



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Cruz Alta

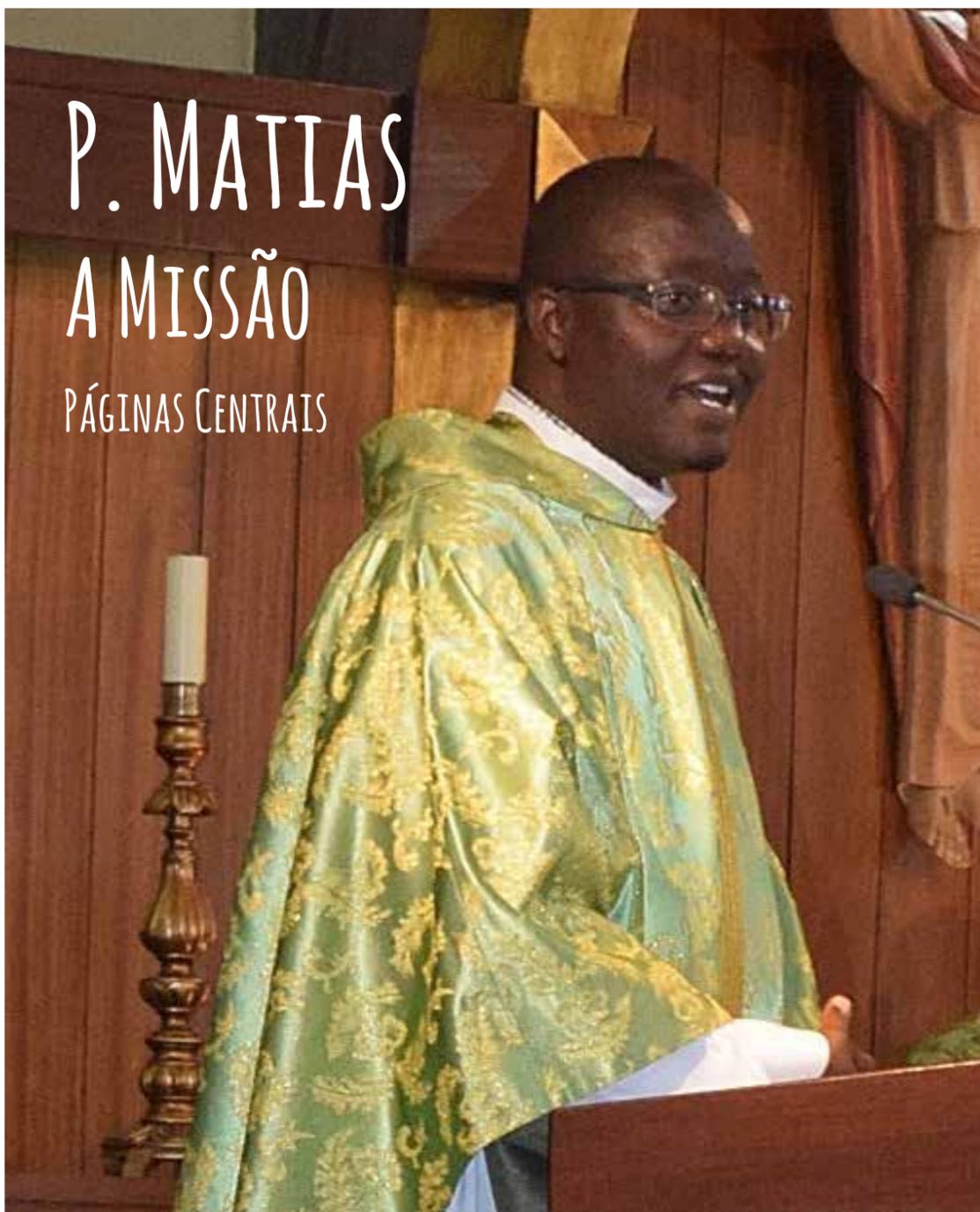


Outubro 2020

Edição nº 181 - Ano XVIII
Diretor: P. Armino Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

