



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Distribuição Gratuita

# Cruz Alta



Agosto /  
Setembro 2020

Edição nº 180 - Ano XVIII  
Diretor: P. Armindo Reis

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

## Dia de São Miguel

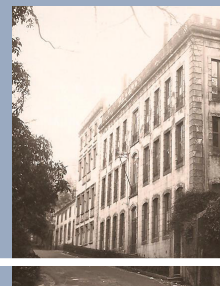


29 de Setembro



100 Anos Colégio da  
Pena - Gandarinha

Página 3



Consultório Médico

Página 5



Africa : Cáritas lança  
apelo de emergência

Página 6



## CATEQUESE

INSCRIÇÕES A PARTIR DE 1 SETEMBRO  
INÍCIO A 12 E 13 DE SETEMBRO



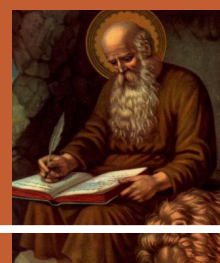
Histórias de Vida:  
Hermínia Dionísio

Página 10



São Jerónimo

Página 16





## Editorial

José Pedro Salema

### Seguir os passos de Jesus!



São estranhos estes dias que vivemos! Mais uma vez fico a pensar nos planos de Deus e que ensinamentos devo tirar desta pandemia... seria muito mais "fácil" conquistar o Céu sem sofrimento, sem pecado... mas não é isto que Deus espera de mim. O grãozinho de fé que Ele semeou em mim para eu cuidar, leva tempo a germinar e a produzir fruto, precisa de esforço, perseverança, Amor...

Sou cristão porque acredito que Deus veio à terra. E que Jesus nos veio mostrar o Caminho. E que para chegar ao Céu é preciso passar pela Cruz. E sobretudo, porque acredito na Ressurreição! E eu quero mesmo ter vontade de ressuscitar com Cristo, de me levantar quando caio, de saber ouvir quando me apetece falar, de sorrir quando estou triste, de dar quando espero receber...

Jesus disse-nos: "Se alguém quer vir após Mim, negue-se a si mesmo, tome a sua cruz e siga-Me". Para que eu encontre a vida, o verdadeiro caminho do Céu! Se eu colocar verdadeiramente Deus na minha vida, hei-de olhar para o mundo com um olhar diferente. O olhar do Amor de Deus em mim!

"Senhor, que a minha inquietação seja acalmada na confiança que eu encontre em Ti. Que eu me aceite tal como sou, tal como quiseste que eu seja. Que eu saiba colher da Tua Palavra o ensinamento da minha conduta existencial, com alegria e coragem, com devoção e carinho, com vontade e ardor. Que a chama que transporto no meu coração, seja viva e cheia de Ti. E que os outros também a consigam ver. Se eu deixar, claro!"

Nestes dias ainda tão confusos, que Deus nos ajude a encontrar motivos para alimentarmos a nossa fé, imitando Cristo, abraçando a nossa cruz e segui-Lo.

Aproveitemos bem as férias!



## Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

### Aumento da pobreza



A pobreza é um drama constante na história da Humanidade. Já afirmava Jesus: "sempre tereis pobres entre vós e podereis fazer-lhes bem quando quiserdes" (Mc. 14, 7).

O nosso mundo ufana-se de ter alcançado grandes progressos e, de facto, muitas pessoas possuem em abundância toda a espécie de bens materiais. Mas este uso egoísta da riqueza deve ser contrariado, voluntariamente, adotando atitudes de generosidade e partilha: "quando deres um banquete, convida os pobres, os aleijados, os coxos e os cegos" (Lc. 14, 13).

Não pensemos que estes ricos são os outros: nós vivemos num país que, não sendo

o mais rico, está no grupo dos países com mais riqueza, a nível global. Gozamos de toda a espécie de bens e comodidades, praticamente inexistentes para grande parte da população mundial!

Existem belos exemplos de pessoas que souberam usar para bem de muitos a sua riqueza. Como Zaqueu que disse a Jesus: "Senhor, vou dar metade dos meus bens aos pobres e, se defraudei alguém em qualquer coisa, vou restituir-lhe quatro vezes mais" (Lc. 19, 8).

A atual pandemia veio agudizar muito o problema da pobreza, em todo o Mundo. Até pessoas com nível médio de vida, no nosso País e na nossa própria União de Fre-

guesias, se veem agora confrontadas com perda de rendimentos e grandes dificuldades em subsistir.

Por isso é cada vez mais necessário que nos contagiemos com a generosidade, o amor ao próximo, a coragem em romper com atitudes egoístas, mesmo

tendo de enfrentar alguma incompreensão, para bem de quem necessita! Também devem ser transformadas por estas atitudes as políticas, a todos os níveis. As próprias Nações não devem ser egoístas, mas cuidarem do bem de toda a Humanidade e de todo o planeta.

Cada um de nós pode fazer a diferença, como "um grão de mostarda que, ao ser deitado à terra, é a mais pequena de todas as sementes que existem; mas, uma vez semeado, cresce, transforma-se na maior de todas as plantas do horto e estende tanto os ramos, que as aves do céu se podem abrigar à sua sombra" (Mc. 4, 31s).



## A melhor parte

Diác. Joaquim Craveiro

### Do outro lado do COVID-19

Estamos em tempo de férias e muitos continuam receosos pela possibilidade de contágio. É certo que neste contexto todos os cuidados são poucos mas ficar confinado ao seu mundo familiar não é saudável. O respeito por si e por cada um deve conduzir-nos a uma responsabilidade mútua. É necessário olhar o futuro com confiança porque é preciso abrir as portas à vida e construir um mundo melhor.

Saibamos ser solidários com os profissionais de saúde que de modo altruísta se entregam à sua missão, sacrificando a sua família e a própria vida.

Sejamos solidários com tantos que directa ou indirectamente lutam para superar esta crise, respeitemos ao menos as suas vidas.

Por fim tenhamos algum humor ajudando-nos e ajudando outros sabendo que depois desta prova, nada pode ficar igual mas tudo tem de ser melhor daqui para a frente.

Sejamos cuidadosos, simples, solidários e permaneçamos unidos em oração em família e em vida comunitária. Estivemos algum tempo separados fisicamente da vida comunitária, com as Igrejas fechadas, somente ligados



pela Internet.

Fizemos uma nova experiência usando as novas tecnologias. Por isso o diabo, rindo-se, dizia a Deus: "fechei-te as Igrejas" e Deus respondeu: "estás enganado, pois abri uma Igreja em cada casa"!

## Boas Férias!



O Cruz Alta deseja um tempo de descanso e de paz para todos. Voltamos no início de Outubro!

## Religiosas de clausura rezam por «todos que estão na frente da luta» à Covid-19

Lisboa, 26 jun 2020 (Ecclesia) – 155 religiosas de clausura de 13 conventos em Portugal rezam pelas “preocupações” de todas as pessoas que estão a “minorar o impacto da Covid-19” através do seu trabalho.

“Confiamos no poder da oração, não para que tudo corra como nós queremos, mas para que Deus se possa manifestar no meio dos acontecimentos difíceis e dolorosos que estamos a viver”, afirma uma religiosa num vídeo disponível nas redes sociais.

A iniciativa “Do Convento Rezo por Ti”, que começou por ter presente nas orações do ambiente de Vida Contemplativa os profissionais de

saúde que estão na linha da frente a cuidar dos doentes foi alargada a todos os que ajudam a contrariar a crise sanitária e também a económica e social, nomeadamente os empresários e gestores.

A Associação Cristã de Empresários e Gestores (ACEGE) refere que os líderes de empresas e organizações que “estão na linha da frente do combate à crise económica e social” podem receber “a graça da oração diária e individualizada” por uma irmã de clausura, “a graça da força da oração que sustenta o trabalho de cada um”.



## 100 ANOS DO INÍCIO DO COLÉGIO DA PENA (GANDARINHA)

Irmã Diana Barbosa (Arquivista Provincial das Irmãs Doroteias)

O Colégio da Pena (conhecido também como Colégio da Gandarinha) funcionou de 11 de Setembro 1920 a 29 Setembro 1936.

Na sequência da Revolução de 5 Outubro 1910, em que as Congregações religiosas foram expulsas de Portugal e os seus edifícios confiscados pelo Estado, as Irmãs Doroteias dispersaram-se pelo ‘mundo’...

Em 1920, não sendo ainda conveniente reabrir um Colégio em Lisboa, atendendo aos rescaldos da perseguição, as Irmãs encontraram meio de o realizar em Sintra, passando por ‘senhoras’, para o grande público.

Foi-lhes cedido o edifício

que a Condessa de Penha Longa e Viscondessa de Gandarinha deixara em testamento à «Obra de Proteção às Raparigas» (ACISJF), conhecido como Palácio da Gandarinha, há mais de 40 anos construído para ser um Hotel, mas que nunca tinha sido habitado.

Um mês após a abertura do Colégio, as alunas já eram 70!

As Irmãs ocupavam-se do Colégio, de uma outra Escola gratuita para crianças pobres e da Catequese.

A saída das Irmãs foi muito sentida e houve um abaixo-assinado, com 300 assinaturas, que está conservado no Arquivo das Irmãs Doroteias. Havia problemas de saúde

das alunas em virtude da excessiva humidade em Sintra e, além disso, as Doroteias tinham construído de raiz um edifício para Colégio-Internato no Campo Grande-Lisboa. As alunas que o desejaram, transferiram-se para o novo edifício. Uma prova da estima pelas Irmãs, em Sintra, foi esta: Tomaz de Azevedo e Silva, pai de duas alunas do nosso Colégio da Pena, volvidos 25 anos, descobriu a talha dourada que pertenceu à Capela do primeiro Colégio das Doroteias em Lisboa, comprou-a e generosamente a ofereceu às Irmãs. É a talha dourada que se encontra na atual Capela do Linho das Irmãs Doroteias.



## Vem e Vê! A alegria de ser EMRC

Vivemos tempos de incerteza e dificuldade, mas não podemos deixar que o Amor e a Esperança desocupem o nosso coração. O mundo coloca-nos complexas e difíceis questões: a importância de cada vida? o meu lugar e responsabilidade no mundo? a importância do outro? a existência de Deus? a sustentabilidade da Terra? os valores que nos devem orientar?... Estas questões estão em cada um de nós, estão na Escola, estão em cada aluno.

Na aula de Educação Moral e Religiosa Católica (EMRC) é feita uma leitura do mundo, são apresentados os valores e fundamentos que justificam cada ser humano, a vida, a importância e o respeito pelo outro. Em EMRC, lançam-se as sementes para que as crianças e jovens comecem, hoje, e continuem, no futuro, a construção de um mundo mais justo e mais solidário, um mundo em que

todos cuidam, porque amam.

EMRC tem um papel complementar na educação de cada aluno, acrescido em momentos de instabilidade como o que vivemos, por isso apelamos a que no próximo ano letivo os alunos frequentem a disciplina.

