Ordinis, nº 2). Por isso, mesmo que os sacerdotes vão mudando, é sempre Cristo que continua a pastorear o seu povo.

Seja bem-vindo o P. Matias à nossa comunidade! ■



A melhor parte

Diác. Vasco d'Avillez

## O Museu de São Martinho

**T**emos, desde há mais de um ano, a funcionar um Museu ligado à nossa União de Paróquias de Sintra que merece alguma referência pela importância cultural que tem para todos nós.

As várias igrejas que constituem esta União de Paróquias têm uma história riquíssima que vem desde o Século XII, ou seja, desde a mesma altura da fundação de Portugal. Nessa altura foram fundadas, pelo nosso primeiro Rei, aqui, no que é a Sintra de hoje, quatro Igrejas situadas dentro dos terrenos do Castelo ou perto: a de S. Pedro de Canaferrim ao lado do Castelo, e as outras três nas imediações da vila: a de Santa Maria; a de S. Miguel, que depois ruiu e da qual só há a ábside,

e a de S. Martinho no centro da vila, que também ruiu e foi depois reconstruída. Depois a Igreja de São Pedro de Penaferrim construída no séc. XIV quando a população já não queria subir a Serra para ir à Missa à de Canaferrim.

De todas estas Igrejas chegou até nós um manancial muito interessante de artigos da liturgia, das práticas religiosas, livros para todos os momentos de celebração ou de leitura; estátuas; imagens etc., indicadoras da forma de rezar e da forma de celebrar. É este acervo de peças, muitas das quais lindas, outras restauradas, outras tal como foram encontradas, que estão reunidas numa coleção muito rica que, a maioria dos paroquianos ainda não con-

hece, e que está na Igreja de S. Martinho no Museu das Paróquias.

Ora a melhor parte, de que temos de tirar proveito é a de sermos paroquianos de um conjunto de freguesias que são donas deste património, que está a ser preservado e cuidado por pertencer ao espólio de nove séculos de vida, lutas, trabalho, missão, oração e devoção, de que nós somos, hoje, a continuação! Se somos paroquianos somos herdeiros desta presença cultural e temos obrigação de a conhecer.

A melhor parte é a de que este Museu está aberto à visita de todos e o custo da entrada é apenas aquilo que cada um queira dar! E esse valor é aproveitado para os



melhoramentos e para a restauração de mais peças que estão a aguardar o momento de serem postas em uso ou de serem arranjadas por peritos que sabem o que fazem.

Então venham ter connosco todos os dias da semana, sendo que de Segunda a Sexta o Museu abre das 10h00 às 17h00; aos Sábados das 10h00 às 16h00 e aos Domingos das 14h00 às 17h00. Se vierem às terças terão, de manhã, das 10h00 às 13h00

o Fernando Marques e de tarde este vosso amigo, entre as 13h00 e as 17h00 à vossa espera e desejosos, ambos, de vos contar a história das peças mais especiais que lá se encontram.

A forma de ir ter ao Museu, sito na Igreja de S. Martinho, é a mais antiga de todas: a pé! Naquele sítio não podem circular senão veículos autorizados e táxis. Se tiverem grande dificuldade de vir a pé venham de táxi... Mas venham! ■

## Carta aos diocesanos de Lisboa no início do ano pastoral 2019-2020

Caríssimos diocesanos,  
Como tem acontecido, volto a escrever-vos no começo do novo ano pastoral. Creio que ajudará a precisar o que faremos em conjunto, além das múltiplas iniciativas pessoais e comunitárias.

1.-Sair com Cristo ao encontro de todas as periferias!

Entramos na última etapa da receção sistemática da Constituição Sinodal de Lisboa. Mantendo o objetivo de “fazer da Igreja uma rede de relações fraternas” (CSL, 60), para reforçar todos os dinamismos e instâncias de participação e corresponsabilidade eclesial, insistimos agora em “sair com Cristo ao encontro de todas as periferias” - onde, aliás, Ele nos espera (cf. CSL, 53)! Para não dispersar, retomo o que vos escrevi em julho na apresentação do Programa e Calendário Diocesano 2019/2020: A insistência na ação caritativa há de levar-nos a trabalhar mais e melhor em conjunto para servir quem precisa. Detetar em cada meio aqueles que, estando mais periféricos, mais precisam de ser centralizados na nossa atenção e cuidado é o que procuraremos fazer, atendendo à especificidade sociocultural de cada lugar. O Departamento da Pastoral Sociocaritativa elaborou uma “proposta de objetivos” de que sublinho três momentos: O Dia da Solicitude (18 de outubro), o Congresso da Pastoral Social (15-16 de maio) e a Semana Vicarial da Caridade, na data a escolher por cada Vigararia. Sobre cada um deles, o Departamento dará indicações e estará disponível.

O Dia da Solicitude, em outubro, será um momento de partilha das ações programadas por cada comunidade e instituição sociocaritativa em ordem ao cumprimento deste programa. O Congresso da Pastoral Social, em maio, será o momento de avaliar o que se conseguiu realizar e apurar critérios para o fazer, porventura, melhor no futuro. A Semana Vicarial da Caridade é da organização de cada Vigararia. Trata-se de juntar na ocasião mais propícia as diferentes instituições e iniciativas sociocaritativas da Vigararia numa ação comum em que todos cooperem; dedicar nessa mesma semana algum tempo para a formação dos agentes pastorais desta área;

proporcionar-lhes também um tempo de recolção espiritual motivadora.

Ao mesmo tempo, avançaremos para o grande horizonte que o Papa Francisco nos abriu: a Jornada Mundial da Juventude. O reforço sociocaritativo que entretanto fizemos será a sua melhor garantia! Tanto mais quanto o tema indicado pelo Papa Francisco para a JMJ 2022 se refere precisamente à Visitação de Nossa Senhora a Santa Isabel, isto é, à evangelização caritativa: “Maria levantou-se e partiu apressadamente” (Lc 1, 39). Entretanto, no próximo Domingo de Ramos, 5 de abril de 2020, receberei, em Roma, os símbolos da Jornada Mundial da Juventude (Cruz e Ícone de Nossa Senhora) que peregrinarão depois pelas Dioceses, preparando-nos também assim para o grande acontecimento.

Relembro ainda que no próximo Domingo 20 de outubro, Dia Mundial das Missões, culminaremos, em Fátima, o Ano Missionário, que certamente aumentou em muitas comunidades esta dimensão essencial do Evangelho, recebido para partilhar com todos e em toda a parte. Na mesma celebração, às 11 da manhã, também agradeceremos a Deus os 175 anos do Apostolado da Oração – Rede Mundial da Oração do Papa, que tanto tem contribuído para alimentar e irradiar a nossa vida em Cristo. Espero encontrar-vos lá em bom número!

2.“Nova evangelização” é colocar os pobres no centro do caminho da Igreja

Esta é também a maior insistência do magistério do Papa Francisco, em plena coincidência com a do próprio Jesus Cristo. Na exortação inicial e programática do seu pontificado, enunciou-nos assim o tema da “nova evangelização”, tão caro a São João Paulo II: «Por isso, desejo uma Igreja pobre para os pobres. [...] A nova evangelização é um convite a reconhecer a força salvífica das suas vidas e a colocá-los no centro do caminho da Igreja. Somos chamados a descobrir Cristo neles: não só a emprestar-lhes a nossa voz nas suas causas, mas também a ser seus amigos, a escutá-los, a compreendê-los e a acolher a misteriosa sabedoria que Deus nos quer comunicar através deles» (Papa Francisco, Exortação

apostólica *Evangelii gaudium* [EG], 24 de novembro de 2013, 198).

Como sabemos, a pobreza evangélica, primeira das bem-aventuranças, é mais do que a privação de bens materiais e só a atinge quem não ponha neles o seu coração, embora tudo faça para que não falte o essencial a ninguém. Requer da nossa parte a certeza de que só Deus basta, manifestando-se nos outros em quem nos espera, sobretudo nos que mais precisam do nosso cuidado. Em suma, trata-se de cuidar realmente de todos e cada um em tudo quanto à vida se refere, da concepção à morte natural, não desistindo de o repetir e praticar.

O Papa Francisco junta uma advertência forte, que devemos levar muito em conta: «Qualquer comunidade da Igreja, na medida em que pretender subsistir tranquila sem se ocupar criativamente nem cooperar de forma eficaz para que os pobres vivam com dignidade e haja a inclusão de todos, correrá também o risco da sua dissolução» (EG, 207).

Ligando “nova evangelização” e cuidado dos outros, sobretudo dos mais necessitados de procura e integração, o Papa convocou o Jubileu da Misericórdia. Celebrado há três anos já, estas suas palavras não perdem atualidade: «No nosso tempo, em que a Igreja está comprometida na nova evangelização, o tema da misericórdia exige ser repropósito com novo entusiasmo e uma ação pastoral renovada. É determinante para a Igreja e para a credibilidade do seu anúncio, que viva e testemunhe, ela mesma, a misericórdia. [...] Nas nossas paróquias, nas comunidades, nas associações e nos movimentos – em suma, onde houver cristãos -, qualquer pessoa deve poder encontrar um oásis de misericórdia» (Papa Francisco, Bula *Misericordiae vultus*, de proclamação do Jubileu Extraordinário da Misericórdia, 11 de abril de 2015, nº 12). Foi em Cristo pobre que Deus esteve connosco, na periferia daquele grande Império. Reconhecê-Lo e servi-Lo nos muitos pobres de todas as pobreza atuais é refazer a Igreja no seu Centro vivo!

A atenção aos outros tem em conta o contexto sociocultural em que vivem e são formados. O

Evangelho de Cristo deve iluminá-lo e não o deixará empobrecer. Recomendo que nas comunidades e meios educativos se leiam e divulguem alguns pronunciamentos da Santa Sé e do Episcopado Português de especial oportunidade. Refiro-me ao recente documento da Congregação para a Educação Católica, “Homem e mulher os criou” – Para uma via de diálogo sobre a questão do Gender na educação, à Carta Pastoral da Conferência Episcopal Portuguesa sobre a ideologia de género e à Nota Pastoral sobre a eutanásia, também da CEP (além das edições impressas, tudo está disponível no “site” da Conferência Episcopal Portuguesa e da Agência Ecclesia).