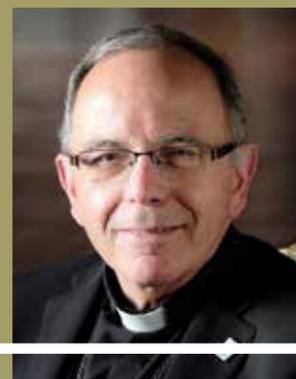


P. MATIAS

A MISSÃO

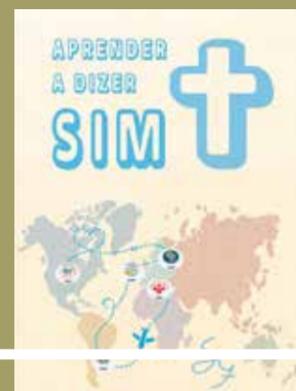
PÁGINAS CENTRAIS

Carta do Sr. Patriarca
aos Diocesanos



Página 3

Say Yes



Página 4

Colheita de Sangue



Página 6



INAUGURAÇÃO D ÓRGÃO HISTÓRICO DA IGREJA DE SÃO MARTINHO

PÁGINA 7

Histórias de Vida:
Mavilde Gomes



Página 10

Igreja da Abrunheira



Página 10



Editorial
José Pedro Salema

O desafio de um novo Ano Pastoral



Em cada novo Ano Pastoral tenho o desejo de deixar cair tudo aquilo que precisa de ser renovado, procurar fortalecer os ramos n'Aquele que morreu e ressuscitou por mim, abrigar-me no seu abraço, nas suas mãos que me acariciam e ... deixar-me levar...

Mas este ano vai ser completamente diferente! Deus vem uma vez mais ao nosso encontro, só que desta vez surpreendeu-nos com uma pandemia! Como cristão, procuro imaginar o que Cristo faria se estivesse aqui no meio de nós!

Sempre foi assim! Deus está constantemente a colocar-nos à prova, para nos ajudar a encontrar o Caminho. Quando vê que o homem está doente, desorientado, cada um a olhar para os seus próprios interesses, a ignorar a Natureza...

E afinal, basta termos um coração que ame. É isto que ele não se cansa de fazer e pregar entre nós. Ele está de facto aqui! Temos de descobrir, inventar novas maneiras de o imitar. Temos tantos exemplos de Santos que, em condições adversas, conseguiram encontrar no íntimo dos seus corações, o calor de quem ama Jesus, de quem procura ver no sofrimento dos outros, a súplica e a necessidade de imitar a entrega de Cristo, que foi até aos limites, até à Cruz! Por isso repito, 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.

No início deste Ano Pastoral, continuo a dizer que o que sinto mais falta é conseguir participar plenamente na Missa! Sendo comunhão, sinto falta da proximidade, do contato, do calor...

O Papa Francisco aprovou este mês uma Carta: "Voltemos com alegria à Eucaristia!", que foi dirigido aos presidentes das Conferências Episcopais da Igreja Católica de todo o mundo.

Nessa Carta refere-se que "é urgente voltar à normalidade da vida cristã com a presença física na Missa, nos locais onde as circunstâncias o permitirem: nenhuma transmissão é equiparável à participação pessoal ou pode substituí-la...".

As transmissões televisivas, por si só, correm o risco de nos afastar de um encontro pessoal e íntimo com o Deus encarnado que se entregou a nós não de forma virtual, mas sim, dizendo: "Quem come a minha carne e bebe o meu sangue permanece em mim e eu nele" (Jo 6,56). Esse contato físico com o Senhor é vital, indispensável, insubstituível".

Temos pois de encorajar os "desanimados, amedrontados, há muito tempo ausentes ou distraídos", sugere ainda a Carta enviada aos Bispos Católicos de todo o mundo.

Por isso, ao iniciarmos este Ano Pastoral, deixemos que Deus nos interpele, desafiando-nos a deixar-nos invadir plenamente pelo Seu Amor. Bom Ano para todos!!!