O momento de optar por EMRC é agora!

Começaram as matrículas para o ano escolar de 2020/2021.

A 4 de maio iniciaram as matrículas para o 1.º ano de escolaridade, e, em breve, começará a matrícula para os outros anos.

Assim, convidamos todos os professores, educadores, pais e encarregados de educação, párocos e catequistas, a orientar as nossas crianças e jovens a optar por EMRC, a optar pela disciplina que ensina a Vida, o Amor e a Esperança Cristã.

SDER, Lisboa

## ABC da Liturgia

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

**Martirologio** – livro litúrgico que contém os nomes dos santos (não só os mártires) que a comunidade cristã recorda (ainda que não os celebre) de maneira especial, com alguns dados sobre a origem, dia e lugar do seu martírio ou morte. O calendário litúrgico recolhe unicamente os santos que a Igreja celebra.

**Matrimónio** – Aliança matrimonial pela qual o homem e a mulher constituem entre si um consórcio para toda a vida; recebe a sua força e vigor da criação, mas além disso, para os fiéis cristãos, é elevado a uma dignidade mais alta, já que se conta entre os sacramentos da nova Aliança.

**Memória** – No calendário litúrgico a memória é o terceiro lugar de importância, depois das solenidades e das festas. Há memórias obrigatórias e facultativas.

**Memorial** – «Memorial» não é mera recordação, um aniversário de alguma coisa, mas atualização do que se celebra. No caso mais significativo, a Eucaristia, recordamos atualizando a morte e ressurreição de Jesus, porque este, ressuscitado, está para além do tempo.

**Mestre de cerimónias** – Pessoa que, juntamente com o presidente da celebração, a prepara, dirige e coordena. Metanoia – Termo que significa «conversão».

**Ministérios** – Serviços reconhecidos pela comunidade. *Ministerium*, em latim, significa «serviço». Ministro quer dizer servidor. O primeiro grande servidor foi Cristo que não veio para ser servido, mas para servir e dar a vida por todos (Mt 20, 28).

**Ministérios ordenados:** os graus do sacramento da Ordem em forma ascendente

são: diaconado, presbiterado e episcopado. Estes ministérios recebem o sacramento da Ordem. **Ministérios instituídos:** *leitor* e *acólito* para ajudar a comunidade cristã na celebração da Palavra e dos sacramentos. São ministérios laicais. Os aspirantes a diáconos e a presbíteros recebem-nos antes. Há outros ministérios não instituídos de maneira estável e oficial que podem ser reconhecidos conforme as orientações das Conferências episcopais: *ministros da Palavra* (presidir à reunião do Domingo sem Eucaristia onde houver falta de padres), *ministros da Eucaristia* (levar a comunhão aos doentes e impedidos), *ministros da catequese* e outros.

**Miserere** – Nome com que é conhecido o salmo 50. Miserere é a primeira palavra do dito salmo em latim.

**Missa** – Do latim, *mittere*, enviar. Nos primeiros séculos,

após a liturgia da Palavra, despediam-se ou enviavam-se para fora os catecúmenos (*missa catecumenorum*). A despedida dos fiéis ou envio para a realidade da vida quotidiana fazia-se com a expressão: *Ite, missa est*. A despedida ou envio (*missa*) aos poucos deu o nome a todo o conjunto. Hoje, vai-se impondo o nome «eucaristia». **Missal:** livro litúrgico que contém a ordenação da celebração eucarística. Hoje está dividido em dois livros: a parte que contém as orações do presidente da celebração (conhecido como *missal* ou livro da sede) e os livros que contêm as leituras bíblicas para cada dia (*leccionários*).

**Mistagogia** – Vem do grego, e significa «ajuda para entrar no mistério de Cristo». Grandes Padres da Igreja, como Cirilo de Jerusalém, João Crisóstomo e outros aproveitavam a semana pascal para introduzir os recém-batizados



naquilo que já celebravam e para o qual teriam tido um tempo e preparação.

**Mistério** – *Mysterium* é palavra latina que vem, por sua vez, do grego, *mysterion*, e significa o que está escondido, ou que é difícil. Para S. Paulo, significa o «desígnio de Deus de salvar-nos, manifestado em Cristo Jesus».

**Mistério pascal:** ponto central da fé cristã é o acontecimento da morte e ressurreição de Cristo. A vida cristã e a celebração do ano litúrgico ordenam-se a partir deste facto. Cristo comunica-nos a sua própria vida fazendo-nos passar da morte do pecado para a plenitude de uma existência aberta totalmente ao Pai.

## Escola de Leigos

### Triénio formativo vai decorrer em seis paróquias

O triénio ‘Bíblia e Teologia’, proposto pela Escola de Leigos, do Instituto Diocesano da Formação Cristã (IDFC), vai ter lugar, no próximo ano pastoral, em seis lugares distintos da diocese. Todas as aulas iniciam em outubro.

Esta formação tem uma duração de três anos, sendo que cada ano se divide em dois semestres: o 1.º semestre inicia a 12 de outubro e o 2.º semestre a 22 de fevereiro. Desta forma, no ano pastoral 2020/2021, o 1.º semestre do triénio bíblico-teológico vai decorrer em: Lisboa-Ajuda (quartas-feiras - 21h00 - Padre Nuno Tavares), Santo António dos Cavaleiros (quintas-feiras - 21h00 - Padre Armindo Vaz), Mafra (segundas-feiras - 21h00 - Mário Silva), Rio de Mouro (segundas-feiras - 21h00 - Padre Ricardo Freire), Vila Franca de Xira (segundas-feiras - 21h30 - Padre Tiago Roque) e Estoril (quartas-feiras - 21h30 - Padre Marcos Martins).

Os ‘Cursos Específicos’, ao longo do 1.º semestre, vão ter lugar na Igreja de Santo Condestável (‘As Origens do Cristianismo’ - segundas-feiras - 21h30), no salão paroquial da Igreja de Benfica (‘O Ano Laudato Si’ - segundas-feiras - 21h30), na capela das Amoreiras (‘Santo António de Lisboa e São Martinho de Dume’ - segundas-feiras - 18h30), em Nova Oeiras/São Julião da Barra (‘A Caridade na Missão Evangelizadora da Igreja’ - quartas-feiras de outubro - 21h00 e ‘A Igreja Rede de Relações Fraternas’ - quartas-feiras de novembro e dezembro - 21h00).

“Como aconteceu no último trimestre que agora finda, se as circunstâncias sanitárias o exigirem, recorreremos de novo aos meios telemáticos”, informa uma nota do IDFC.

Fonte: Página do Patriarcado de Lisboa



**MAFEP**  
segurança contra incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Vitiligo

**V**itiligo é uma doença da pele caracterizada pela despigmentação localizada ou difusa. A causa deve-se a uma alteração da função dos melanócitos, células produtoras de melanina. A melanina é o pigmento responsável pela cor da pele. Acrescento que esta doença não é contagiosa e é benigna.

Vitiligo atinge entre 1 a 2% da população no mundo. Julga-se que o grupo etário mais afectado seja aquele compreendido entre os 20 e

os 30 anos, embora os sinais cutâneos característicos desta doença possam surgir em qualquer idade. Atinge de igual forma o sexo feminino ou masculino e evidencia-se nas pessoas de pele escura.

#### Causas

Desconhece-se a causa desta doença, existindo uma predisposição familiar e a associação a doenças autoimunes e a doenças da tiróide, diabetes, artrite reumatoide, entre outras. Algumas teorias

tentam procurar a sua causa mas com pouca sustentação científica.

Estão apontados alguns factores precipitantes que podem desencadear estas manchas despigmentadas da pele, como uma queimadura derivada a uma exposição solar intensa, assim como a exposição a alguns agentes químicos tóxicos, como alguns pesticidas. As pessoas que sofrem desta doença devem ter cuidado, evitando a radiação solar acentuada e prolongada, dado que as áreas despigmentadas da pele sofrem de ausência de melanina, tornando-as, naturalmente, mais sensíveis aos raios solares. Outro factor externo a ter em conta é o stress ou um choque emocional que podem iniciar as manifestações clínicas da doença.

#### Sintomas

Clínicamente o Vitiligo caracteriza-se pelo aparecimento

de áreas despigmentadas na pele, simétricas. localizadas geralmente nas áreas mais expostas ao sol, como a face, pescoço e mãos, mas, também, se podem localizar nas articulações como joelhos, cotovelos, e nos orifícios faciais, umbigo, ou noutros quaisquer locais.

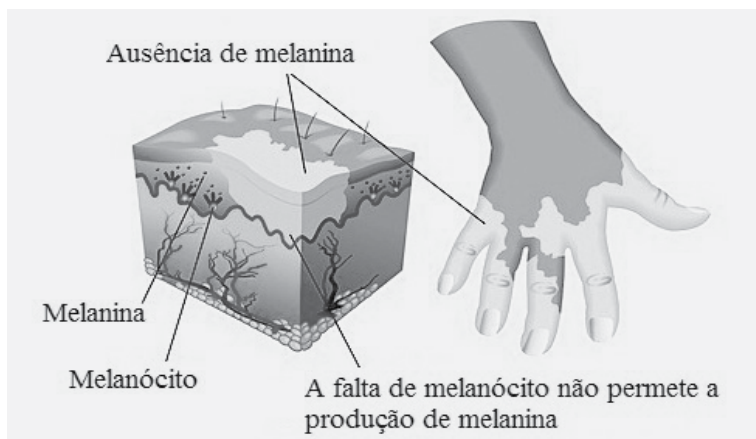
Podemos classificar o Vitiligo em localizado ou generalizado, consoante o tamanho, extensão e distribuição das lesões despigmentadas. As zonas pilosas da pele são igualmente atingidas provocando pêlo ou cabelo branco, pois os melanócitos nos folículos pilosos, que são estruturas localizadas no interior da pele que dão origem ao pelo e cabelo, são geralmente atingidos.

#### Diagnóstico e Tratamento

A observação faz o diagnóstico dado que as áreas despigmentadas são muito características e sugestivas,

mas a biópsia confirma, se existirem dúvidas.

O tratamento deve iniciar-se o mais rapidamente possível, logo após o aparecimento das lesões, especialmente pelos danos de ordem psíquica que pode, eventualmente, causar. O tratamento é longo e difícil e tem como objectivo a repigmentação das lesões. Podem ser utilizados corticoides, na forma de creme ou loção, nos casos em que as lesões ocupem até 10% do corpo, assim como os inibidores de calcineurinas. A fototerapia de forma faseada estimula a produção de melanina e pode ser também uma alternativa terapêutica. O enxerto cutâneo cirúrgico, a partir de células saudáveis, apresenta resultados animadores nalguns casos concretos. A proteção solar é indispensável, dado que as áreas com ausência de melanina torna-as muito vulneráveis aos raios solares. ■



## Uma Pandemia nos Escuteiros

Carolina Peixoto, Agrupamento 1134 Sintra do CNE

**C**om o surgir da pandemia, as atividades escutistas foram canceladas para nossa proteção e os nossos projetos foram-se desvanecendo, pois estávamos todos em confinamento. A primeira atividade a ser cancelada foi o cenáculo, no qual se iriam juntar todos os clãs do núcleo Serra da Lua. Esta atividade foi preparada ao longo do ano com todo o empenho e dedicação e, dias antes, viu-se obrigada a ser cancelada, sendo reprogramada para data ainda a definir. De seguida, todas as atividades normais realizadas aos sábados foram canceladas, deixando a nossa vida escutista em standby.