3. Como o Bom Samaritano

A parábola do Bom Samaritano (cf. Lc 10, 29-37) é fonte permanente de inspiração e ação. Se o imitarmos – lembrando que o Bom Samaritano da humanidade inteira é o próprio Cristo – irradiaremos uma autêntica “cultura” ou modo evangélico de sentir e agir, como o Papa também indica: «Somos chamados a fazer nascer uma cultura de misericórdia, com base na redescoberta do encontro com os outros: uma cultura na qual ninguém olhe para o outro com indiferença, nem vire a cara quando vê o sofrimento dos irmãos» (Papa Francisco, Carta apostólica *Misericordia et misera*, no termo do Jubileu Extraordinário da Misericórdia, 20 de novembro de 2016, nº 20).

Significativamente, o Papa Bento XVI ligara também à parábola do Bom Samaritano um trecho fundamental da encíclica *Deus caritas est*. Fundamental porque nos dá o critério qualificativo da “caridade cristã”, como importa ter bem presente em tudo o que de pessoal, comunitário ou institucional possamos e devamos realizar. Peço a vossa especial atenção para o seguinte trecho: «Quais são os elementos constitutivos que formam a essência da caridade cristã e eclesial? a) Segundo o modelo oferecido pela parábola do bom Samaritano, a caridade cristã é simplesmente, em primeiro lugar, a resposta àquilo que, numa determinada situação, constitui a necessidade imediata: os famintos devem ser saciados, os nus vestidos, os doentes tratados para se



curarem, os presos visitados, etc. [...] b) A atividade caritativa cristã deve ser independente de partidos e ideologias. [...] O programa do cristão – o programa do bom Samaritano, o programa de Jesus – é “um coração que vê”. Este coração vê onde há necessidade de amor e age de acordo com isso. [...] c) Além disso, a caridade não deve ser um meio em função daquilo que hoje é indicado como proselitismo. O amor é gratuito; não é realizado para alcançar outros fins. [...] É dever das organizações caritativas da Igreja reforçar de tal modo esta consciência nos seus membros que estes, através do seu agir – como também do seu falar, do seu silêncio, do seu exemplo -, se tornem testemunhas credíveis de Cristo» (Papa Bento XVI, Encíclica *Deus caritas est*, sobre o amor cristão, 25 de dezembro de 2005, nº 31).

Imediata, independente e gratuita, assim se caracteriza a caridade cristã. Proponho que também esta encíclica do Papa emérito seja retomada e estudada nas comunidades ao longo do presente ano pastoral. Pelo tratamento sistemático que faz das características e dos modos da ação sociocaritativa, pessoal ou institucional, será muito útil para a concretização do nosso programa anual, em perfeita consonância com a insistência evangélica do Papa Francisco. Desejo-vos a todos, caríssimos diocesanos, as maiores felicidades no ano pastoral que hoje começa. Nossa Senhora da Visitação nos acompanhará em direção a todas as periferias que nos esperam. - Para as centralizarmos também, como centrais continuam no seu coração materno!

Convosco, em oração e muita estima,

+Manuel, Cardeal-Patriarca  
Lisboa, 1 de setembro de 2019



## Igreja de São Martinho vai restaurar o Órgão Histórico

Pe. Armindo Reis

A Paróquia de São Martinho vai restaurar o órgão de tubos datado de 1776, que é segundo os mais prestigiados especialistas, o único órgão classificado a nível nacional enquanto peça isolada. A classificação ficou a dever-se aos factos de ser o órgão mais antigo que se conhece assinado por Joaquim Peres Fontanes, e de estar completo, não ter sofrido alterações recentes e ser assim um instrumento importante para o estudo da organaria da época.

A Paróquia já tem a autorização do Ministério da Cultura (DGPC) para realizar o restauro, que ficará a cargo da firma OFICINA E ESCOLA DE ORGANARIA, Lda, sob a orientação do Mestre Pedro Guimarães. O órgão será depois utilizado sobretudo em concertos de música sacra dos séc. XVII-XIX. A Paróquia tem livros de música gregoriana compostos na Escola do Convento de Mafra para este órgão.

A recuperação do mecanismo do órgão terá um custo de 22.078,50€, sem restauro da caixa, que terá orçamento à parte, a executar quando houver disponibilidade financeira. Neste momento graças a vários donativos, faltam-nos cerca de 8000,00 para o restauro do mecanismo.

Quem desejar contribuir poderá fazer o donativo para o IBAN da F. Igreja Paroquial da Freg. de São Martinho de Sintra PT50 0018 0000 4012635300112 do Banco Santander, comunicando depois ao Pároco o valor doado.

Os trabalhos de restauro serão iniciados ainda neste mês de Outubro.



## Padre Matias Timóteo - "Em Serviço"

Rita Gôja

Padre Matias Timóteo natural de Angola, chegou a Portugal no passado domingo 22 de Setembro. Veio enviado numa missão diocesana, dedicado ao projeto da Igreja, com vontade de servir Deus e estará ao serviço da nossa Unidade Pastoral de Sintra nos próximos cinco anos.

Nasceu na cidade do Lobito, província de Benguela. Aos sete anos, devido ao trabalho do pai, mudou-se com a sua família para Luanda, capital de Angola. Cresceu e foi educado no seio da sua família cristã, foi batizado com o nome de um Padre Angolano já falecido (Padre Matias dos Santos Tchisoka), frequentou a catequese no Centro Pastoral São Francisco de Assis, Paróquia de Santo Antó-

nio, Luanda, e desde cedo sentiu-se perto de Deus. Tornou-se curioso pela história do Padre que lhe deu nome, sentiu-se animado com os ensinamentos que lhe transmitiam os Freis da Ordem dos Frades Menores Capuchinhos, a sua família transmitia-lhe a graça da fé e dia-a-dia foi despertando para a vocação sacerdotal.

Embora a vontade fosse o seminário franciscano foi enviado para o seminário diocesano de Luanda. Uma caminhada marcada pela descoberta do sacerdócio diocesano, uma desafio que foi sendo abraçado, uma missão que foi sendo aceite e encarada como o futuro: "Gostei do estilo e o ideal de vida que caracteriza um padre diocesano, a simplicidade, a dedi-

cação, o cuidado, o tratar de uma comunidade. O trabalho que se tem pelo rebanho, pelo povo. O desafio de nos configurarmos a Jesus Cristo".

Assumi a responsabilidade da vida sacerdotal há oito anos a cinco de Dezembro de 2010 e foi logo chamado ao serviço da formação. Desde então faz parte da equipa de formadores dos jovens seminaristas do Seminário Arquidiocesano do Sagrado Coração de Jesus em Luanda: "Gosto de ver crescer nos jovens a alegria e a vontade de viver a vida sacerdotal. É um ânimo conviver diariamente com estes jovens que sonham com este estilo de vida. Às vezes sinto-me triste com as desistências e com a falta de vocação. Sinto-me bem por po-

der trabalhar e colaborar para a formação destes jovens assim como no passado alguém o fez por mim. Gosto do espírito de trabalho para que a Igreja tenha cada vez mais missionários!".

A vida não é estanque e outras missões bateram à porta. A pedido do Arcebispo de Luanda, D. Filomeno do Nascimento Vieira Dias, com o objetivo de melhorar a organização interna da Arquidiocese e de ultrapassar alguns desafios jurídicos, foi lançado ao Padre Matias o desafio de vir a Portugal estudar Direito: "Foi-me depositada muita confiança e a minha expectativa é corresponder e cumprir com a missão que me foi proposta."

Além dos estudos o Padre Matias enfrenta também o desafio pastoral: "Será a minha primeira experiência pastoral numa Paróquia, pois, desde a minha ordenação sempre trabalhei no Seminário. Venho aprender numa organização pastoral diferente, experiências de vida que poderei partilhar no futuro para ajudar a Igreja a crescer. Sinto



que estou numa escola e espero que me consiga enquadrar no projeto pastoral ambicioso proposto à Unidade Pastoral de Sintra. Desejo ser capaz de ajudar os irmãos que aqui encontro!".

O Padre Matias sente-se entusiasmado e espera ser recebido com toda a alegria possível. "Obrigada pelo acolhimento! Rezem por mim que também eu vou rezar por vós!".

**IEDA 2019**  
ENCONTRO DIOCESANO DE ACÓLITOS  
CALDAS DA RAINHA  
26 OUTUBRO

**PROGRAMA**

- 09h30 CHECK-IN
- 10h00 ORAÇÃO DA MANHÃ PRESIDIDA POR D. DANIEL HENRIQUES
- 10h30 INÍCIO DOS PERCURSOS
- 12h30 ALMOÇO
- 14h30 REINÍCIO DOS PERCURSOS
- 16h00 PARAMENTAÇÃO
- 16h30 EUCARISTIA PRESIDIDA PELO CARDEAL-PATRIARCA DE LISBOA, D. MANUEL CLEMENTE

*Palavra, Celebração, Saída*

**ACÓLITOS**

Instituto Diocesano da Formação Cristã  
PATRIARCATO DE LISBOA

**FORMAÇÃO CRISTÃ 2019/2020**

INSCRIÇÕES ABERTAS

*«Sair com Cristo ao encontro de todas as periferias»*

- Escola de LEIGOS
- Centro de FORMAÇÃO A DISTÂNCIA
- Escola Diocesana de MÚSICA SACRA

FORMAÇÃO DE ADULTOS PRESENCIAL  
Tel.: 203 538 026 - 916 203 989  
ifc@patriarcado-lisboa.pt

FORMAÇÃO A DISTÂNCIA E ONLINE  
Tel.: 203 446 839 - 916 528 696  
form.diocesana@patriarcado-lisboa.pt

APRENDER MÚSICA SACRA  
Com prova de admissão. Tel.: 204 146 640  
edms@diocesano-lisboa.pt

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES | Rua Genito Central Branco, n.º 4 | 105-001 Lisboa - Portugal | www.idfc.patriarcado-lisboa.pt

**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)





## Palpitações

**P**alpitações são batimentos cardíacos que são percebidos pelo doente como sendo mais fortes e rápidos ou como uma sensação de faltar um batimento ou de um tremor no peito. É normal sentir os batimentos cardíacos mais rápidos durante ou após o exercício físico, mas também podem ser sentidos em repouso.