Os Nossos Padres
Pe. Armindo Reis

Saída do Pe. Matias Timóteo e entrada do Pe. Pedro Jorge

Os nossos padres às vezes mudam!... Vêm sem prazo, sem data de saída, às ordens do Bispo Diocesano que os enviou. Faz parte do compromisso da Ordenação esta disponibilidade para exercer a missão onde o Bispo achar mais necessário. É por isso normal que nestas três paróquias da Unidade Pastoral de vez em quando haja mudanças na equipa sacerdotal.

Agora saiu o Pe. Matias Timóteo, que tinha vindo para Portugal em Outubro de 2019 para estudar na Universidade Católica e que o Sr. Cardeal Patriarca mandou acolher na Unidade Pastoral de Sintra, em troca de alguma colaboração pastoral. O Sr. Patriarca decidiu agora propor-lhe uma paróquia mais próxima de Lisboa, na Ramada, tendo-se despedido de nós no dia 20 de Setembro.

Temos a agradecer-lhe a sua dedicação às paróquias e a forma simples como tratava com todos.

Também para mim, como pároco, foi agradável a sua presença, deixando-nos a todos saudades.

Desejamos que a nova experiência na Ramada seja feliz e que os estudos continuem a correr bem. Ele sabe que é sempre bem-vindo a Sintra, e é natural que até venha, de vez em quando, celebrar alguma Missa, dado que Sintra não fica longe da Ramada.

No dia 26 virá um novo sacerdote para a equipa sacerdotal, o Pe. Pedro Jorge, que vem de um mosteiro beneditino, onde esteve alguns anos. Neste caso vem colaborar a tempo inteiro, indo por isso integrar-se mais na vida pastoral da UPS. Vamos procurar recebê-lo bem, como de resto é habitual estas paróquias fazerem.

O Padre é aquele que celebra a vida de Deus na vida da comunidade



A melhor parte
Diác. António Costa

A tentação de não ter esperança

Muitas tentações tive, ao longo do meu viver de mais de 7 décadas e várias vezes cai nelas; mas nunca alguma angústia me doeu tão forte, como a de ter acolhido a tentação de duvidar da misericórdia de Deus e sentir que a esperança, face ao meu pecado, era uma afronta a Deus.

Deus justo, Deus santo, Deus amor, não pode ser tão secundarizado e mesmo desprezado ou ignorado nas minhas opções egocêntricas, fechado na minha concha de bem-estar e auto-satisfação, erguendo à minha volta uma paliçada de direitos que me

constitui ilha face aos demais.

Ciente desta realidade, me parecia que o simples elevar o pensamento para esse Deus, ou ter a veleidade de lhe falar, pela oração, me estavam vedados porque, Ele se fizera um comigo e por causa da minha rebeldia dera a vida e eu, em vez de assumir a culpa da sua morte, o desafiei, continuando igual a mim mesmo, sem qualquer mudança.

Face ao meu pecado, ficava-me a sensação de não mais poder chamar-lhe Pai!

Mas, na verdade, o maior

dos meus pecados, é este sentimento!

Este sentimento nasce da convicção de que Deus ama o homem porque este o merece quando, na verdade, Deus ama porque é Amor!

Àquele que não pecou (se o houver) o Pai não dá sequer um cabrito para festejar com os amigos e nunca fez festa, porque é Ele a sua festa!

Perante este Pai que corre, beija e se desvela em exultação e alegria, e manda fazer festa e vestir roupas novas, diria que, quanto mais rebelde



e distante o homem está, mais célere é o seu acorrer. É deste Deus que pensei dever afastar-me, por não ter qualquer direito a estar com Ele e, por sua misericórdia, me descobri mais junto a Ele do que alguma vez estivera.