Alguns dos projetos que preparávamos com tanto ânimo, antes do Covid-19 nos obrigar ao confinamento nas nossas casas, caíram em esquecimento e, com o prolongar da pandemia, tornaram-se irrealizáveis. A atividade final que prepará-

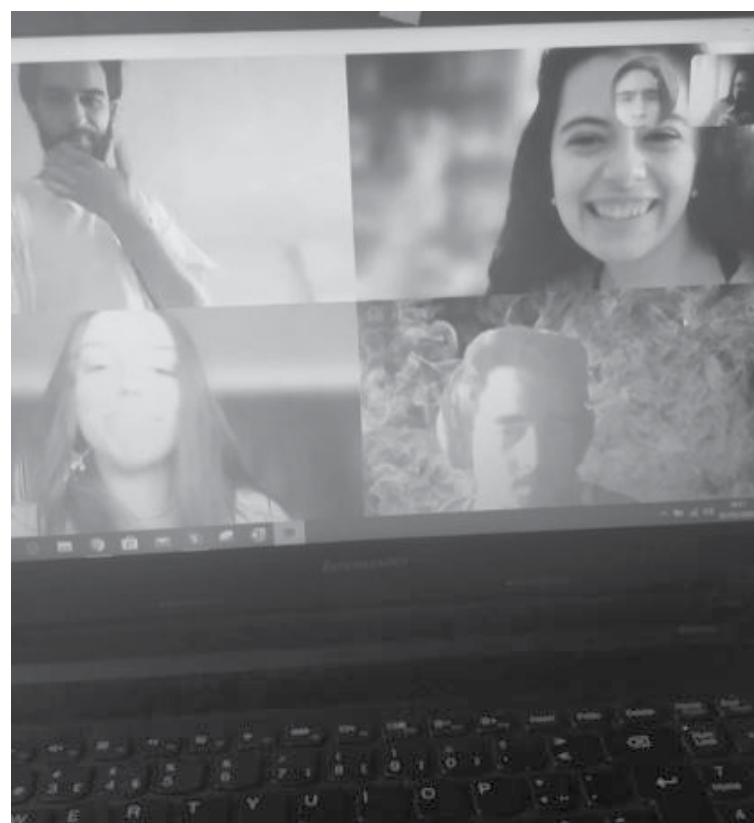
vamos era uma ida à Drave. A Drave é uma aldeia desabitada conhecida por a "aldeia dos caminheiros", localizada no distrito de Aveiro, algures entre as serras locais. É um local inacessível por carro e sem rede, onde o objetivo de quem o visita passa pelo verdadeiro contacto com a natureza, o que permite uma reflexão interior. Eram também planeadas, ao longo do tempo, pequenas atividades que nos permitissem conhecer outras religiões para além do Cristianismo.

Contudo, enquanto escuteiros, não podemos deixar que as nossas vidas e a da comunidade que nos rodeia se renda à inatividade. Assim, alguns membros do clã criaram diversos desafios que se foram realizando ao longo da quarentena, de modo a manter a nossa vida minimamente ativa.

O objetivo centrava-se em realizar um desafio em cada dia de forma individual.

Existiam diversos tipos de desafios, uns para manter o corpo em atividade, outros para animar os vizinhos, outros para refletirmos um pouco sobre o dia a dia e até desafios para relembrar boas memórias que vivemos juntos. Conforme a nossa disponibilidade, fomos realizando os desafios, sempre com bastante energia e humor, tornando o dia de cada um de nós um pouco menos entediante e mais descontraído.

Apesar de não se encontrar em vista o regresso às atividades escutistas e, face às normas da Direção Geral de Saúde, num futuro próximo, não ser permitida a realização das atividades escutistas como tão bem as conhecíamos, o escutismo é algo que não se vive unicamente nas atividades, mas sim que vive dentro de nós, fazendo assim com que o escutismo nunca deixe de existir no nosso coração. ■



## África: Cáritas lança apelo de emergência pelos deslocados no Burquina Faso

**Organização católica alerta para milhões de pessoas em risco de fome**

Lisboa, 02 jul 2020 (Ecclesia) – A confederação internacional da Cáritas lançou um apelo de emergência pelos deslocados no Burquina Faso, alertando para milhões de pessoas em risco de fome no país, por causa de conflitos e condições meteorológicas “extremas”.

“O país da África ocidental tornou-se o epicentro do conflito regional em curso e quase

um milhão de pessoas foram deslocadas. É uma das crises de deslocados com evolução mais rápida no mundo e centenas de milhares de pessoas têm fome, sede e estão sem alojamento adequado”, alerta a ‘Caritas Internationalis’, em comunicado divulgado online.

O padre Constatin Sere, diretor da Cáritas do Burquina, considera que o mundo “se esqueceu da crise no Sahel”.

“Países como o Burquina Faso estão a enfrentar desa-

fios variados e, sem ajuda, as pessoas vão sofrer de forma terrível”, alerta o responsável.

A organização católica pede um fundo de 600 mil euros para ajudar os deslocados e as famílias que os acolhem, com comida e apoio financeiro para mais de quatro meses.

Com a chegada da época das chuvas, muitas pessoas vão enfrentar tempestades e inundações sem abrigo adequado.

In AgenciaEcclesia ■



Foto: Caritas.org

## Projeto

### "Batas para Sintra"



O projeto “batas para Sintra” surgiu como resposta à necessidade de material de proteção nos centros de saúde de Sintra, para a luta contra a Covid-19, contando com a ajuda de várias costureiras voluntárias, do concelho. O **Rotaract Club de Sintra** contribuiu para a produção de 40 batas, e no dia 17, procedeu à entrega das batas no centro de saúde do Olival, no Cacém.

O **Rotaract Club de Sintra** é um clube membro de **Rotary Internacional** e parceiro do **Rotary Club de Sintra**, constituído por jovens estudantes e profissionais, fundado em Sintra em 1986. Dos seus objetivos destacam-se, a promoção da liderança, a educação, projetos de serviço à comunidade e o desenvolvimento de contactos internacionais, desenvolvendo ações orientadas para a comunidade sintrense e para promover o património cultural e paisagístico de Sintra. ■

Artigos		Quantidade	Artigos		Quantidade
Fraldas Nº2 (Continente)	4	Farinha Láctea (Cerelac)	38		
Fraldas Nº3 (Continente)	5	Flocos Cereais / Mel	94		
Fraldas Nº5 (Continente)	21	Cereais/Corn Flakes	64		
Fraldas Nº6 (Continente)	14	Atum	32		
Fraldas adultos S	3	Salsichas	26		
Toalhitas	26	Cogumelos	2		
Oleo Johnson	1	Massa	9		
Gel Banho	8	Esparguete	11		
Shampoo+Gel	5	Arroz	9		
Shampoo	8	Grão e Feijão	22		
Dentífrico	8	Azeite	11		
Desodorizante	8	Oleo	4		
Papel Higiénico	5	Leite 1/2 Gordo (200ml)	18		
Detergente loiça	5	Leite c/chocolate (200ml)	13		
Bolacha Maria/Torrada	100	Leite UHT Meio Gordo	684		
Nan Optipro Nº4	4	Nescafé descafeinado	4		
Fruta Pack 4 boiões	4	Café solúvel	1		
Chocapic	1	Lata Fruta	10		
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>1282</b>			
<b>Ofertas ao Gota a Gota</b>					
Leite UHT Meio Gordo (Anónimo)		60 litros			
Leite UHT Meio Gordo (Anónimo)		6 litros			
Banco Alimentar		588Kg			



## Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Maria Teresa Frazão

### VERÃO 2020

Para fazer o louvor do verão, neste ano de 2020, não será de malas nem de rotas que havemos de falar, nem de projetos, nem de mudanças de rotinas, nem daquela tal viagem que sonhámos. Havemos antes, neste verão de 2020, de dizer confinamento, distância recomendada, máscaras, cuidados tantos de higiene,...

E essa palavra enorme. COVID, COVID 19.

Essa palavra preenche o nosso dia todo e torna mais noite, a própria noite.

Essa palavra que diz medo, distanciamento e nos tolhe os braços e os abraços.

Ontem li D José Tolentino Mendonça num texto que não nos deixa ficar pela queixa, um texto que nos compromete e põe nas nossas mãos a construção da Esperança, a escolha da melhor parte.

Transcrevo o final dessa mensagem e deixo-a como proposta de caminho deste tão inesperado verão.

Assim:

«A pergunta mais urgente não é quanto tempo precisamos (um ano, dois anos, quatro anos?) para voltar à situação em que estávamos.

A pergunta mais premente é: como é que esta dor nos pode ser útil? E a resposta é inequívoca:

se redescobrimos o sentido do próximo.

Se este aluvião nos ensinar a nadar no campo da atenção solidária à vida frágil, tal como ela se declina em nós e nos outros.» ■

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

Volta do Duche, 12  
Tel. 219230493

**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

## Ensinamentos da Igreja

P. Jorge Doutor

Num tempo em que muita gente não se revê na Igreja Católica porque não a conhece ou não sabe bem o que ela é, ou deveria ser, será oportuno reler a Constituição Dogmática *Lumen Gentium* (1964), um dos documentos centrais do Concílio Vaticano II, de que vamos continuar a publicar aqui alguns parágrafos:

### CAPÍTULO III

#### A CONSTITUIÇÃO HIERÁRQUICA DA IGREJA E EM ESPECIAL O EPISCOPADO

**Os Presbíteros e suas relações com Cristo, com os Bispos, com o presbitério e com o povo Cristão.**

28. Por meio dos Seus Apóstolos, Cristo, a quem o Pai santificou e enviou ao mundo (Jo. 10,36), tornou os Bispos, que são sucessores daqueles, participantes da Sua consagração e missão (98): e estes transmitiram legitimamente o *múnus* do seu ministério em grau diverso e

a diversos sujeitos. Assim, o ministério eclesiástico, instituído por Deus, é exercido em ordens diversas por aqueles que desde a antiguidade são chamados Bispos, presbíteros e diáconos (99). Os presbíteros, embora não possuam o fastígio do pontificado e dependam dos Bispos no exercício do próprio poder, estão-lhes, porém, unidos na honra do sacerdócio (100) e, por virtude do sacramento da Ordem (101), são consagrados, à imagem de Cristo, sumo e eterno sacerdote (Hebr. 5, 1-10; 7,24; 9, 11-28), para pregar o Evangelho, apascentar os fiéis e celebrar o culto divino, como verdadeiros sacerdotes do Novo Testamento (102).