As causas das palpitações são variadas, estimando-se que em sete casos de palpitações apenas num caso se encontre uma causa concreta. Podem-se dividir as causas das palpitações em cardíacas, com sede no coração e as não cardíacas.

As causas cardíacas merecem muita atenção, sendo geralmente mais graves e podem

pôr em risco, nalguns casos, a vida do doente. Podem ser acompanhadas de tonturas, dificuldade respiratória e até perda da consciência. Podem estar relacionadas com problemas da estrutura do coração como doença das válvulas, ou com alterações do ritmo, como a fibrilhação auricular e outras arritmias.

As causas não cardíacas são geralmente benignas e estão muitas vezes associadas à ingestão de álcool, café e chá, ao consumo do tabaco e de alguns medicamentos, como os anti-asmáticos, e, mais raramente, de alguns descongestionantes nasais e de algumas drogas como canabís e cocaína. O exercício físico exagerado, a ansiedade,

a distensão abdominal, contraindo o diafragma e o hipertiroidismo podem ser também causas benignas de palpitações, podendo ser atenuadas.

Para um diagnóstico concreto o seu médico, após o exame clínico deverá pedir exames adequados que permitam ajuizar se se confirmam doenças do coração, como a prova de esforço, o ecocardiograma, o registo do ritmo cardíaco nas 24h, entre outros.

Nem sempre as palpitações podem ser prevenidas e evitadas, especialmente se a sua causa for cardíaca. No entanto, mesmo nestes casos poderão ser tomadas algumas medidas que podem ajudar a reduzir a sua intensidade e

frequência.

Assim, evite o consumo de café, álcool, chá preto e coca-cola e outras bebidas excitantes. Faça um registo das palpitações, a sua duração e se existiu algum factor desencadeante perceptível, registando também o tipo de alimentação que fez. A ansiedade pode ser um ciclo vicioso, pois a ansiedade pode

causar palpitações e as palpitações ansiedade. Nestes casos estão indicados a toma de tranquilizantes.

No caso de palpitações de causa cardíaca o seu médico cardiologista tudo fará para as resolver, pois existe tratamento farmacológico ou cirúrgico, tendo por base o tipo de arritmia que se encontra em cada caso.

## Novo ano, novos sonhos

Pedro Lopes, Chefe de Agrupamento

**E**is que chega mais um ano. Com ele chegam também novos sonhos.

Este ano o agrupamento tem como tema "Escutismo Global, uma realidade local", dando corpo à oitava maravilha do método escutista, aprovada pela Organização Mundial do Movimento Escutista - Vivência na Comunidade.

Sendo o escutismo um movimento à escala mundial, cabe a todos nós, no nosso agrupamento, em nossa casa, na nossa comunidade, na escola ou no trabalho, de fazer a diferença, mudar o mundo. Se cada um conseguir mudar o meio onde vive, então o mundo será

um local onde vale a pena viver.

O agrupamento, tendo em conta este projecto para o próximo ano, adoptou como lema, para melhor expressão do nosso desejo "Olha à tua volta - abre o teu coração"

Somos, assim, chamados a abrimo-nos à comunidade onde estamos inseridos, dando igualmente ênfase à nossa divisa. Para os lobitos - Da Melhor Vontade, para os exploradores e pioneiros - Sempre Alerta, para os caminheiros - Servir e para os dirigentes - Sempre Alerta para Servir. Reforça, também, esta nossa forma de estar, que um dia nos com-

prometemos, e tão reconhecida por todos, da Boa Acção de cada dia.

Neste início do ano tivemos oportunidade de lançar este tema ao nosso agrupamento, numa actividade que marcou o arranque do ano, com a apresentação das novas equipas de animação e acima de tudo com a passagem de secção dos nossos escuteiros. Esta cerimónia das passagens, faz terminar um ciclo, mas acima de tudo marca o novo ciclo de crescimento das nossas crianças, adolescente e jovens.

No final do dia, tivemos mais um marco no nosso agrupamento, o fim de uma caminhada e o início de uma vida nova - A cerimónia da Partida de uma das nossas caminheiras mais velhas. A Partida é o reconhecimento, por parte do clã, que o caminheiro é merecedor da confiança e assim envia o seu irmão para o mundo, na certeza de que irá ser bom exemplo para os outros.

Esperamos mais um ano cheio de actividades, sabendo que nunca vamos sozinhos.

Temos sempre Alguém para nos ajudar.



### Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em setembro 2019

Artigos	Quantidade
Fraldas Incontinência S	2
Fraldas Nº3	3
Fraldas Nº4	4
Fraldas Nº5 ( <i>especiais</i> )	2
Fraldas Nº5	9
Fraldas Nº6	5
Toalhitas	21
Farinha Láctea	28
Flocos Cereais / Mel	56
Cereais/Corn Flakes	36
Leite UHT Meio Gordo	414
Fruta Pack 4 boiões	4
Bolacha Maria	6
Shampoo	5
Açúcar	4
Arroz	3
Massa	3
Esparguete	3
Salsichas	6
Atum	9
Azeite	4
Grão / Feijão	4
Tomate	2
Fruta em conserva	4
Oleo	3
Sabonetes/Gel	4
Papel Higienico	4
Café	3
Detergente Loiça	3
Dentifrico	3
Desodorizante	3
<b>Total:</b>	<b>660</b>

#### Ofertas

Leite UHT Meio Gordo ( <i>Anónimo</i> )	60 litros
Leite UHT Meio Gordo ( <i>Anónimo</i> )	6 litros

# Colheita de Sangue na Igreja de São Miguel em Sintra

27 Outubro das 9h às 13h



No próximo dia **27 outubro 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 Rotary Club de Sintra retoma assim a sua ação nesta importante causa da dádiva de sangue, tornando mais fácil para os dadores da área de Sintra realizar este gesto de generosidade e cidadania.

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 27 de outubro: O Rotary Club de Sintra, a Adassintra, o IPST e a UPS contam com a sua generosidade!

Um grande BEM HAJA.



**Rotaract**   
Clube parceiro do Rotary

O Rotaract Clube de Sintra, clube parceiro do Rotary Clube de Sintra constituído por jovens entre os 18 e os 30 anos, no passado dia 1 de setembro, doou 15 camas para cães/gatos feitas com material reciclado ao Canil Municipal de Sintra. Os materiais utilizados para as camas foram pneus usados, esponjas de colchões antigas e roupas/tecidos usados.



## Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Isabel Carrilho

### A função da família - O Papel da Comunidade

O matrimónio aparece, assim, como uma verdadeira vocação cristã que permite abrir horizontes de luz, sendo necessário acompanhar os jovens no itinerário de fé, para os ajudar a construir uma comunhão na criação e educação dos filhos e lhes transmita a capacidade de superar as múltiplas fragmentações, a que anda sujeita a vida do homem contemporâneo.

A comunidade cristã tem de amar a família, gerando testemunhas capazes de mostrar a beleza e a santidade da vocação matrimonial que indique o caminho para crescer e chegar à plenitude enquanto humanos.

A comunidade familiar torna-se laboratório de humanização e de verdadeira solidariedade, onde a comunhão se radica nos laços naturais da carne e do sangue, no aperfeiçoamento humano e maturação dos laços do espírito.

A família, na comunidade, é uma escola de humanismo para com os mais pequenos, para com os doentes e anciãos, compartilhando os bens, as alegrias e os sofrimentos, num esforço quotidiano na generosidade e disponibilidade de partilhar, a compreensão, a tolerância, a solidariedade, a fidelidade às pessoas e projecto comum, o respeito pela vida e intimidade construídos em ternura e doação. Em tempo de crise da civilização, a família continua a ser a base do equilíbrio da comunidade.

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

**QUEIJADAS DA SAPA SINTRA**  
Vila do Ducho, 12  
Tel. 21 9230493  
**SINTRA**  
PORTUGAL

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



## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



## Viagem à Ásia

Rosário Silva

Somos uma família de 5 pessoas, casal e 3 filhos. Este ano decidimos ir à Tailândia e a Singapura. Tínhamos 3 fins-de-semana pela frente e isso implicava, pelo menos para nós, encontrar igrejas católicas nos locais onde nos encontraríamos nessa altura. Existem pessoas que nos criticam pelo “tempo perdido” a ir à missa quando estamos de férias, principalmente em locais distantes. Implica, como é óbvio, uma logística diferente e uma preocupação em procurar onde fica a igreja, saber os horários das missas (confirmá-los, porque muitas vezes não é fácil encontrar um horário na internet) e ainda encontrar, sempre que possível, uma missa ministrada em inglês.

Na Tailândia fomos à missa em Bangkok, local onde estávamos no primeiro fim-de-semana, na Assumption Cathedral Bangkok. Tivemos o cuidado de no dia antes ir verificar onde se situava a igreja e confirmar o horário da missa. Não conseguimos confirmar, mas tinha visto no Facebook da Catedral que a missa era às 10h horas de domingo. E foi. Foram facultados uns folhetos em Inglês para podermos seguir a missa. Quando chegámos estava tão cheia que tivemos de ficar em pé. O coro era divinal, ficámos comovidos com os cânticos que eram de uma qualidade extraordinária. No final, ofereceram uns gelados aos miúdos, o que os deixou muito satisfeitos (tendo em conta o calor que faz sentir em Bangkok). Quando saímos de Bangkok perguntei do que tinham ao gostado mais e o mais velho, de 16 anos, respondeu que tinha sido da missa.



Assumption Cathedral Bangkok, à noite



O interior da Catedral

O segundo fim-de-semana foi passado numa ilha da Tailândia, Koh Samui. Quando preparámos a viagem tivemos muita dificuldade em encontrar informações. Consegui o nome da igreja, Mary Help of Christians church (localizada em chaweng) e o horário da missa. Era uma igreja pequena, simples, com menos pessoas, alguns estrangeiros e um coro muito feliz. Deram-nos uns livrinhos encadernados com os cânticos e o missal em inglês.



A igreja Mary Help of Christians church, o coro entusiasta que estava localizado à entrada e uma fotografia do interior da igreja.