Carta aos diocesanos de Lisboa no começo do novo ano pastoral

D. Manuel Clemente, Cardeal-Patriarca de Lisboa



Ano Pastoral 2020/2021

Caríssimos diocesanos

1. Antes de mais, desejo que estejais bem, com as vossas famílias e comunidades. Bem fisicamente e também espiritualmente, em especial os que tenham sofrido em si e nos seus com a presente pandemia ou qualquer enfermidade. Uma lembrança forte e permanente vai para todas as instituições de solidariedade, eclesiais ou outras, onde a pandemia entrou, causando tanta perturbação e desgaste nos residentes e cuidadores.

Como salientei na apresentação do programa-calendário para 2020-2021, a crise sanitária impediu-nos de realizar muitas das atividades previstas. Por isso continuaremos agora na mesma linha de receção da Constituição Sinodal de Lisboa e com os mesmos temas, tão atuais como urgentes: “Sair com Cristo ao encontro de todas as periferias” – onde Ele sempre nos espera (cf. CSL 53) e “Fazer da Igreja uma rede de relações fraternas” - reforçando as instâncias de corresponsabilidade comunitária e missionária (cf. CSL 60).

A pandemia afetou-nos muito, como sociedade e como Igreja. Nas suas várias incidências, da saúde à economia, do trabalho à escolaridade e ao convívio, exigiu-nos e continua a exigir solidariedade e solicitude reforçadas. Tudo se restringiu nos espaços e limitou nos encontros presenciais, condicionalismo que só paulatinamente se ultrapassará. Tivemos celebrações comunitárias interrompidas e agora retomamo-las sob estritas regras sanitárias. Dou graças a Deus por tanta generosidade manifestada nas comunidades, bem como nos vários serviços públicos e particulares, estando certo

de que nos reencontraremos mais próximos, justos e solidários, como necessariamente tem de ser.

2. No que a atividades diocesanas se refere e além de tudo o que é próprio dos vários departamentos, setores e serviços (cf. Programa-Calendário) saliento as mais específicas do Departamento da Pastoral Sociocaritativa, com relevância para o respetivo Congresso, a 14-15 de maio de 2021. Aí confluirão a experiência entretanto feita com as Semanas Vicariais da Caridade, que poderão repetir-se, e também muitas outras ações realizadas - e aumentadas em resposta às necessidades que a pandemia trouxe.

Quer no campo sociocaritativo, quer em todos os outros da nossa vida pastoral, importa crescer em corresponsabilidade. Não se trata de algo acessório e meramente funcional. Trata-se de viver e trabalhar comunitariamente, como aprendizagem da própria vida unitrinária de Deus, finalidade maior da Igreja que somos. Solidários com todos e corresponsáveis entre nós, da vida comunitária à diocesana, do mais local ou particular ao mais universal e geral.

Daqui a importância de incentivar e desenvolver todos os órgãos de corresponsabilidade comunitária, com os vários conselhos canonicamente previstos. Tudo o que fizermos nesse sentido é louvável e inadiável. A qualidade cristã do que realizarmos, além do benefício imediato que origine, mede-se pelo modo comunitário como o fizermos. Cristo não trabalhou sozinho, mas sempre com o Pai, no Espírito que os une (cf. Jo 5, 17). E associou outros, que com Ele aprenderam a trabalhar unidos e fez companheiros de missão. Assim então e assim agora, necessariamente.

Aliás, a grande receção do Concílio Vaticano II, em que convictamente prosseguimos, reforça-nos a experiência e a consciência de sermos Povo de Deus, Corpo de Cristo e Templo do Espírito Santo, sempre integrados num todo

básico e comum. Por isso desenvolvemos catequeses que se querem verdadeiras inserções na vida eclesial e não meras aulas entre tantas outras; celebramos como comunidade participativa e não como assistentes à atuação demasiado destacada de algum ministro do culto; e incrementamos todas as instâncias de colaboração comunitária, pastorais ou administrativas que sejam, com intenção missionária sempre.