Participantes, segundo o grau do seu ministério, da função de Cristo mediador único (1 Tim, 2,5), anunciam a todos a palavra de Deus. Mas é no culto, ou celebração eucarística que exercem principalmente o seu *múnus* sagrado; nela, atuando em nome de Cristo (103) e proclamando o Seu mistério, unem as preces dos

fiéis ao sacrifício da cabeça e, no sacrifício da missa, representam e aplicam, até à vinda do Senhor (cfr. 1 Cor. 11,26), o único sacrifício do Novo Testamento, ou seja, Cristo oferecendo-se, uma vez por todas, ao Pai, como *hóstia* imaculada (cfr. Hebr. 9, 11-28) (104). Exercem ainda, por título eminente, o ministério da reconciliação e o do conforto para com os fiéis arrependidos ou enfermos, e apresentam a Deus Pai as necessidades e preces dos crentes (cfr. Hebr. 5, 1-4).

Desempenhando, segundo a medida da autoridade que possuem, o *múnus* de Cristo pastor e cabeça (105), reúnem a família de Deus em fraternidade animada por um mesmo espírito (106) e, por Cristo e no Espírito Santo, conduzem-na a Deus Pai. No meio do próprio rebanho adoram-n'O em espírito e verdade (cfr. Jo. 4,24). Trabalham, enfim, pregando e ensinando (1 Tim. 5,17), acreditando no que lêem e meditam na lei do Senhor, ensinando o que crêem e vivendo o que ensi-

nam (107).

Os presbíteros, como esclarecidos cooperadores da ordem episcopal (108) e a sua ajuda e instrumento, chamados para o serviço do Povo de Deus, constituem com o seu Bispo um presbitério (108) com diversas funções. Em cada uma das comunidades de fiéis, tornam de algum modo presente o Bispo, ao qual estão associados com ânimo fiel e generoso e cujos encargos e solicitude assumem, segundo a própria medida, e exercem com cuidado quotidiano. [...]

Os diáconos

29. Em grau inferior da hierarquia estão os diáconos, aos quais foram impostas as mãos «não em ordem ao sacerdócio mas ao ministério» (109). Pois que, fortalecidos com a graça sacramental, servem o Povo de Deus em união com o Bispo e o seu presbitério, no ministério da Liturgia, da palavra e da caridade.

É próprio do diácono, segundo for cometido pela competente autoridade, administrar solenemente o Baptismo,



guardar e distribuir a Eucaristia, assistir e abençoar o Matrimónio em nome da Igreja, levar o viático aos moribundos, ler aos fiéis a Sagrada Escritura, instruir e exortar o povo, presidir ao culto e à oração dos fiéis, administrar os sacramentais, dirigir os ritos do funeral e da sepultura. [...] Com o consentimento do Romano Pontífice, poderá este diaconado ser conferido a homens de idade madura, mesmo casados, e a jovens idóneos; em relação a estes últimos, porém, permanece em vigor a lei do celibato.

## Sector da Catequese promoveu formação sobre metodologia de projeto para catequistas

**O diretor do Setor da Catequese do Patriarcado de Lisboa adianta que esta é “uma das inovações” do projeto catequético ‘Say Yes’**

O Sector da Catequese do Patriarcado de Lisboa dinamizou uma formação online sobre a metodologia de projeto na catequese com os adolescentes com “uma centena de catequistas”, durante oito semanas dos meses de junho e julho. Numa nota, o diretor do Setor da Catequese do Patriarcado de Lisboa, Padre Tiago Neto, explica que “uma centena de catequistas” participaram numa “formação online sobre a metodologia de projeto na catequese com os adolescentes”, divididos em 16 grupos, que corresponderam às edições internacionais da Jornada

Mundial da Juventude. O sacerdote adianta que “receber um postal pelo correio”, por exemplo, foi uma iniciativa do projeto CTT – (Catequistas todo o terreno), procurando “estabelecer laços” entre os catequistas desta diocese.

O diretor do Setor da Catequese do Patriarcado de Lisboa adianta que esta é “uma das inovações” do projeto catequético ‘Say Yes – aprender a dizer sim’, para adolescentes dos 12 aos 16 anos, que foi lançado neste ano pastoral (2019-2020) de preparação até à próxima edição internacional da Jornada Mundial da Juventude, que Portugal vai receber em 2023. Segundo este responsável, a metodologia de projeto “inspira-se diretamente nas palavras do Papa Francisco” quando convida os jovens a construir projetos

de missão e de serviço que “não os isolem, mas que os lancem em direção aos outros, ao mundo”.

Na formação, os catequistas foram também “inspirados” pelo discurso do cardeal português D. José Tolentino Mendonça – ‘O que é amar um país’ – nas comemorações do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas deste ano, e “conjugaram os verbos sentir, pensar, fazer e festejar”, procurando formas concretas de “intervir na sociedade”. O diretor do Setor da Catequese do Patriarcado de Lisboa assinala que deste trabalho dos seus catequistas resultaram projetos que “estão ou irão ser implementados”.

Os coordenadores dos grupos escreveram que “o resultado só podia ser posi-



vo” uma vez que encontraram “uma missão, com objetivos bem definidos”. Com esta formação, os catequistas solidificaram a metodologia de projeto no itinerário ‘Say yes’ e, neste segundo ano, composto pelas etapas correspondentes às JMJ de Manila (1995), Paris (1997), Roma (2000) e Toronto (2002), os adolescentes vão refletir sobre “a realidade do desporto” e desenvolver um projeto re-

lacionado com o “crescimento da vida em grupo e com a partilha dos seus dons com a comunidade”. O Sector da Catequese do Patriarcado de Lisboa informa ainda que o projeto ‘Say Yes’ se prolonga até 2023.

Fonte: Site Patriarcado - Ecclesia

## IGREJA DE S. MIGUEL 1995-2020

Francisco José dos Santos Alves (\*)

# 25 anos



Arq. Hilário

**E**xmo. Dom Joaquim Mendes, Reverendos Padres da Unidade Pastoral de Sintra e restante Clero,

Caros Paroquianos,

Fui incumbido pelo Senhor Padre Armindo de partilhar convosco alguns factos sobre a Construção da Igreja de São Miguel de Sintra, na qualidade de ex-membro da Comissão Pró-Construção.

No ano de 1957, sendo então pároco o Reverendo Padre António Baltazar Faria recentemente falecido aos 97 anos no passado dia 17 de Maio, estive em visita pastoral a Sintra o Eminentíssimo Cardeal Patriarca de Lisboa Dom Manuel Gonçalves Cerejeira, tendo então verificado a necessidade de uma nova igreja para a zona da Estefânia. Na sequência, foi constituída uma Comissão de paroquianos, entre eles o arquitecto Eduardo Hilário que fez um primeiro esboço da futura Igreja e viria a realizar o projecto final de arquitectura cerca de três décadas mais tarde.

A primeira dificuldade que se nos apresentou foi a escolha do terreno, tendo surgido várias hipóteses. Entretanto,

no ex-Bairro das Flores, propriedade da Sociedade do Cinema Carlos Manuel e Casino entre outros edifícios, possuía nesse local vários lotes dispersos de terrenos que pôs à disposição da Paróquia, mas que no entanto devido à dispersão desses lotes dificultou o avanço da obra. Em simultâneo, começaram a realizarem-se peditórios que mais tarde foram suspensos, esperando que o projecto pudesse concretizar-se a partir da localização definitiva da futura Igreja.

O Senhor Fernando Ventura, filho de um dos antigos membros da primeira Comissão, não parou, tendo assumido o processo na tentativa de viabilizar o projecto, e um dia na sequência de uma actividade pastoral pediu-me para falar comigo. Expôs-me a situação do processo e perguntou-me se estaria disponível para colaborar com ele na difícil aventura de realizar o grande sonho dos Paroquianos de Sintra: terem uma nova Igreja. Não hesitei, pois era um chamamento de Deus, embora tomasse consciência das grandes dificuldades que iríamos encontrar.

Na sequência, convidámos cerca de quarenta e cinco pa-

roquianos, incluindo o prior Reverendo Padre João Correia de Sousa, e no dia 13 de Janeiro de 1983 reunimo-nos, tendo sido lido por mim um texto com os propósitos da reunião, ficando definido propor uma nova Comissão com treze novos membros, incluindo um secretariado permanente com cinco membros que foi posteriormente aprovado pelo Patriarcado, com a incumbência de se construir uma nova Igreja em Sintra, visto que a Igreja Matriz vinha já do século treze e ficava localizada fora do centro populacional.

No final do ano de 1983, com a ajuda do Presidente da Câmara Municipal de Sintra Fernando Tavares de Carvalho, foi possível convencer o dono dos lotes de terreno a aceitar o novo reordenamento dos mesmos, o que permitiu definir a localização da nova Igreja e Centro Paroquial. Nessa altura recomeçaram os peditórios mensais e campanhas de angariação de fundos, tendo em 29 de Setembro de 1984 sido lançada a primeira pedra com a presença de Sua Eminência o Cardeal Patriarca de Lisboa Dom António Ribeiro.

Entretanto, decorreu a aprovação do projecto da nova Igreja e foram pedidos subsídios estatais (PIDDAC - Programa de Investimento e Despesas de Desenvolvimento da

Administração Central). Devido à complexidade e dimensão da obra e à dificuldade na obtenção de outras participações, foi-nos concedida a possibilidade de dividir essa comparticipação estatal em duas parcelas. Em paralelo, a Câmara Municipal de Sintra também aprovou um donativo, assim como a Junta de Freguesia de Santa Maria e São Miguel, outros organismos (tais como o Governo Civil de Lisboa) e contributos individuais dos paroquianos.

No decorrer da primeira fase da obra houve muitas campanhas de angariação de fundos, desde o sorteio de

um enxoval de noiva, a várias campanhas de mealheiros, vendas de Natal, um espectáculo

com Frei Hermano da Câmara no Colégio dos Salesianos do Estoril, muitos trabalhos de costura realizados pelo grupo de senhoras, peditórios às portas de igrejas de algumas paróquias do Concelho de Sintra, assim como do Concelho de Lisboa, e ainda o pedido de contributos a várias Conferências Episcopais de vários países da Europa.

A primeira fase da obra só se iniciou em finais do ano de 1991, devido a dificuldades na





Pe. João Correia de Sousa

se tivessem nela realizado celebrações eucarísticas.

A segunda fase da obra, da qual constava o Centro Paroquial com salas de catequese, sala de convívio, instalações para a habitação do Clero, capelas mortuárias e salas de arrumo, não pode

ter início sequencial de-vi-do à dificuldade na aprovação de alguns dos subsídios essenciais já prometidos. No entanto, foram mantendo-se os peditórios mensais e muitas das campanhas anteriores, até que chegou finalmente o momento de avançar com a segunda fase da obra, tendo sido dispensado o concurso público, e substituído por administração directa, o que aliviou a burocracia e o custo da obra.