O nosso terceiro fim-de-semana seria em Singapura. Conseguimos, num Tour feito pelo autocarro turístico Big Bus, perceber onde ficava a igreja. Não conseguimos confirmar a hora, mas confiámos no que tínhamos pesquisado na internet. No domingo seria um desafio, visto que teríamos de sair da Universal Studios (parque de diversões que fechava às 18h) às 16h30 para conseguir estar às 18h na missa. Felizmente não houve muitos protestos e os miúdos aceitaram bem sair a essa hora.

Para nossa surpresa quase não cabíamos na igreja com tantas pessoas que lá estavam. Era o dia da aceitação dos catecúmenos e a iniciação dos catequistas. Eram imensos catecúmenos! Os colaboradores da igreja eram mais de 20. Fomos deslocados para uma sala à parte e assistimos à missa em direto num ecrã gigante. No final, deram-nos umas velas para pedir pela paz e harmonia. Saímos de lá impressionados com tudo, principalmente com a capacidade organizativa da igreja e com a quantidade de pessoas presentes.



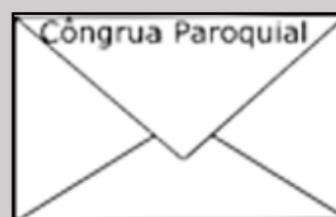
Os catecúmenos no final da missa, a igreja e as pessoas a escreverem mensagens de paz e harmonia



Os meus filhos a colocarem as velas, o desenho e as palavras Peace & Harmony

O que me motivou a escrever este texto foram as pessoas que me rodeiam. De cada vez que ouço alguém dizer que perco muito tempo de viagem só para ir à missa, que tenho o ano todo para o fazer, que não faz diferença não ir uma vez por outra. Mas faz, faz toda a diferença! Custa-me ver a igreja esvaziar a partir de maio. Não questiono as motivações de cada um, os seus afazeres, as suas vidas. O esvaziar da igreja mostra o esvaziamento das nossas almas, da nossa fé. Quando aceitei que Deus fazia parte da minha vida, aceitei que ia ao seu encontro todas as semanas num qualquer espaço físico que chamamos igreja. Aceitei ter tempo para Deus! Sim, sei que o podemos fazer em casa e muitas outras soluções que as pessoas encontram para não ir à igreja. Mas a igreja é a comunidade, somos nós e é este encontro, mesmo que seja só semanal. A fé move-nos a ir ao encontro de Deus e não perdemos tempo, ganhamos. Ganhamos aquele momento em que nos unimos na fé e rezamos juntos, naquele momento em que pedimos perdão, força, em que agradecemos a bênção da vida, o momento em que a família vai ouvir a palavra de Deus. E não há desculpas. Se houver uma igreja Católica seja em que destino for, nós iremos à missa. Quando chegamos a qualquer igreja espalhada neste mundo, sentimo-nos em casa. Somos sempre bem recebidos na casa de Deus.

## CONTRIBUTO PAROQUIAL DAS FAMÍLIAS



O Contributo Paroquial ou Cõngrua é uma oferta anual que as famílias cristãs devem fazer à sua Paróquia para sustentar a evangelização, permitir a conservação das igrejas e casas pastorais e garantir a remuneração dos sacerdotes e dos funcionários de cartório, conservação e limpeza. Em tempos foi sugerido que oferecessem o equivalente aos rendimentos de um dia do ano, mas não há um valor estipulado, devendo cada família decidir em consciência o contributo que poderá dar.

É importante os fiéis tomarem consciência de que as paróquias vivem exclusivamente das ofertas dos fiéis e de outra forma não será possível financiar as atividades pastorais. Além disso são cada vez mais sobrecarregadas com impostos.

Durante o mês de Outubro é distribuído o envelope próprio para fazer este donativo que poderá ser entregue no cesto do peditório de qualquer igreja da UPS, e no domingo que cada família julgar mais conveniente.

No ano 2018 o resultado dos contributos Paroquiais foi o seguinte:

São Martinho de Sintra + 3.287,96€

Santa Maria e São Miguel de Sintra + 6.115,90€

S. Pedro de Penaferrim + 5.423,81€

# PEREGRINAÇÃO À POLÓNIA

- Rita Gôja

Mais um ano, e como já vai sendo hábito na nossa UPS, chegado o verão, é tempo de peregrinar. Em 2017 peregrinámos à Terra Santa, Israel, percorremos os caminhos de Jesus: aproximar corações do Evangelho foi o grande objetivo. Em 2018 peregrinámos à Grécia, Corinto foi o ponto alto: conhecer as primeiras comunidades cristãs e perceber as dificuldades por que passaram foi a sabedoria que trouxemos ao regressar. Este ano peregrinámos rumo à Polónia, um país de grande tradição católica, de muitos santos, de histórias de grande força no meio de uma história muito sofrida, de crueldade e frieza.

Chegou o dia 18 de Agosto e 46 peregrinos, na sua maioria da UPS, voaram em direção a Varsóvia, capital da Polónia. Nas malas todo o alimento do corpo, no coração, Jesus Cristo, o alimento da alma.

Uma semana recheada, tempo não faltou, oportunidades todas aproveitadas, diversidade no programa: passeios a pé, de autocarro e de barco, vivências cristãs, culturais, históricas, turísticas, convívios, partilhas e experiências.

Varsóvia, mas que boa surpresa! Uma cidade destruída pela 2ª guerra mundial. Agora... uma cidade recuperada que vive de cabeça erguida para os desafios do futuro.

Seguimos para a Basílica de Niepokalanów, um centro Franciscano ponto de referência a São Maximiliano Kolbe, um padre polaco que deu a vida por um prisioneiro no campo de concentração de Auschwitz. Uma das grandes histórias heroicas na época do maior atentado ao Ser Humano.

No Santuário de Jasna Góra, em Czestochowa, tivemos oportunidade de conhecer o famoso ícone da Virgem Negra. Um espaço de peregrinações, um monte iluminado, mais um cantinho especial no mundo em que Jesus é o centro dos corações Humanos.

Seguimos viagem rumo a Cracóvia, mas antes uma paragem nas imensas e famosas minas de sal, património da Humanidade. Uma descida de 300 metros ao centro da terra. Uma incrível visita marcada pelas grandes esculturas esculpidas em blocos de sal.

Chegados a Cracóvia, o castelo real de Wawel foi a primeira paragem. Uma construção imponente, rica em história e uma das poucas relíquias que a 2ª guerra mundial não destruiu!

Seguiu-se uma visita à igreja de Nossa Senhora de Fátima em Zakopane, um pouco de Portugal na Polónia, uma subida à montanha - e que bela paisagem -, um belo passeio de barco junto à fronteira com a Eslováquia - uma maravilha da natureza -, um encontro com o Papa João Paulo II na sua casa de infância: "Totus tuus!" (todo teu Maria), lema de S. João Paulo II.

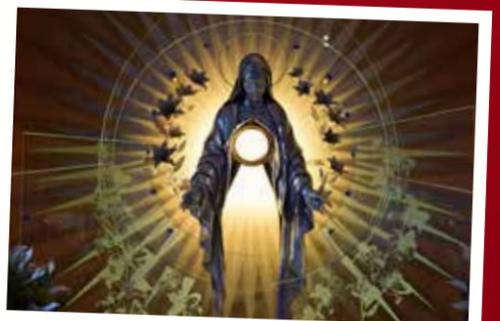
Para terminar, um dia triste, uma visita aos campos de concentração de Auschwitz, a crueldade Humana exposta, uma triste verdade revelada ao coração da Humanidade. Fica por responder: "Como foi possível?". Palavras para descrever... não há... não é possível... não entendo... nem quero acreditar!

Sábado chegou e a hora de regressar estava a aproximar-se, mas antes ainda houve tempo para visitar a igreja em memória do Papa João Paulo II, decorada pelo padre artista Marko Rupnik (que fez também o painel da Basílica da Santíssima Trindade em Fátima).

Mais uma peregrinação, mais uma experiência, mais conhecimento e cada vez mais perto de Jesus. Um grupo entusiasmado em que já se sente a partilha de várias viagens, um grupo sempre pronto a acolher quem vem de novo, um grupo unido na amizade mas, acima de tudo, unido na fé.

De regresso trouxemos admiração pelos polacos, um povo sofrido, pessoas em quem ainda se sente a tristeza do passado, mas que rápido se ergueram e lutam por um futuro melhor.

Para o futuro também, fica o desejo de mais peregrinações, fica a vontade de caminhar cada vez mais longe nesta busca por Deus, neste quentinho de Jesus que nos aquece os corações.



## Regresso a casa

- Graça Câmara de Sousa



No passado dia 1 de setembro, o padre João deixou as nossas paróquias, para rumar à sua terra natal.

Foram muitos os paroquianos que o acompanharam na sua última celebração na igreja de S. Miguel, à qual se seguiu um almoço durante o qual as pessoas se despediram dele e desejaram boa sorte na sua nova missão.

O Padre João embora longe fisicamente, estará sempre perto, pois está nos nossos corações.

# UM MÊS NA TANZÂNIA

- Vitor Matias, Inês Martins e João Tiago

Partimos no dia 2 de Agosto sem expectativas e no dia 31 não sabíamos como sair de lá inteiros. Não conseguimos mudar, como queríamos, aquelas comunidades, mas as mesmas mudaram-nos e moldaram-nos, e essa é a mais pura das verdades.

Foi uma experiência inesquecível que nos ficará para sempre na memória. Tivemos o privilégio desta oportunidade com uma idade tão tenra como a nossa e só fez com que a nossa forma de ver e viver a vida mudasse. E, com isso, queremos incentivar mais jovens a participarem em projetos como este, não precisando de ser em África. Por vezes, são as pessoas que se encontram mais próximas que precisam de uma ajuda e que nós, por vários motivos, não ligamos.

Ao longo do mês de agosto, partilhámos um diário para que todos os que ajudaram, de forma direta ou indireta, a tornar esta nossa missão possível, pudessem acompanhar. A cada dia que passava e em cada publicação, o número de mensagens, partilhas, comentários e gostos aumentavam, e isso fez com que, o vosso apoio e admiração fosse sentido a tantos quilómetros de distância. Por isso, deixamos agora o nosso agradecimento, pois nos deram força, ânimo e energia para melhor servirmos.