Em 28 de Setembro de 2003, sendo prior o Revendo Padre Carlos Jorge, foi inaugurada a segunda fase da

obra com a presença de um dos Bispos Auxiliares do Patriarcado de Lisboa, além das entidades oficiais e muitos paroquianos, sendo seguido de uma almoço convívio nas instalações da Igreja.

Concluiu-se a obra, mas ainda ficaram algumas dívidas por saldar, pelo que mantivemos os peditórios mensais e algumas campanhas de angariação de fundos, até que em 13 de Janeiro de 2005, vinte e dois anos sobre a primeira reunião desta Comissão Pró-Construção, foram dadas por liquidadas a totalidade das despesas com a sua construção, que na globalidade das duas fases da obra ficou em mais de três milhões de Euros.

Com a ajuda de Deus conseguimos realizar a construção da Igreja de São Miguel de Sintra, recordando que o seu nome está ligado à antiga Igreja que existia entre a Igreja de Santa Maria de Sintra e o Castelo dos Mouros, que foi destruída na sua quase totalidade pelo terramoto de 1755.

Como ex-membro da Comissão Pró-Construção quero agradecer a grande aju-

da de todos os paroquianos e de todas as entidades oficiais e particulares, em especial ao Dr. Nunes Liberato e ao Eng. Amílcar de Sousa pela grande ajuda que nos deram, ao Arquitecto Eduardo Hilário pela concepção da Igreja, ao Arquitecto Diogo Pimentel do Secretariado das Novas Igrejas do Patriarcado de Lisboa, e finalmente de uma forma muito especial ao Senhor Fernando Ventura que sempre foi de uma enorme generosidade, empenho e competência na concretização deste antigo sonho de Sintra.

Finalmente, peço a todas as pessoas que frequentam esta Igreja e demais instalações que as preservem, lembrando que foram construídas com muito sacrifício e dedicação para que as actuais e futuras gerações possam através delas melhor conhecer a mensagem de Jesus Cristo e desenvolver o verdadeiro reino do amor de Deus.

Bem hajam !

(\*) Ex-membro da Comissão Pró-Construção da Igreja de São Miguel de Sintra



**Horário** 2ª a 6ª 7h - 16h30  
funcionamento Sábado 7h30 - 13h

**CINTRAMÉDICA  
TERRUGEM**

Av. 29 de Agosto, nº 247 . Terrugem

Análises Clínicas, Entrega de Citologias, Eletrocardiogramas, Marcação de Consultas e Exames, Levantamento de Exames

## HISTÓRIA DE VIDA: Hermínia Dionísio

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Hermínia Pires Lourenço Dionísio, nasceu a 6 de maio de 1953 em Lisboa. Os pais viviam na Ameixoeira, em Lisboa, onde a Hermínia viveu até casar. Tem uma irmã e um irmão, mais velhos, tendo ele falecido, aos vinte e um anos, com cancro no estômago, durante o serviço militar.

Foi na igreja da Ameixoeira que a Hermínia foi batizada, frequentou a catequese e fez a sua caminhada cristã, que só vacilou um pouco na adolescência, embora nunca tenha deixado de ir à Missa e de ter uma relação próxima com Jesus na oração pessoal. Uma colega de escola era testemunha de Jeová e essa companhia fez que andasse algum tempo à deriva nas suas escolhas. Teria na altura cerca de catorze anos quando se queixou à mãe que lhe doía a cabeça e nesse dia não foi à Missa: ficou em casa, mas a rezar e a perguntar-se o que haveria de fazer e que rumo deveria tomar. A resposta chegou entretanto, porque não voltou a faltar à Missa e passou a estar muito mais atenta e a querer compreender todos os momentos da celebração. A Hermínia deu muitas vezes esse testemunho aos adolescentes da catequese. Quando não percebemos o sentido dos vários momentos da Eucaristia, corremos o risco de ser influenciados por outras pessoas que nos afastam dela.

A família da Hermínia ia sempre à Missa, embora o pai, por razões profissionais, nem sempre pudesse acompanhar. Ela sentiu Jesus na sua vida desde muito peque-

na, graças ao esforço e empenho da mãe. Lembra-se que as suas orações consistiam em conversas com Jesus. Diz que na altura era essencialmente uma “pedinchona”. Antes de pedir alguma coisa aos pais, pedia primeiro a Jesus e não se esquecia de Lhe agradecer quando obtinha o que pretendia.

Durante a sua infância a Ameixoeira não tinha pároco e era um padre da Charneca ou do Lumiar que assegurava a celebração da Eucaristia. Quando ela tinha dezassete anos foi colocado um pároco na Ameixoeira, o Padre José Paixão, que veio a ser muito importante para a sua caminhada cristã. O Padre Paixão, que também era capelão naquele que é hoje o Hospital Pulido Valente, começou por investir nos jovens, criando um grupo ao qual ela aderiu imediatamente, porque não achava suficiente ir à Missa ao domingo. Este grupo de jovens ajudava a Conferência de São Vicente de Paulo, também levada para a Ameixoeira pelo Padre Paixão, a que a Hermínia acabou também por aderir. Foi também motivada a fazer formação para catequista e começou a ensinar na Paróquia.

Esta fase trouxe-lhe algumas dificuldades em casa porque, para preparar as catequese, tinha reuniões à noite e o pai, que não se opunha a que desse catequese, não a deixava sair à noite. Tal também já tinha acontecido com a sua irmã, mas ela, talvez por ser mais refilona, argumentou que já tinha dezoito anos, que para dar cate-

quese tinha de ir às reuniões e que nunca pedia para sair de noite para ir ao cinema, aos bailes ou a festas. E conseguiu! Contou com o apoio da mãe, durante algum tempo, mas a determinada altura também esta começou a achar que o Padre ocupava muito a filha.

Quando tinha 23 anos a Hermínia foi novamente desafiada pelo Pe. Paixão, desta vez para começar a dar aulas de Educação Moral e Religiosa Católica. Esta foi para ela uma forma de juntar o útil (ter um trabalho) ao agradável (trabalhar em Igreja). Começou por dar aulas na Escola António Sérgio, em Agualva-Cacém, a turmas do segundo ciclo. Foi nessa escola que conheceu o Luís, um jovem de Casais de Mem Martins, que também era lá professor e com quem veio a casar. Nessa escola conheceu ainda o Padre Hermenegildo Major Duarte, professor de Português, com quem o Luís fazia atividades para as crianças e ela começou também a colaborar.

Quando a Hermínia e o Luís casaram, foram viver para o Algueirão. Só depois ela foi fazer o curso de Ciências Religiosas, na Universidade Católica, para completar a sua formação.

Seguiu a sua carreira como professora na Escola Visconde de Juromenha, na Tapada das Mercês, no tempo em que o Padre Aguiar era pároco do Algueirão. Na escola foram aumentando as crianças que frequentavam a disciplina de EMRC e a Hermínia foi-se envolvendo sempre mais, chegando

a ser Presidente do Conselho Diretivo durante dois mandatos. As aulas de Moral são as mais desafiantes para um professor, porque se o seu trabalho não for bom, no ano seguinte não há alunos inscritos na disciplina, o que não acontece nas disciplinas curriculares obrigatórias. O Luís fez um percurso diferente, tendo ido lecionar para Mira Sintra e depois para Albarraque, onde foi também Presidente do Conselho Diretivo da escola ao mesmo tempo que a Hermínia o foi na Tapada das Mercês. Quando abriu a escola Alberta Meneres na Tapada das Mercês, o Luís mudou-se para lá.

Em 2005 o casal veio morar para Sintra. A Hermínia integrou-se na Unidade Pastoral e começou por dar catequese a adultos no Lourel, onde havia um bom grupo, que se reunia quinzenalmente. Depois foi também chamada para a catequese da infância em São Miguel, uma experiência de que gostou muito, mas que neste momento não é possível porque já estão os dois reformados e passam algumas temporadas fora, não sendo compatível com a exigência semanal da catequese. Orientou também, com o Padre Jorge, as conversas sobre Deus e a Igreja. Em casal fazem ainda parte da equipa de acolhimento na igreja de São Miguel.

Uma das áreas em que se queria integrar era a pastoral social. Um dia, o Padre Armindo anunciou na Missa uma reunião para novos vicentinos e a Hermínia decidiu ir, não imaginado que alguns anos depois viria a ser Presidente desta



Conferência de S. Vicente de Paulo. Este é um trabalho que a realiza muito, porque tem a oportunidade de ajudar muita gente que vive com carências de diversos níveis.

Nestes tempos de pandemia os Vicentinos têm desafios ainda maiores, num trabalho que não consegue ser planeado antecipadamente, é preciso agir na hora. A Conferência trabalha em colaboração com a Unidade Pastoral, o grupo Gota-a-Gota, a Junta de Freguesia, a Misericórdia, a Cruz Vermelha e o Banco Alimentar.

A Hermínia e o Luís têm duas filhas com uma diferença de idade de treze meses: a Filipa, que agora é médica, mas antes fez mestrado em matemática e foi professora; e a Sílvia que é professora de Educação Física na escola Marquesa de Alorna em Lisboa.

Num caminho com altos e baixos, a Hermínia diz que a fé nunca lhe faltou, Jesus esteve sempre presente na sua vida. Que o seu testemunho seja para todos nós desafio a vivermos também com fé e dispostos a servir a Deus. ■

## Entrevista a D. Joaquim Mendes

### “Não se podem descartar os idosos”

Numa entrevista à Vatican News, o Presidente da Comissão Episcopal do Laicado e Família, D. Joaquim Mendes, aponta os idosos como “um tesouro a cuidar”.

“Os idosos são um tesouro a cuidar, a valorizar, a saber envelhecer, e é preciso ajudá-los a encontrar também um sentido da vida na realidade do mundo de hoje contra a cultura do descarte”, apelou D. Joaquim Mendes numa entrevista publicada hoje no portal de Notícias do Vaticano.

Por ocasião do dia dos Avós, celebrado no passado Domingo, 26 de julho, o Bispo Auxiliar de Lisboa afirma que os avós “são um tesouro porque são testemunhas de doação, de amor, muitas vezes esquecimento de si” e acrescenta que “um dos primeiros aspetos importantes é a presença, o afeto, a ternura, este aspeto da escuta”. Na entrevista, o Bispo Auxiliar de Lisboa pede também que os idosos não sejam vistos “como um peso” pela sociedade e aponta a relação entre jovens e idosos como um “contributo para o projeto de vida das novas gerações”. Esta é “uma oportunidade de os jovens se tornarem protagonistas na missão da igreja e também na sociedade”, sublinhou o prelado que é também coordenador da área pastoral da Jornada Mundial da Juventude Lisboa 2023.

Pode esutar a a entrevista completa no site do Patriarcado.

Fonte: Site Patriarcado - Ecclesia

Foto: Ecclesia



(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

Boneca Vasconcelos

### As flores de papel (continuação do número anterior)

No caminho de casa e es-  
peradas pelo banho, a con-  
versa decorre animada.

- Ó Rosa, pede lá a ajuda à tua tia.

- Pede tu Luisa. Santos de casa não fazem milagres, não acha tia Teresa?

- Mas o que é que vocês querem afinal? diz lá tu Isabel que vais tão caladinha.

- É que... - gritou uma.

- Queríamos... - gritou outra.

- Ó tia... - diz a Rosa.

E todas três foram interrompidas por um imperioso:

- Calem-se e fala tu Isabel. Tu sabes muito bem o que todas querem.

- É para a Teresa nos ajudar a organizar uma festa...

- Não é uma festa, tola, é uma quermesse! - interrompe a Maria.

- Tola porquê? Uma quermesse é uma festa. Vamos pensar nisso, mas têm de pôr toda a gente a trabalhar. Só quatro é pouco. É preciso entusiasmar todas as outras meninas que andam por aí a pasmar.

E, em menos tempo do que o "diabo esfrega um olho", estava tudo prevenido.

Com as quatro, Teresa distribuiu as tarefas que deveriam ser confiadas a cada uma. Havia muito o que fazer. Aos rapazes foram confiadas as tarefas mais pesadas: montar as barracas, tratar das luzes e arranjar a música. As raparigas ficaram com o trabalho de enfeitar tudo, enrolar os bilhetes das rifas, arranjar os

prémios, etc.

Quando falaram do projeto ao senhor prior, deixaram-no entusiasmadíssimo, pois todo o dinheiro que se arranjasse seria para as necessidades dos habitantes da terra.

- E há tantas! ...- Diz o senhor prior.

Agora a Isabel é que ficou aflitíssima, quando soube qual a tarefa que a Teresa lhe destinava: fazer flores de papel frisado para enfeitar todas as barracas. Quase chorou:

- Ó Teresa, mas eu não sei... não sou capaz...

- Qual não és capaz! Olha faz como eu: pega no papel dobra-o assim, corta-o com estes feitiuzinhos e depois arma a flor assim. - E com as suas mãos habilidosas, fez, em menos de um minuto, um cravo todo bonito.

Isabel, sem coragem para dizer mais nada, pega em tudo e vai à procura de um lugar sossegado para começar as suas flores; mas não é fácil fazer, seja o que for, quanto se está de antemão convencida de que não se é capaz. Do começar ao desistir, pouco mais decorreu que meia hora.

- Rosa, ó Rosa, não sou capaz de fazer nada disto. Faz tu, sim?

- Ó menina, não é preciso chorar - exclamou a rosa que via na sua frente uma Isabel de nariz e olhos avermelhados. - Dá cá isso tudo que eu vou fazer. O pior é o meu trabalho que fica por fazer; mas se não és capaz...



E enquanto falava, ia cortando rodas de papel frisado com que armava as flores espetando-as num arame.

- Que é isso, Rosa? Estás a fazer as flores da Isabel?

Aquela Teresa, sem deixar de estudar, conseguia ver tudo quanto se fazia...

- Ó Isabel, queres vir fazer as flores para o pé de mim? Garanto-te que és capaz de as fazer. Mesmo que as primeiras fiquem mal feitas, vais ver que és capaz de as fazer. Tu és caladinha e não me incomodas no estudo. Anda para o meu quarto.

No dia da quermesse, todas as barracas estavam enfeitadas com flores garridas, que tinham saído das mãos da Isabel, que afinal era habilidosa.

Muito satisfeita a vender bilhetes ia ouvindo as pessoas que passavam.

- Que bonito que está tudo! Tão alegre! Tão engraçado!

- E olha que bonitinhas estão as flores de papel. Quem as teria feito? Vamos dizer às pequenas que depois de terem vendido tudo, vendam as flores. Tenho a certeza que hão-de render bom dinheiro.

E a Isabel pensava que afinal sempre valera a pena a exigência da Teresa, a tia da Rosa.

## Imagem para colorir



## CAÇA - PALAVRAS

ORTOGRAFIA GE - GI e JE - JI

MASSAGEM  
AGENDA  
AGIOTA  
LIGEIRO  
ARGILA  
GIZ  
AGENTE  
GIBI  
GESTO  
GÍRIA



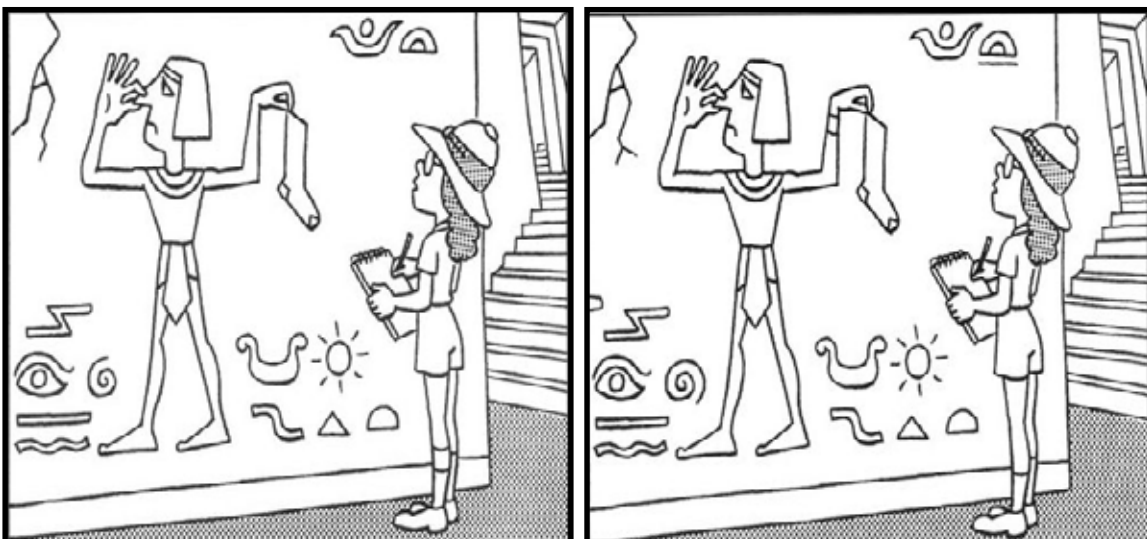
CANJICA  
INJEÇÃO  
LOJISTA  
PROJETO  
JEITO  
JIPE  
LAJE  
JILÓ  
MAJESTADE  
SUJEITO

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

## Sudoku - puzzle

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

## Descobre as 7 Diferenças



## Este é o tempo da Misericórdia!

Teresa Santiago

Este é o tempo da Misericórdia, apesar de o homem de hoje - como disse São João Paulo II - parecer opor-se ao Deus da Misericórdia.

O Papa Francisco continuou a percorrer este caminho, segundo as orientações de São João Paulo II: fora da Misericórdia de Deus não há nenhuma fonte de esperança para os seres humanos.

Bento XVI afirma que "a misericórdia, na verdade, é o núcleo central da mensagem evangélica; representa o próprio nome de Deus, o rosto com o qual ele se revelou na Antiga Aliança e plenamente em Jesus Cristo; é a Encarnação do Amor, Criador e Redentor."

Bento XVI disse ainda: deveis conhecer aquilo que credes; deveis conhecer a vossa fé com a mesma exactidão como um perito de informática conhece o sistema operativo de um computador; deveis conhecê-la como um músico conhece a sua peça... Por isso advertiu: tendes necessidade da ajuda divina, se a vossa fé não quiser esgotar-se como uma gota de orvalho ao sol...

Jesus quer resgatar a todos. Porém se acreditarmos ser bons, se tivermos a soberba de achar que não precisamos da graça de Deus em nossas vidas, aí sim estaremos condenados.

Sozinhos não somos capazes de superar a nossa fraqueza humana, não somos capazes de vencer o pecado, de conquistar a vida eterna. Para a nossa salvação precisamos viver o que Jesus nos ensinou,

de procurar as forças n'Ele.

Mas para todos nós Jesus diz: "pois Eu vos digo, se a vossa justiça não for superior à dos fariseus e mestres da lei, de modo nenhum entrareis no Reino dos Céus" (Mt. 5,20). A justiça de Jesus é a misericórdia, que chega a amar o inimigo. A justiça de Jesus é a salvação.

Deus espalha a semente por toda a parte com generosidade. Assim é o coração de Deus! Cada um de nós é um solo onde cai a semente da Palavra, ninguém é excluído.

O que importa é a sinceridade e a coragem do testemunho de fé, reconhecer Jesus perante os homens e fazer o bem.

Abraão é apresentado como o modelo de obediência, porque respondeu ao chamamento de Deus e se dirigiu para a Terra Santa que deveria receber como herança (Gn. 12, 1-3).

A Virgem Maria realizou de forma mais perfeita a obediência na fé acolhendo o anúncio do Anjo Gabriel, acreditando que "para Deus nada é impossível" (Lc. 1,3).

A bela amizade de Teresa de Jesus com São João da Cruz ilustra que ela não era uma santa rígida.

É interessante comparar a personalidade de Teresa de Jesus com a de João da Cruz. Ambos abraçaram a santidade à sua maneira.

Ela era animadora, faladora e espirituosa, uma pessoa definida. Ela era uma líder nata e ocupava



o centro do palco. A sua maneira de se relacionar com os outros em círculos de várias pessoas ou indivíduos, parecia bem diferente das interações de João. O seu jeito era mais reservado, gentil e despercebido, mas quando chamado, ele era bastante capaz de exercer a liderança e boa administração.

A Pedro Jesus perguntou-lhe: "tu quem achas que Eu sou?" (Mt. 6,15).

Naquele momento compreendeu que ao Senhor, não lhe interessavam as opiniões gerais, mas a opção pessoal de O seguir. Também a vida de Paulo mudou depois de uma provocação de Jesus: "Saulo, Saulo, porque me persegues?" (Act. 9,4). O Senhor abalou-o; mais do que o fazer cair por terra no caminho de Damasco, derrubou a sua presunção de homem religioso e bom. Assim um Saulo altivo, tornou-se Paulo.

Assim seguem as profecias: "tu és Pedro, e sobre esta pedra edificarei a minha Igreja" (Mt 16,18) e a Paulo: "és instrumento da minha escolha, para levar o meu nome aos pagãos" (Act. 9,15).

Vemo-lo em Pedro e Paulo, profetas que enxergam mais além: Pedro proclama que Jesus é o Messias o Filho de Deus vivo (Mt 16,16); Paulo antecipa a conclusão da sua vida: "já me aguarda a merecida coroa, que me entregará naquele dia o Senhor" (2 Tm. 4,8). Teresa de Lisieux disse-o com enorme singeleza:

"No umbral da fé, a chave é o dom, não a conquista".