Em Ubungu (a nossa casa), encontrámos uma comunidade que nos recebeu de braços abertos, com muitos sorrisos e palavras em suaíli, que durante os primeiros tempos foram um grande entrave. Porém, percebemos que muitas coisas são universais. Foi uma aventura vivida ao máximo.

Sáimos de África mais ricos e com a ânsia de voltar. A Tanzânia foi um sonho tornado realidade. Como dizia um padre tanzaniano "se fosse fácil não seríamos corajosamente voluntários, seríamos turistas".

Dia 18 de Outubro, na Vigília missionária, vamos contar com mais pormenor as nossas experiências!



Vamos também rezar pelas vocações do Zé Maria, do Bernardo e da Leonor!

## VIGÍLIA MISSIONÁRIA

da Unidade Pastoral de Sintra

Dia 18 de Outubro, às 21.15h

na igreja de São Miguel

para adolescentes, jovens e adultos

Com testemunho dos jovens  
que foram em Missão à Tanzânia



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](http://cintramedica.pt)

21 910 00 80

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

## HISTÓRIA DE VIDA: Manelinha

Entrevista: Pe. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

**M**aria Manuela de Almeida Pereira dos Santos, nasceu a 13 de julho de 1937 na Ribeira de Sintra (freguesia de S. Martinho) e aí viveu até aos 8 anos, numa casa situada à beira da linha, onde se vira para Colares. O pai da era da Ribeira e a mãe de S. Pedro. O pai preparou-a até à 2ª classe e, como só havia escolas em Sintra, foram viver para S. Pedro, para um andar que a avó materna tinha disponível. A família desta avó vinha da zona de S. Pedro da Cadeira e o avô da zona de Viseu. O avô veio no final do séc. XIX para São Pedro, com os seus oito irmãos, onde abriu uma padaria e depois uma outra em Mem Martins. Quando o avô faleceu de peste pneumónica, com trinta e poucos anos, a avó ficou viúva com os nove filhos para criar. Um empregado do avô tomou conta dos negócios e tentou cortejar a viúva, mas ela preferiu ficar como estava. Este empregado acabou por ficar com tudo o que pôde do negócio do avô uma vez que era quem mais estava por dentro dos assuntos da padaria e tirou partido disso, já que a avó não estava a par de nada, e assim ela já não conseguiu concretizar o projeto do marido que era a compra da Quinta D. Dinis.

A avó paterna faleceu também com a pneumónica, mas o avó voltou a casar. Ele tinha terrenos, mas era marceneiro

e tinha um estabelecimento com mercearia e taberna. O pai da Manelinha estudou num liceu em Lisboa até ao antigo 5º ano, mas tiveram de se mudar para Cascais porque não havia transportes para Lisboa. Trabalhou na construção e era um artista na pintura. Mais tarde, com família já constituída, entrou na EDP como cobrador. A mãe era doméstica mas tinha estudado no colégio da Gandarinha, onde também aprendeu costura.

A Manelinha fez a 4ª classe na escola oficial de S. Pedro. Não havia mais escolas em Sintra e o pai não os deixou ir estudar para Lisboa, porque tinham de ir de comboio. Ainda assim o pai mandou-a a ela e à irmã aprender inglês. Os seus primeiros trabalhos foram de costura.

A Manelinha casou aos vinte e cinco anos com um rapaz do Estoril que conheceu nos bailes de Sintra. Namoraram sete anos porque ele foi mobilizado para a Índia e só puderam tratar do casamento depois do regresso. Casaram na igreja de S. Pedro e foram pais muito cedo. Só tiveram um filho, que é professor de Educação Visual, e também só têm uma neta. Quando a Manelinha casou, continuou a trabalhar em casa até ao 25 de Abril. Nessa época começaram a aparecer os prontos-a-vestir que substituíram a

costura tradicional e de mais qualidade. Foi então trabalhar para o Hospital da Misericórdia de Sintra onde precisavam de uma encarregada do pessoal auxiliar. Foi um trabalho muito exigente. Havia auxiliares com muitas dificuldades e muitas perturbações, às vezes raparigas muito jovens a tratar dos doentes. Acabou por se reformar por invalidez com quase sessenta anos devido aos esforços que o trabalho exigia. O Hospital acabou por fechar pouco depois. O marido reformou-se na mesma altura, mas com mais tempo de descontos.

A Manelinha recebeu catequese em S. Pedro com uma senhora idosa que tinha estado no Brasil, em frente a um oratório, na casa da dita senhora. Foi crismada já adulta, quando o Senhor Cardeal Patriarca veio a uma grande festa na Quinta do Saldanha, na Sabuga. Recebeu o Crisma ao mesmo tempo que o filho. Era raro os bispos visitarem as paróquias e por isso passavam muitos anos sem haver Crisma. Mais tarde as Irmãs Doroteias do Linho vinham dar catequese em São Pedro.

Na Igreja a Manelinha colaborou com o Pe Alfredo que os casou e lhes deu alguma assistência. O Pe Alfredo vivia no Fetal numa casa alugada, perto da casa onde eles moravam. A casa paroquial só veio



a ser feita pelo Pe Lencastre, um 1º andar construído por cima da casa de apoio que existia junto da igreja de São Pedro. O Pe Lencastre ainda esteve uns tempos a viver nas Irmãs do Linho até a casa paroquial estar pronta. Não se sabe onde seria a casa paroquial nos séculos anteriores, mas certamente que a Paróquia possuiu uma residência, quem sabe se nos anexos da própria igreja.

A Manelinha era a única salmista, embora sem formação musical. O Pe Lencastre comprava umas cassetes para que ela pudesse ensaiar. Também chegou a ser leitora, embora ele quisesse que leitores e salmistas fossem pessoas diferentes. Próximo à festa da 1ª Comunhão ensaiava as crianças para serem elas o coro no dia da festa. Trabalhou muito nas festas da Senhora do Cabo e nas festas de S. Pedro. Também começou a fazer algumas

costuras para angariar dinheiro para os sinos e para outras obras na igreja paroquial. Fez muitas coisas para vender e assim angariar fundos. Os estrangeiros já abundavam em Sintra e adoravam a água-de-limão que fazia. O "café da igreja" só começou no tempo do Pe Ramires e também aí continuou a vender os trabalhos de costura para ajudar a igreja. Também chegou a ajudar ensinando as raparigas mais velhas da catequese a costurar.

Fez ainda durante muitos anos os registos de Batismo e Casamento para ajudar o Pe. António Lencastre, ajudando-o também noutras tarefas quando a saúde dele começou a piorar.

Que o exemplo de grande dedicação e trabalho da Manelinha nos ajudem hoje a não perder a esperança e a apoiar as nossas paróquias, seguindo fervorosos no caminho de Deus.

### Imagem de N. Sra. de Fátima visita Lisboa

Lisboa vai receber a visita da Imagem Peregrina de Nossa Senhora de Fátima entre 29 de setembro e 3 de Novembro.

Vai estar na Basílica da Estrela, desde 29 de Setembro até 2 de Outubro, chegando à Paróquia de São Mamede no dia seguinte, onde ficará até 5 de outubro. Seguem-se as visitas às paróquias de Santa Isabel (6 a 9 de outubro), Santo Condestável (10 a 12 de outubro), Prazeres (13 a 16 de outubro), Santos-o-Velho e São Francisco de Paula (17 a 19 de outubro), Alcântara (10 a 23 de outubro), Ajuda (24 a 26 de outubro) e São Francisco Xavier (27 a 30 de outubro). A Visita a Lisboa termina na Paróquia de Santa Maria de Belém, onde chegará no dia 31 de outubro. Dia 3 de novembro, Domingo, às 16h00, no Mosteiro dos Jerónimos, o Cardeal-Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente, preside à Missa de encerramento da visita.



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

WWW.RADESIGN.COM.PT

we love image



(Fecha à 3.ª feira)

**CASA**  
Restaurante Petiscaria Bar

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

Tel: 219 243 490



## Para os mais pequenos

António Torrado

### Era uma vez uma gota de água...

**E**ra uma vez uma gota cheia de sede. Não faz sentido, mas acreditem que assim era.

Esta gota de água queria matar a sede a alguém que tivesse muita sede. Desejo grande, desejo único que a arredondava mais e mais, e a enchia de fé como um coração palpitante. Mas não havia meio.

Cavalgando uma nuvem, correu o deserto, à cata de um viajante sequioso. Não encontrou nenhum.

Depois, percorreu, por cima dos mares, as ondas revoltas

dos oceanos. Talvez um naufrago de boca salgada precisasse dela e da sua ajuda doce. Assim que o visse, ela caía lá do alto e poisava nos lábios do naufrago como uma

última bênção. Mas não encontrou nenhum.

Queria ser útil. Não conseguia.

Até que a nuvem em que

vinha, de carregada que estava, não podendo mais, se desfez em chuva. Ela precipitou-se para a terra, no meio das outras.

– Vou lavar as pedras da calçada – dizia uma.

– Vou mergulhar até à raiz de uma planta e dar-lhe vida – dizia outra.

– Vou acrescentar água a um rio quase seco. Vou ajudar uma azenha a trabalhar. Vou alimentar uma barragem. Vou empurrar um barco encalhado.

Isto diziam várias gotas, todas generosas, enquanto caíam.

Se cada uma cumpriu ou não o seu destino, não sabemos, porque nesta história só nos ocupamos da gota com sede de matar a sede.

Caiu na copa de uma árvore e foi escorrendo de ramo em ramo, pling, pling, pling, como uma lágrima feliz.

Até que chegou a uma folha, mesmo por cima de um ninho. Caio? Não caio? Deix-

ou-se ficar, a ver no que dava.

A casca de um ovo estalou e um passarinho rompeu, aflito, lá de dentro, de bico aberto, num grito mudo.

– Caio – decidiu a gota.

Soltou-se da folha para a garganta aberta do passarinho, que a engoliu e, logo em seguida, piou, agradecido.

Foi o passarinho, tempos depois, que me contou esta história. ■



## Imagem para colorir

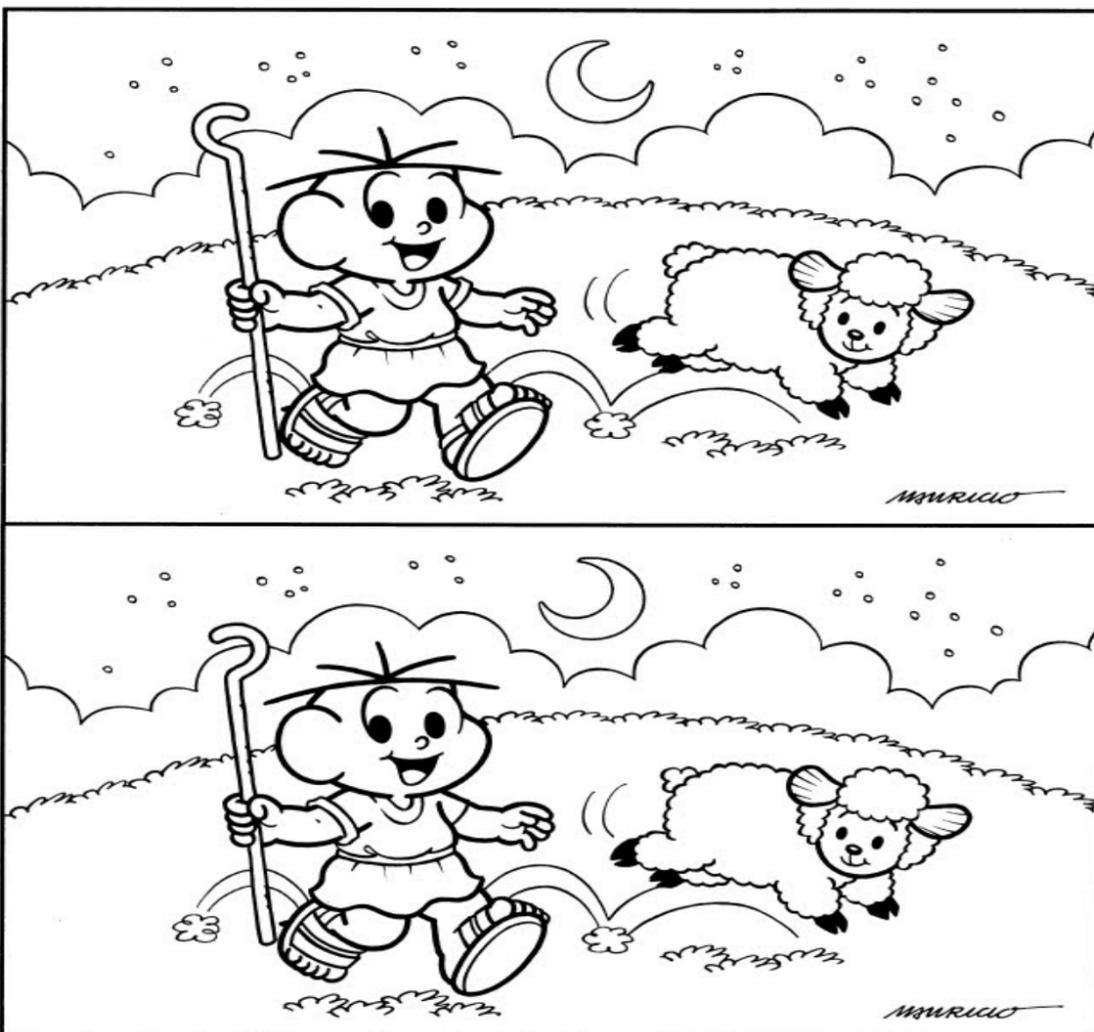


## Sopa de Letras - Países da Europa

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

Alemanha, Bélgica, Ucrânia, Reino Unido, Espanha, Portugal, Áustria, Turquia, Dinamarca, França, Moldávia, Itália, Grécia, Holanda, Finlândia e Suíça.

## Descobre as 7 Diferenças



## Sudoku - puzzle

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

# Somos o povo de Deus a caminho

Teresa Santiago

O Concílio Vaticano II ensina que Maria é sinal de esperança segura e de consolação para o povo de Deus, ainda peregrinante.

O povo cristão compreendeu desde o início que, nas dificuldades e provações é preciso recorrer à Mãe, como indica a mais antiga antífona

mariana: "À vossa proteção recorreremos Santa Mãe de Deus, não desprezeis as nossas súplicas em nossas necessidades, mas livrai-nos de todos os perigos, ó Virgem gloriosa e bendita."

Onde está a Mãe, a perturbação não prevalece, o medo não vence. Os nossos pais na fé ensinaram-nos que nos momentos turbulentos é preciso recolhermo-nos sob o manto Santo da Mãe de Deus. Quem de nós não se sente às vezes perturbado ou inquieto? Quantas vezes o coração é um mar em tempestade, onde as ondas dos problemas se amontoam e os ventos das preocupações não cessam de fazer sofrer! Maria é a arca segura no meio do dilúvio.

Ela é aquela que intercede prontamente: diz São Lucas no Evangelho que Maria foi visitar Isabel, à pressa, imediatamente! Intercede prontamente, não demora, como diz o Evangelho quando imediatamente leva Jesus à necessidade concreta das pessoas nas bodas de Caná: "não têm vinho" (Jo 2,3) e não acrescenta mais nada! Assim faz sempre que a invocamos.

Porque sem Mãe não podemos ser filhos. E antes de tudo nós somos filhos, filhos amados, que têm Deus por Pai e Nossa Senhora por Mãe. A Mãe guarda os filhos, ama-os, protege-os, para que amem e protejam o mundo.

A mensagem de Nossa Senhora de Fátima, na fidelidade ao Evangelho de Jesus, foi um grito de alerta para o mundo que, sem Deus, caminha para a ruína e se perde ancorado em valores efémeros que não o podem salvar.

Um pensamento dum erudito matemático persa, Al-khwsizmi: se tiver moral, dizia o sábio, será 1; inteligente, será 10; rico será 100; belo, então será 1000; mas tire a moral ao indivíduo; ficará apenas com os zeros.

Sem dúvida rica (de conteúdo) e bela história se não possuísse uma moral. É que aponta hoje para tantos zeros e tantas outras nulidades humanas. A moralidade tão exaltada pelos nossos antepassados é hoje, mais do que nunca, ignorada.

A encíclica de Bento XVI "Caritas in Veritate" punha já a descoberto a presente "crise cultural" e moral do homem cujos sintomas são evidentes por toda a parte.

O Papa Francisco alertou na encíclica "Laudato Si": "vivemos já há muito tempo na degradação moral, baldando-nos à ética, à bondade, à fé, à honestidade; chegou o momento de reconhecer que esta alegre superficialidade de pouco nos serviu. Uma tal destruição de todo o fundamento da vida social acaba por colocar-nos uns contra os outros na defesa dos próprios interesses e provocar o despertar de novas formas de violência e crueldade."

A mensagem de Fátima é uma resposta concreta aos avanços do pecado e das suas estruturas, no mundo de hoje, à luz das advertências da Mãe do Céu.

Por vezes é catalogada como uma obra demasiado

moralista (a mensagem e o segredo da Senhora mais brilhante que o sol aos homens de hoje) - a moda de acusar tudo e todos de moralismo entrou como uma fumaça de Satanás no Templo.

Esta moda reveste-se sempre de um aparente humanismo, amor ao próximo, paz e bem - lá felpuda e suja que serve de esconderijo a lobos vorazes.

Usam uma estratégia, repetem umas coisas como esta do moralismo, de não incomodar ninguém, de não julgar ninguém, ou discriminar quem quer que seja, etc. Como um slogan de gente pouco capaz de conteúdos lógicos para dialogar.

Cada época é salva por um pequeno punhado de homens que têm coragem de não serem atuais (dizia G K Chesterton).

De fato parece mais fácil hostilizar quem aponta para os riscos contemporâneos do que acautelar-se de uma matilha ideológica que avança como o diabo, na expressão de São Pedro: "sede sóbrios e vigiai, pois o vosso adversário, o diabo, como um leão a rugir, anda a rondar-nos, procurando a quem devorar. Resisti-lhe, firmes na fé" (1 Pe. 5, 8-9).

Embora pela atual ordem de ideias, também o primeiro Papa era um hipócrita pois quem era ele, que até tinha negado Jesus três vezes, para dar lições de moral e acusar o pobre encardido há tanto tempo a arder no inferno, só porque negou uma vez, enquanto S. Pedro negou três vezes?

Pobre chifrudo. Quem pensa S. Pedro que é, para julgar? E S. Paulo nas suas múltiplas advertências???

"Não temais aqueles que matam o corpo e não podem matar a alma; antes, tenham medo daquele que pode fazer perecer a alma e o corpo no inferno"

(Mt. 10,28). A Mãe ajuda-nos; a Mãe guarda a fé, protege as relações.

Invoquemo-la em cada turbulência, acolhendo-a, fixemo-la com ternura como a saudaram os cristãos de Éfeso.

Santa Mãe de Deus, Santa Mãe de Jesus!