### Intenções do Papa

Ago./Set. 2020

Agosto

#### O MUNDO DO MAR

Rezemos por todas as pessoas que trabalham e vivem do mar, entre elas os marinheiros, os pescadores e suas famílias.

Setembro

#### RESPEITO PELOS RECURSOS DO PLANETA

Rezemos para que os recursos do planeta não sejam saqueados, mas partilhados de forma justa e respeitosa.





## 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 - Agosto/Setembro 2020 - Ano A

	Dia 9 Ago.	Dia 15 Ago.	Dia 16 Ago.	Dia 23 Ago.	Dia 30 Ago.	Dia 6 Set.	Dia 13 Set.	Dia 20 Set.	Dia 27 Set.
	19.º DOM. TC	ASSUNÇÃO N. SR.ª	20.º DOM. TC	21.º DOM. TC	22.º DOM. TC	23.º DOM. TC	24.º DOM. TC	25.º DOM. TC	26.º DOM. TC
Leitura I	1 Reis 19, 9a.11-13a	Ap 11,19a;12,1-6a	Is 56, 1.6-7	Is 22, 19-23	Jer 20, 7-9	Ez 33, 7-9	Sir 27, 33 - 28, 9	Is 55, 6-9	Ez 18, 25-28
	«Sai e permanece no monte à espera do Senhor»	«Apareceu no Céu um sinal grandioso»	«Conduzirei os filhos dos estrangeiros ao meu santo monte»	«Porei aos seus ombros a chave da casa de David»	«A palavra do Senhor tornou-se para mim ocasião de insultos ...»	«Se não falares ao ímpio, pedir-te-ei contas do seu sangue»	«Perdoa a ofensa do teu próximo e quando pedires, as tuas faltas serão perdoadas»	«Os meus pensamentos não são os vossos»	«Quando o pecador se afastar do mal, salvará a sua vida»
Salmo	84, 9-14	44, 10-12.16	66, 2-3.5.6.8	137, 1-3.6. 8bc	62, 2.3-4.5-6.8-9	94, 1-2.6-7.8-9	102, 1-4.9-10.11-12	144, 2-3.8-9.17-18	24, 4-5.6-7.8-9
	"Mostrai-nos, Senhor, o vosso amor e dai-nos a vossa salvação."	"À vossa direita, Senhor, está a Rainha do Céu."	"Louvado sejas, Senhor, pelos povos de toda a terra."	"Pela vossa misericórdia, não nos abandoneis, Senhor."	"A minha alma tem sede de Vós, meu Deus."	"Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações."	"O Senhor é clemente e compassivo, paciente e cheio de bondade."	"O Senhor está perto de quantos O invocam."	"Lembra-Vos, Senhor, da vossa misericórdia."
Leitura II	Rom 9, 1-5	Cor 1, 15,20-27	Rom 11-15.29-32	Rom 11, 33-36	Rom 12, 1-2	Rom 13, 8-10	Rom 14, 7-9	Filip 1, 20c-24.27a	Filip 2, 1-11
	«Quisera eu próprio ser separado de Cristo por amor dos meus irmãos»	«Por Ele e para Ele tudo foi criado»	«Os dons e o chamamento de Deus para com Israel são irrevogáveis»	«D'Ele, por Ele e para Ele são todas as coisas»	«Ofereci-vos como vítima viva»	«A caridade é o pleno cumprimento da lei»	«Quer vivamos, quer morramos, pertencemos ao Senhor»	«Para mim, viver é Cristo»	«Tende os mesmos sentimentos de Cristo Jesus»
Evangelho	Mt 14, 22-33	Lc 1,39-56	Mt 15, 21-28	Mt 16, 13-20	Mt 16, 21-27	Mt 18, 15-20	Mt 18, 21-35	Mt 20, 1-16a	Mt 21, 28-32
	Mt 14, 22-33 «Manda-me ir ter contigo sobre as águas»	«Magnificat»	«Mulher, é grande a tua fé»	«Tu és Pedro, e dar-te-ei as chaves do reino dos Céus»	«Se alguém quiser seguir-Me, renuncie a si mesmo»	«Se te escutar, terás ganhado o teu irmão»	«Não te digo que perdoes até sete vezes, mas até setenta vezes sete»	«Serão maus os teus olhos porque eu sou bom?»	«Os publicanos e as mulheres de má vida irão adiante de vós para o reino de Deus»

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Agosto e Setembro

MISSA DOMINICAL ou Celebração Dominical

SÁBADO (Vespertina)	
16H30	Igreja de Galamares
16H30	Igreja de Manique de Cima ( <i>exceto Agosto</i> )
18H00	Igreja de S. Pedro
18H30	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
19H00--	Igreja de S. Miguel

DOMINGO	
09H00	Igreja de S. Mamede de Janas
09H00	Capela da Abrunheira
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 (Capela das Irmãs Doroteias)
12H00	Ramalhão - Recomeço em data a anunciar
19H15	Igreja de S. Martinho

MISSA FERAL*						
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					Igreja S.Miguel	
19H00	Igreja S.Miguel	Igreja S.Pedro	Igreja S.Miguel	Igreja S.Miguel		
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.

## Agosto

**Dia 1 – Sábado da semana XVII**

**Santo Afonso Maria Ligório**

Peditório dos Vicentinos (Sáb. e Dom.)

**Dia 2 – Domingo XVIII do Tempo Comum**

**Dia 4 – Terça-feira – S. João Maria Vianney**

**Dia 6 - Quinta-feira – Transfiguração do Senhor**

**Dia 8 – Sábado - S. Domingos**

**Dia 9 – Domingo XIX do Tempo Comum**

**Dia 10 – Segunda-feira – S. Lourenço**

**Dia 11 – Terça-feira – Santa Clara**

**Dia 13 – Quinta-feira da semana XIX**

**Dia 14 – Sexta-feira – São Maximiliano Maria Kolbe**

19.00h Missa vespertina em S. Pedro

**Dia 15 – Sábado – Assunção da Virgem S. Maria**

09.00h Missa na Abrunheira

09.00h Celebração da Palavra em Janas

10.15h Missa em S. Pedro e Várzea

10.15h Celebração da Palavra no Lourel

11.30h Missa em S. Miguel

12.00h Missa no Linhó

16.30h Missa em Galamares (Assunção)

(18.00h) Não há Missa em São Pedro

19.00h Missa em S. Miguel (vesp. de Domingo)

19.15h Missa em S. Martinho (Assunção)

**Dia 16 – Domingo XX do Tempo Comum**

**Dia 17 – Segunda-feira – S. Mamede e Sta. Beatriz**

15.30h Missa da Festa de São Mamede, em JANAS

**Dia 20 – Quinta-feira - S. Bernardo**

**Dia 21 – Sexta-feira – São Pio X**

**Dia 22 – Sábado – Virgem Santa Maria, Rainha**

21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

**Dia 23 – Domingo XXI do Tempo Comum**

**Dia 24 – Segunda-feira – S. Bartolomeu**

**Dia 27 – Quinta-feira - Santa Mónica**

**Dia 28 – Sexta-feira – Santo Agostinho**

**Dia 29 – Sábado – Martírio de São João Baptista**

**Dia 30 – Domingo XXII do Tempo Comum**

## Setembro

**Dia 1 – Terça feira -Dia Mundial de Oração pela Criação**

**Dia 3 - Quinta-feira – S. Gregório Magno**

**Dia 5 – Sábado da semana XXII do Tempo Comum**

Peditório dos Vicentinos (Sáb. e Dom.)

21.30h Reunião do Clero da UPS

**Dia 6 – Domingo XXIII do Tempo Comum**

**Dia 8 – Terça-feira – Natividade da V. Maria**

**Dia 9 – Quarta-feira da semana XXIII**

21.30h Reunião do Secretariado da Catequese

**Dia 12 – Sábado da semana XXIII**

- INÍCIO DA CATEQUESE

**Dia 13 – Domingo XXIV do Tempo Comum**

21.15h Terço dos Homens

**Dia 14 – Segunda-feira – Exaltação da Santa Cruz**

**Dia 15 – Terça-feira - Nossa Senhora das Dores**

**Dia 16 – Quarta-feira –S. Eufémia, S. Cornélio e S. Cipriano**

21.00h Reunião de Secretariado Permanente

**Dia 19 – Sábado da semana XXIV**

21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

**Dia 20 – Domingo XXV do Tempo Comum**

15.30h Missa em SANTA EUFÉMIA (Padroeira)

**Dia 21 – Segunda-feira – S. Mateus**

**Dia 23 – Quarta-feira**

21.00h Reunião Geral de Catequistas

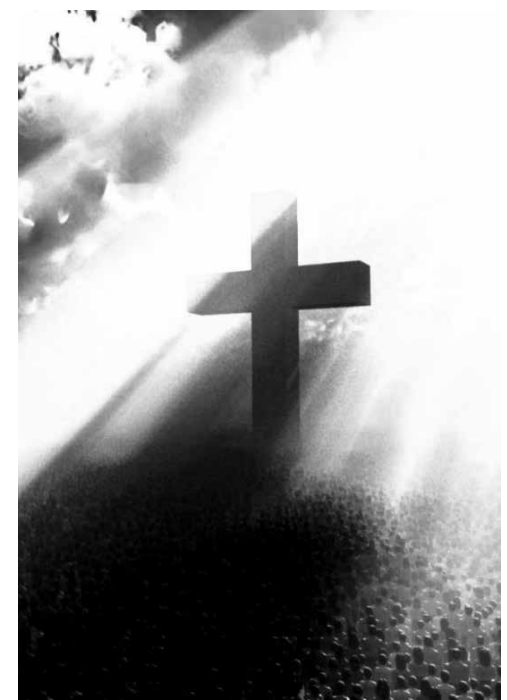
**Dia 27 – Domingo XXVI do Tempo Comum**

11.30h Festa de São Miguel (Padroeiro)

Aniv. Agrupamento de Escuteiros 1134 CNE

**Dia 29 – Terça-feira – S. Miguel, S. Gabriel e S. Rafael**

**Dia 30 – Quarta-feira – São Jerónimo**



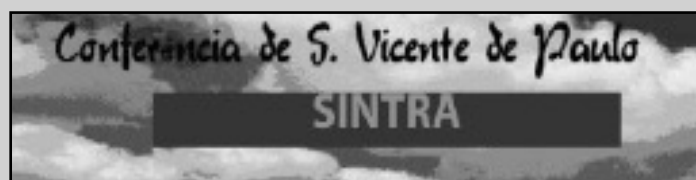


## Notícias dos Vicentinos

**ORAÇÃO**

Livra-nos, Senhor, deste vírus  
mas também de todos os outros  
que se escondem dentro dele.  
Livra-nos do vírus do pânico disseminado,  
que em vez de construir sabedoria  
nos atira desamparados para o labirinto da angústia.  
Livra-nos do vírus do desânimo  
que nos retira a fortaleza de alma  
com que melhor se enfrentam as horas difíceis.  
Livra-nos do vírus do pessimismo,  
pois não nos deixa ver que, se não pudermos abrir a porta,  
temos ainda possibilidade de abrir janelas.  
Livra-nos do vírus do isolamento interior que desagrega,  
pois o mundo continua a ser uma comunidade viva.  
Livra-nos do vírus do individualismo  
que faz crescer as muralhas,  
mas explode em nosso redor todas as pontes.  
Livra-nos do vírus da comunicação vazia em doses massivas,  
pois essa se sobrepõe à verdade das palavras  
que nos chegam do silêncio.  
Livra-nos do vírus da impotência,  
pois uma das coisas mais urgentes a aprender  
é o poder da nossa vulnerabilidade.  
Livra-nos, Senhor, do vírus das noites sem fim,  
pois não deixas de recordar  
que Tu Mesmo nos colocaste como sentinelas da Aurora.