Intenção do Papa

Outubro 2019



**PELA EVANGELIZAÇÃO:  
PRIMAVERA MISSIONÁRIA NA IGREJA**

**Para que o sopro do Espírito Santo suscite uma nova primavera missionária na Igreja.**

*O Papa Francisco proclamou o mês de Outubro de 2019 como Mês Missionário Extraordinário, com o motivo da celebração dos 100 anos da promulgação da Carta Apostólica Maximum Illud, do Papa Bento XV.*



**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 2019 - Ano C

	Dia 6	Dia 13	Dia 20	Dia 27
	27.º DOM. T. Comum	28.º DOM. T. Comum	29.º DOM. T. Comum	30.º DOM. T. Comum
Leitura I	Hab 1, 2-3; 2, 2-4	2 Reis 5, 14- 17	Ex 17, 8-13	Sir 35, 15b-17.20-22a
	«O justo viverá pela sua fé»	«Naamã foi ter novamente com o homem de Deus e confessou a sua fé no Senhor»	«Quando Moisés erguia as mãos, Israel ganhava vantagem»	«A oração do humilde atravessa as nuvens»
Salmo	94, 1-2.6-7.8-9	97, 1-4	120, 1-8	33, 2-3.17- 18.19.23
	"Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações".	«O Senhor manifestou a salvação a todos os povos»	"O nosso auxílio vem do Senhor, que fez o céu e a terra."	"O pobre clamou e o Senhor ouviu a sua voz."
Leitura II	2 Tim 1, 6-8.13-14	2 Tim 2, 8-13	2 Tim 3, 14 __ 4, 2	2 Tim 4, 6-8.16-18
	«Não te envergonhes de dar testemunho de Nosso Senhor»	«Se sofremos com Cristo, também com Ele reinaremos»	«O homem de Deus será perfeito, bem preparado para todas as boas obras»	«Já me está preparada a coroa da justiça»
Evangelho	Lc 17, 5-10	Lc 17, 11-17	Lc 18, 1-8	Lc 18, 9-14
	«Se tivésseis fé!»	«Não se encontrou quem voltasse para dar glória a Deus senão este estrangeiro»	«Deus fará justiça aos seus eleitos, que por Ele clamam»	«O publicano desceu justificado para sua casa e o fariseu não»

**TEMPO  
COMUM**



«a segunda parte do Tempo Comum, fica logo antes do Advento, e é o momento do cristão colocar em prática a vivência do reino e ser sinal de Cristo no mundo, ou como o mesmo Jesus disse, ser sal da terra e luz do mundo»

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Outubro

## MISSA DOMINICAL

SÁBADO (Missa Vespertina)	
16H30	Igreja de Galamares
16H30	Igreja de Manique de Cima
18H00	Igreja de S. Pedro
18H30	Linhó (Convento das Irmãs Doroteias)
19H00--	Igreja de S. Miguel

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

## MISSA FERIAL \*

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					Igreja S.Miguel	Monte Santos
12H00						Ramalhão
17H30	(17h) Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
18H15	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	
19H00		Igreja S.Pedro	Igreja S.Miguel	Igreja S.Miguel	Igreja S.Pedro	
19H30			Igreja S. Martinho (em Ucraniano)			

\* De 2ª a 6ª feira, em S. Pedro e S. Miguel há possibilidade de atendimento de confissão após a missa da manhã e 30 minutos antes da Missa da tarde.

### Dia 1 – Terça-feira da semana XXVI

11.00h Missa no Lar Galamares  
21.00h Reunião direção CNE  
21.00h Formação p/ Sacramento de Iniciação  
21.00h Oração Gr. Renov. Carismático

### Dia 2 – Quarta-feira da semana XXVI

21.30h Ultreia em Cascais

### Dia 3 – Quinta-feira da semana XXVI

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira  
18.00h ACONSELHAMENTO FAMILIAR

### Dia 4 – Sexta-feira da semana XXVI

09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel  
11.00h Missa em polaco, em S. Martinho  
18.00h Expo. SSmo. em S. Pedro  
21.15h 1ª Reunião com os crismandos do 10º ano e seus pais, na sala Card. Policarpo  
21.00h Conselho de Pais dos Escuteiros, no salão

### Dia 5 – Sábado da semana XXVI

Implantação da República  
17.00h Fados Gota a Gota, no Porto dos Sentidos

### Dia 6 – Domingo XXVII do Tempo Comum

Eleições Assembleia da República

### Dia 8 – Terça-feira da semana XXVII

21.00h Missa com grupo carismático, em S. Miguel  
21.00h Formação p/ Sacramento de Iniciação

### Dia 9 – Quarta-feira da semana XXVII

21.00h Conversas sobre Deus, no Linhó  
21.30h Reunião do Secretariado da Catequese

### Dia 10 – Quinta-feira da semana XXVII

15.00h Celebração da Palavra Lar Asas Tap  
21.00h Partilha da Palavra em S. Pedro  
21.15h Início do Curso Bíblico, em S. Miguel

### Dia 11 – Sexta-feira da semana XXVII

21.15h Grupo de Jovens – já com novos

### Dia 12 – Sábado da semana XXVII

10.30h CONFISSÕES da Catequese em S. Miguel  
21.00h PROCISSÃO das velas Cabriz para Várzea  
21.30h Reunião de Pais e padrinhos p/ Batismos

### Dia 13 – Domingo XXVIII do Tempo Comum

21.15h Terço dos Homens em Colares

### Dia 15 – Terça-feira da semana XXVIII

21.00h Formação p/ Sacramento de Iniciação  
21.00h Reunião do Secret. Perm. do C. Pastoral

### Dia 16 – Quarta-feira da semana XXVIII

21.00h Reunião Geral de Catequistas

### Dia 17 – Quinta-feira da semana XXVIII

15.00h Missa no Lar do Oitão  
18.00h ACONSELHAMENTO FAMILIAR  
21.00h Partilha da Palavra em São Pedro  
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

### Dia 18 – Sexta-feira da semana XXVIII

21.15h VIGÍLIA MISSIONÁRIA em S. Miguel

### Dia 19 – Sábado da semana XXVIII

**Dia 20 – Domingo XXIX do Tempo Comum**  
ALMOÇO da UPS organizado pelo Gr. Janela, a favor do restauro do órgão de tubos de São Martinho

### Dia 22 – Terça-feira da semana XXIX

21.00h Expo. SSmo. em S. Miguel, Gr.Carismático  
21.30h Formação p/ Sacramento de Iniciação

### Dia 23 – Quarta-feira da semana XXIX

21.00h Conversas sobre Deus, no Linhó

### Dia 24 – Quinta-feira da semana XXIX

15.00h Missa no Lar Asas Tap  
21.00h Partilha da Palavra em São Pedro  
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

### Dia 25 – Sexta-feira da semana XXIX

– Aniversário da Sé Lisboa  
21.00h Reunião de Pais no Linhó

### Dia 26 – Sábado da semana XXIX

10.00h Dia de voluntariado do Grupo de Jovens  
10.00h Encontro Diocesano de Acólitos em Caldas da Rainha  
21.30h Reunião pais crianças não batizadas da Catequese

### Dia 27 – Domingo XXX do Tempo Comum

Início da Hora de Inverno (atrasar 1 hora)  
09.00h Colheita de sangue no salão de S. Miguel

### Dia 29 – Terça-feira da semana XXX

21.00h Formação p/ Sacramento de Iniciação

### Dia 30 – Quarta-feira da semana XXX

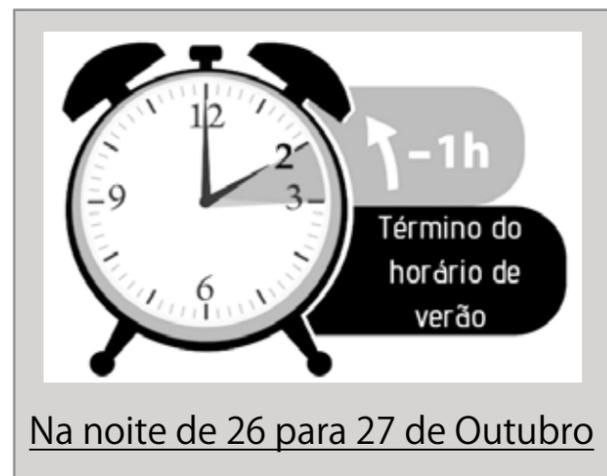
Feira Sénior, no Salão de S. Miguel

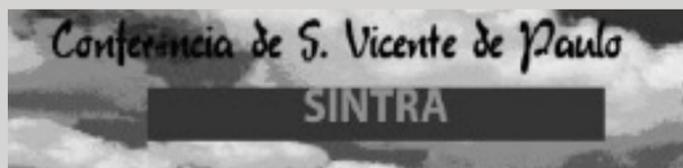
### Dia 31 – Quinta-feira da semana XXX

21.00h Partilha da Palavra, em S. Pedro  
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

## PREVISTO PARA O PRÓXIMO MÊS:

**01 Nov:** Missa de Todos os Santos  
**02 Nov:** Missa nos Cemitérios  
**08 Nov:** Reunião do Conselho Pastoral, 21h  
**11 Nov:** Festa de S. Martinho, 19.15h  
**24 Nov:** Crisma, em São Miguel, 11.30h





### Recomeço das actividades

**T**erminadas as férias, em que estivemos a revigorar as forças físicas e espirituais, recomeçámos as nossas actividades com a campanha de recolha de material escolar no Continente do Lourel nos dias 7 e 8 de Setembro, organizada pela Cáritas.

Foi um sucesso!... Agradecemos a todos aqueles que colaboraram nesta campanha, os que organizaram, os que estiveram a pedir e principalmente àqueles que deram. Muito obrigada a todos.

O material recolhido foi distribuído por algumas instituições que, por sua vez, o distribuirão ao longo do ano às crianças mais carenciadas. Se alguém tiver conhecimento de alguma criança que necessite de material escolar, contacte-nos, pois o que nós tivermos é para dar a quem precisa.

#### Material recolhido ao longo do fim-de-semana:

Afias	142	Folhas (recargas) para <i>dossiers</i>	11
Borrachas	339	Lápis	1753
Blocos de notas	1	Livro infantil e cad. actividades	2
Cadernos	909	Mochilas	13
Caixas de Lápis de cor	95	Papel de lustro	1
Canetas (esferog. e afins)	1636	Pinceis	16
Cadernos	245	Réguas	41
Cola	25	Resma de papel	1
Compasso	1	Saca- agrafos	1
<i>Dossiers</i>	18	Tabuadas	2
Estojos	7	Tesouras	43
Esquadros	19	Tintas (aguarelas,...)	5
Fita-cola	2	Transferidores	10

Desejamos a todos um bom Ano Pastoral e não esqueçamos que este é o **Ano da Caridade.**

(*Herminia Dionísio, Presidente*)



## Outono!



Tarde pintada  
 Por não sei que pintor.  
 Nunca vi tanta cor...  
 ... Tão colorida!  
 Se é de morte ou de vida,  
 Não é comigo.  
 Eu, simplesmente, digo  
 Que há fantasia  
 Neste dia,  
 Que o mundo me parece  
 Vestido por ciganas adivinhas,  
 E que gosto de o ver, e me apetece  
 Ter folhas, como as vinhas.



## O Zé Maria já é Jesuíta!

Pe. Armindo

**D**epois de dois anos de noviciado o José Maria Caldeira Ribeiro, jovem da Paróquia de São Martinho e membro do nosso Agrupamento de Escuteiros de Sintra, fez votos religiosos na Companhia de Jesus, no passado dia 15 de Setembro, em Cernache, assumindo o compromisso de viver como jesuíta para toda a vida.

Numa mensagem aos escuteiros dizia o seguinte: *“Estes dois anos foram muito importantes para mim. Foram cheios de experiências de vida de jesuíta, em comunidade, de oração, com tempos de serviço num hospital psiquiátrico ou num centro de reabilitação de toxicod dependentes, grupos de jovens, tempos de voluntariado numa prisão, em paróquias ou centros de espiritualidade. Acima de tudo foram dois anos de interioridade, em que o principal foi o tempo de oração. Foi um tempo de me conhecer melhor a mim e à Companhia de Jesus, de procurar e descobrir o que mais me faz feliz a mim e aos que estão à minha volta. Estou convencido e decidido a ser jesuíta, pois fui percebendo que é o que Deus quer de mim, porque é exatamente nesta vida onde encontro mais Vida, mais Sentido, mais Amor, mais Deus, onde eu me vou tornando mais Zé Maria.”*



Com o Zé Maria fizeram votos outros dois jovens companheiros de formação. Depois da celebração tiveram uma refeição festiva com familiares e amigos. Entretanto mudaram-se para Braga onde prosseguirão os estudos que poderão ser mais ou menos longos, consoante sigam o caminho para serem Irmãos ou Sacerdotes.

É uma alegria ter um jovem da nossa Unidade Pastoral neste caminho de seguimento total de Jesus. E esta alegria é ainda ampliada pela presença do Bernardo Marques Pinto no Seminário Diocesano dos Olivais e da Leonor Wemans nas Irmãs Concepcionistas de Viseu. Estas vocações são um grande dom de Deus às nossas paróquias e um sinal de que o Senhor não deixou de chamar para trabalhar na Sua messe, que é o Reino de Deus. Rezemos por eles, que de certeza também rezam por nós!

## O que fazer em caso de incêndio florestal - Parte II



### Se ficar preso por um incêndio:

Procure não entrar em pânico;  
Saia na direção contrária à do vento;  
Identifique uma zona com água na qual poderá defender-se de altas temperaturas, e afaste-se de zonas com muita vegetação;  
Cubra a sua cabeça e a parte superior do seu corpo com roupas molhadas;  
Respire o ar junto ao chão através duma roupa molhada a fim de evitar a inalação de fumos;  
Se não existe água nas proximidades, procure um abrigo numa área aberta ou num afloramento de rochas;  
Mantenha-se deitado e SE POSSÍVEL cubra-se com a terra do próprio solo;  
Em caso de queimadura passe-a por água fria. Nunca use gorduras;  
Caso não consiga sair sozinho, aguarde a chegada das autoridades.

### Depois de um incêndio:

Tome cuidado quando regressar a uma área recentemente ardida, podem haver reacendimentos. Verifique se existem zonas em combustão na sua casa ou à sua volta e extinga-os, caso existam;  
Se a sua casa for evacuada, regresse só quando as autoridades o aconselharem;  
Assegure-se que a sua casa não está em risco de ruir. Tenha cuidado com os fios elétricos expostos e outros perigos;  
Impeça as crianças de brincarem no local do incêndio a seguir à sua extinção. Lembre-se que há o perigo de reacendimento;  
Se as autoridades competentes solicitarem a sua ajuda nas operações de rescaldo e vigilância, COLABORE!

Fonte: Autoridade Nacional de Proteção Civil



A Expressão dramática é cada vez mais uma ferramenta fundamental para o dia-a-dia de crianças, jovens e adultos.

Proporciona ferramentas de auto-conhecimento, melhora a auto-estima, a segurança e permite obter várias técnicas de postura e formas de comunicar que poderão ser determinantes para o desenvolvimento pessoal.

A RVP Didática desenvolve várias actividades, desde espectáculos de teatro científico em escolas, festas de aniversários, visitas guiadas ou eventos empresariais de team building e formação. Orgulhamo-nos de anunciar o lançamento desta nova actividade do plano formativo, com o intuito de melhorar soft skills que são consideradas como pontos chave da formação de um individuo bem preparado, não só na sua vida quotidiana, como também escolar e profissional.

As aulas de expressão dramática são compostas por exercícios de entrada, pratos principais e sobremesa... Delicie-se com estes exercícios que culminarão num espectáculo de apresentação de fim de ano.

### Quando

Segundas e quartas, a partir das 18h30

### Duração

1h00 - Durante todo o período lectivo - Exceptuando interrupções escolares e feriados

### Contactos, informações e inscrições

geral@rvp-didatica.pt - 961498702

## 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 empires



## Santa Margarida Maria Alacoque

Nasceu a 22 agosto de 1647, em Verossvres, na Borgonha.

O pai, Cláudio Alacoque, morreu quando Margarida Maria era ainda jovem e, por esse motivo, a mãe, Felizberta Alacoque, levou-a, ela e os irmãos, a viver em casa de parentes próximos.

Foram tempos difíceis, maltratados pela família, humilhados, mas Margarida Maria resistia a tudo, e consolava a sua mãe que entretanto adoeceu.

Recebeu a primeira comunhão aos nove anos e aos vinte e dois o Sacramento da Confirmação... importa lembrar que para receber esse Sacramento, o da Confirmação, a jovem Margarida Maria, fez um retiro de quinze dias, onde "avaliou" toda a sua vida, para contar em confissão...

No decorrer de todo este tempo, sentiu o "chamamento de Deus" à consagração e à vida religiosa, e assim entrou para o Convento das Irmãs Clarissas, que lhe ensinaram grande parte da doutrina e liturgia da Igreja.

Foi permanecendo no Convento durante algum tempo, sem fazer Votos de Consagração como Irmã Clarissa, e sempre "questionando Deus" sobre o caminho a fazer e a vocação.

No convento, numa das Eucaristias em que participava, pronunciou umas palavras inspiradas pelo Espírito Santo: "Ó meu Deus, consagro-vos a minha pureza e faço-vos voto perpétuo de castidade".

Foi atormentada também por uma doença durante alguns anos, que a impossibilitou de fazer mais cedo a sua Consagração...mas a doença foi regredindo e a jovem, que fazia a caminhada religiosa, ficou curada.

Pensou saber a Ordem religiosa que queria seguir, mas depois

de estar curada e consagrada à Virgem Maria, ouviu uma voz que lhe pedia que seguisse Maria...e assim entrou nas Irmãs da Visitação, em Paray-le-Monial, congregação fundada por São Francisco de Sales que, em alguns dos testemunhos que deixou, mostrava o seu Amor ao coração de Jesus e Maria. Escreveu São Francisco de Sales: "Realmente, a nossa pequena congregação é uma obra do coração de Jesus e Maria".

E foi ali, no Convento de Paray-le-Monial, que a jovem Margarida Maria Alacoque, teve revelações para a devoção ao Sagrado Coração de Jesus na primeira sexta-feira de cada mês, no ano de 1673, na festa litúrgica de São João Evangelista. E durante dois anos, as revelações foram-se manifestando na vida da religiosa, mas salientando três mensagens distintas em diferentes alturas...

A primeira revelação a Santa Margarida Maria, foi a 27 dezembro de 1673...e foi diante do Santíssimo Sacramento e forte oração, que sentiu a presença de Jesus que lhe dizia: "O meu divino coração transborda de amor para os homens, de modo especial por ti, que não poderás mais conter para ti, a luz das chamas da brilhante caridade; é necessária que seja difundida aos homens, e que lhes seja manifesto para enriquecê-los dos preciosos tesouros que te revelei..."

E repetiram-se mais vezes as mensagens a Santa Margarida Maria, sobre o Coração de Jesus...e numa dessas vezes, Jesus pede-lhe que seja feita uma festa

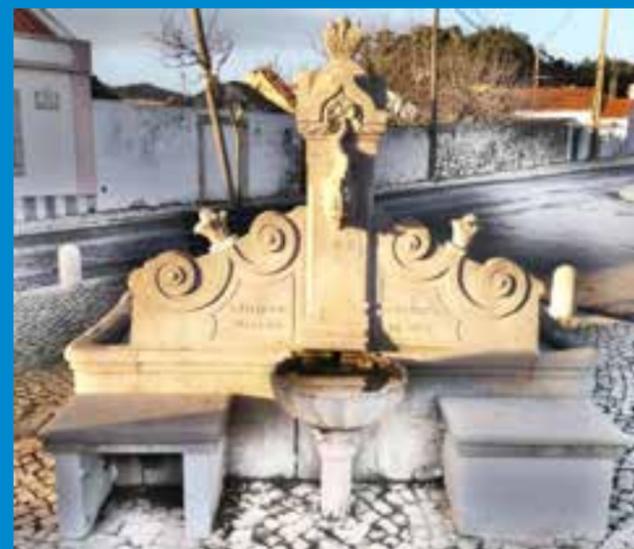


ao seu Sagrado Coração.

Margarida Maria Alacoque, jovem religiosa das Irmãs da Visitação, que foi ascendendo na sua profissão de fé, foi mestra de noviças durante algum tempo no convento e foi acompanhando, o que hoje se festeja por todo o mundo, em Amor e devoção, que é o Sagrado Coração de Jesus.

A 17 outubro de 1690, com 43 anos, faleceu...foi canonizada em 1920, pelo Papa Bento XV. A igreja celebra a sua festa litúrgica um dia antes, dia 16, para não coincidir com a festa já instituída de Santo Inácio de Antioquia.

## 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 um pequeno altar romano, datado do séc. II ou III d.C., descoberto em 1956, no sítio da Madre Deus (São Martinho, Sintra), agora no Museu de Odrinhas. A inscrição é de difícil leitura, mas poderá ser "CASSIA MERMANDICEO USL"



### ALMOCO JANELA

DOMINGO, 20/ 10/ 2019  
(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

#### EMENTA

⇒ Entradas: Presunto, azeitonas e manteigas

⇒ Sopa: Legumes

⇒ JARDINEIRA DE VITELA

OU

⇒ PEIXE ASSADO NO FORNO c/ arroz

⇒ Sobremesa: Bolo, doces, frutas variadas e café

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

A receita é destinada à reparação do ÓRGÃO CLÁSSICO da igreja de S. Martinho

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



Francisco Proença  
919 80 28 81

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



fproenca@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 Terragem

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