*José Tolentino Mendonça, in "Caminhos - Boletim da Unidade", 30.03.2020*



**A Conferência da S. Vicente de Paulo** deseja umas Boas Férias, se for o caso, tendo em atenção as recomendações da Direcção Geral de Saúde. Não esquecer as máscaras, o distanciamento físico e a lavagem das mãos.

Apesar de alguns estarem a gozar um merecido descanso, não podemos esquecer que as necessidades dos mais desprotegidos não tiram férias, pelo que continuaremos a apoiar os que nos procuram. Por isso, precisamos de contar com a ajuda de todos.

Deus está connosco, mas é nossa obrigação tomarmos todos os cuidados para nos protegermos e proteger os outros.



## Poesia

**Guilherme Duarte****Palavras apenas**

Enquanto no mundo houver,  
Uma criança que seja  
Que não tenha que comer,  
Deve ser nossa missão  
Lutar para que no futuro  
Não haja bocas sem pão.

Não podemos tolerar  
Que ainda haja crianças  
Sem um tecto que as abrigue,  
Sem uma cama onde dormir,  
Sem roupa para se cobrir  
E sem direito a brincar.

Será que os nossos governantes  
São capazes de dormir  
Sabendo que entre o povo  
Que prometeram servir  
Há gente que passa fome,  
Gente pobre, sem trabalho,  
E sem dinheiro para se tratar?

Garante a Constituição,  
A todos, direito ao pão,  
À saúde, ao agasalho,  
À Justiça e educação  
Ao respeito e ao trabalho.

São lindas estas palavras  
Que todos gostamos de ouvir,  
Mas são palavras apenas,  
E não são para cumprir.

**COOPERATIVA AGRÍCOLA DE SINTRA**

NIF 500 075 514

Rua do Alecrim, 3

2710-348 Sintra

Telefone 219 105 800

E-mail Geral: [coopsintra.geral@gmail.com](mailto:coopsintra.geral@gmail.com)E-mail Compras: [coopsintra.dep.compras@gmail.com](mailto:coopsintra.dep.compras@gmail.com)**LOJAS DE VENDA**

Albarraque 219258929 Arneiro 219610110

Colares 219290128 Mem Martins 219211038

Sabugo 219623818 Sintra 219105800

[www.coopsintra.pt](http://www.coopsintra.pt)[www.facebook.com/coopsintra](http://www.facebook.com/coopsintra)

A COOPERATIVA AGRÍCOLA DE SINTRA, C.R.L. Foi Constituída em 8 de Janeiro de 1952, esta cooperativa tem como objetivo colocar à disposição dos seus associados todos os fatores de produção necessários ao desenvolvimento das suas atividades, agrícola, pecuária, animais de estimação e jardinagem, tendo em vista um ganho proveniente da economia de escala, bem como a valorização e colocação dos produtos provenientes das explorações desses cooperadores.

A Cooperativa possui ainda diversas câmaras de frio que se destinam à conservação de frutas, hortícolas, flores, etc.; presta apoio técnico especializado aos seus associados e disponibiliza, sob a forma de aluguer, algumas máquinas. Possui ainda uma forte representação de máquinas para agricultura e jardinagem, nomeadamente STIHL e HONDA, marcas onde presta serviço de reparação em oficina própria, serviço de venda e pós-venda. Assegura formação profissional em permanência aos seus associados, nomeadamente nas áreas de agricultura e jardinagem.

## O que fazer em caso de INSOLAÇÃO

A insolação é uma situação que ocorre em consequência da exposição prolongada ao calor, mas em que os mecanismos habituais que o organismo tem para arrefecer o corpo falham, constituindo uma emergência médica.



Os sinais e sintomas de uma insolação são os seguintes:

- Dor de cabeça intensa
- A vítima sente-se muito quente, mas não consegue transpirar
- Pele muito seca e quente
- Temperatura corporal acima dos 40°C
- A respiração pode estar rápida e o pulso parecerá forte
- A vítima fica confusa e pode perder rapidamente a consciência

Como atuar perante uma insolação:

- Ligue imediatamente 112;
- Leve a vítima para um local fresco, sente-a ou deite-a e dispa-a;
- Refresque a vítima, passando água à temperatura ambiente por todo o corpo. Para tal utilize, por exemplo, uma toalha, chuveiro, esponja;
- Verifique a temperatura, procurando que esta desça, pelo menos, para os 38°C;
- A administração de medicamentos para reduzir a temperatura, numa fase inicial não funciona, porque o organismo perdeu a capacidade de perder calor pelos mecanismos habituais;
- Monitorize o estado da vítima até as equipas de emergência chegarem. Se a temperatura voltar a subir, volte a fazer o mesmo processo de arrefecimento.

A emergência médica começa em si. Colabore com o INEM. Juntos, podemos salvar vidas! Siga os conselhos do INEM no facebook e no twitter.

## Assim vai o Mundo



**SÍRIA:** Durante os tempos mais duros da guerra, entre 2012 e 2016, a Catedral Maronita de Aleppo, foi alvejada por três vezes com mísseis, ficando quase destruída.

Reabriu ao culto, no passado dia 22 de Julho, após reconstrução apoiada pela AIS. “É sinal de que ainda estamos neste país”, diz, D. Joseph Tobji, arcebispo maronita de Aleppo, em declarações à Fundação AIS. É sinal da presença cristã, “apesar do número decrescente” de fiéis na Síria. É sinal da resistência de uma comunidade após tantos anos de sofrimento.

(Fonte: Fundação AIS)

## 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:  
1500 exemplares



## São Jerónimo

Teólogo, historiador, filósofo, sacerdote e... Doutor da Igreja!

**N**asceu na Dalmácia, atual Croácia, por volta do ano 347.

Por tudo o que se possa dizer e escrever sobre a vida e obra de São Jerónimo, o que faz o grande marco histórico da sua vida, da história da Igreja e da história da comunicação entre os povos até aos dias de hoje... é, sem qualquer outra comparação, a tradução da Bíblia! São Jerónimo traduziu-a do Hebraico e do Grego, para o Latim. A essa tradução foi chamada "vulgata" (nome em latim, para tradução ou leitura popular).

Centrados neste acontecimento, podemos então caminhar na história de São Jerónimo, no seu empenho no estudo da filosofia, da teologia, e no seu verdadeiro amor às Sagradas Escrituras!

De família rica e de valores Cristãos, mas sem o sacramento do Batismo... tomou consciência disso já na idade adulta, pediu o Batismo por volta dos vinte e cinco anos e foi batizado pelo Papa Libé-

rio.

A partir daí, toda a sua vida se transformou, pela vocação e pela oração.

Foi para Roma estudar... mas rapidamente seguiu outro caminho, outro chamamento soou no seu coração e juntou-se a uma comunidade monástica na Gália, atual França, que se dedicava à oração, ao estudo e ao jejum.

Cheio do Espírito Santo, fortalecido na oração... decidiu ir para Constantinopla, uma das capitais do Império Romano, ao encontro de São Gregório. Aí começou a sua "sede" de conhecimento pelas Sagradas Escrituras e começou a estudá-las. O seu empenho foi tal, que o Papa Dâmaso mandou-o chamar e "deu-lhe" a "missão" de traduzir a Bíblia, para que todo o povo de Deus lhe tivesse acesso. Levou vários anos a fazer a tradução, para que cada palavra dos textos sagrados fosse fiel à palavra dos profetas... e a tradução foi



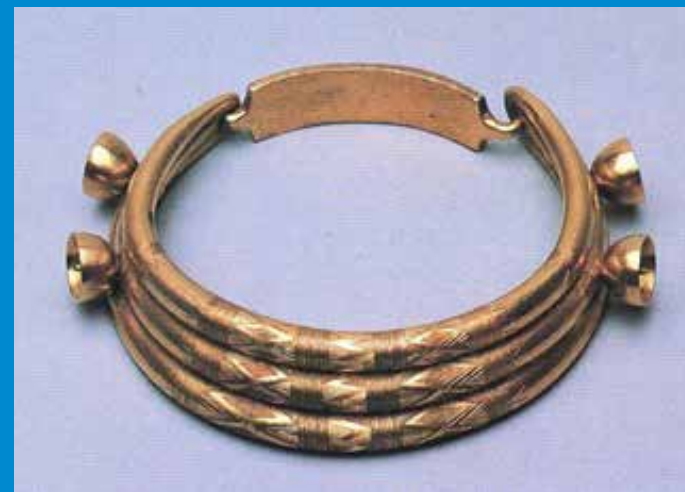
aprovada no Concílio de Trento.

Em seguida, São Jerónimo foi para Belém, terra de Jesus, e aí viveu a verdadeira vida monástica que tanto desejava, num mosteiro fundado por Santa Paula.

No ano 420 faleceu em Belém e a igreja celebra a sua festa litúrgica a 30 de setembro... para sempre lembrado como o patrono dos estudiosos e filósofos.

São Jerónimo, rogai por nós!

## 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.

### MUSEU DAS PARÓQUIAS DE SINTRA JÁ VISITOU?

O nosso Museu, que retrata os 8 séculos de história destas Paróquias de Sintra, continua aberto, graças à determinação de um grupo de voluntários.

Aproveite para o visitar, com toda a segurança, nestes meses de Agosto e Setembro, porque depois, se Sintra continuar sem turismo, certamente irá encerrar.

A entrada é gratuita, ficando ao critério do visitante fazer alguma oferta anónima no final da visita.



**Nossa Senhora Estrela do Mar**  
– pintura anónima e não datada,  
inspirada no pintor  
renascentista Rafael Sanzio.

No mês anterior a fotografia publicada era uma das cenas representadas nos painéis de azulejos da igreja de São Pedro de Penaferrim, representando Jesus a entregar as chaves a São Pedro.



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

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade



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

LOJAS  
MEM-MARTINS  
COLARES-MUCIFAL  
TERRUGEM  
SINTRA