3. Nesse sentido, a recente Instrução da Congregação para o Clero A conversão pastoral da comunidade paroquial ao serviço da missão evangelizadora da Igreja, dá-nos esta motivadora definição: «A paróquia é uma comunidade convocada pelo Espírito Santo para anunciar a Palavra de Deus e fazer renascer novos filhos na fonte batismal; reunida pelo seu pastor, celebra o memorial da paixão, morte e ressurreição do Senhor e testemunha a fé na caridade, vivendo em permanente estado de missão, para que a ninguém falte a mensagem salvífica, que doa a vida» (n.º 29).

Será boa catequese para todos, retomar esta definição comunitária no começo do novo ano pastoral, revendo à sua luz o que se faz e o que se há de fazer, ponto por ponto. Também no que a Instrução diz mais à frente, sobre o Conselho Pastoral Paroquial: «Longe de ser um simples organismo burocrático, então, o Conselho Pastoral coloca em destaque e realiza a centralidade do Povo de Deus como sujeito e protagonista ativo da missão evangelizadora, em virtude do facto de que cada fiel recebeu os dons do Espírito através do Batismo e da Confirmação» (n.º 110).

Proponho que em todas as paróquias se leia atentamente esta Instrução da Congregação do Clero, que sobre elas diretamente incide. Ao longo dos seus números, tanto se reflete sobre as atuais circunstâncias socioculturais, que exigem mais interligação com o conjunto pastoral da diocese, dada a menor fixação territorial das populações,

como se indicam possibilidades de trabalho intercomunitário, ou a natureza e os fins próprios das várias instâncias de corresponsabilidade.

4. O Papa Francisco propõe-nos para este tempo uma atenção ecológica redobrada, ainda mais oportuna por causa dos danos da pandemia. Durante o presente ano pastoral devemos retomar tudo quanto nos escreveu em 2015, na sua preciosa encíclica *Laudato si'*, sobre o cuidado da casa comum. Sugiro-vos que, pessoal e comunitariamente, se assimile a encíclica nas suas múltiplas incidências, espirituais também.

Por todo o texto papal perpassa uma vinculação global e a solidariedade com a criação inteira. Requer-nos uma autêntica “conversão ecológica”, comportando três atitudes: 1ª) Gratidão pela obra criadora de Deus, correspondida com generosidade e gratuidade no modo de viver e conviver; 2ª) consciência de não estarmos separados das outras criaturas, com as quais formamos uma comunhão universal; 3ª) desenvolvimento das capacidades que Deus nos deu, para ajudar a resolver os dramas deste mundo (cf. LS, 219-220).

Três atitudes complementares, que o Papa nos propõe, em torno duma figura (S. Francisco de Assis) e de um conceito (ecologia integral): «Acho que Francisco é o exemplo por excelência do cuidado pelo que é frágil e por uma ecologia integral, vivida com alegria e autenticidade. [...] Nele se nota até que ponto são inseparáveis a preocupação pela natureza, a justiça para com os pobres, o empenhamento na sociedade e a paz interior» (LS, 10).

É nesta integralidade ecológica que o Papa insiste do princípio ao fim. Na verdade, se faltar um destes pontos, logo se desequilibra o conjunto. Dar aos animais ou às plantas a atenção devida, requer outra igual ou maior aos seres humanos injustiçados; ninguém se pacifica intimamente quando se alheia das causas da justiça e da

paz para todos.

Neste sentido, incluo outra citação da encíclica, tão clara como inevitável. Merece-nos uma atenção muito particular, por razões de coerência ecológica. Coerência que, por ser total, nunca pode ser “fraturante”. Importa salvaguardar a criação, começando pela vida humana e tudo o que esta requer, da conceção à morte natural: «Quando, na própria realidade, não se reconhece a importância de um pobre, de um embrião humano, de uma pessoa com deficiência – só para dar alguns exemplos –, dificilmente se saberá escutar os gritos da própria natureza. Tudo está interligado» (LS, 117).

5. Por causa da pandemia, o Papa Francisco adiou para 2023 a Jornada Mundial da Juventude, a realizar em Lisboa. Temos assim mais um ano para a preparar, como já acontece no conjunto das dioceses portuguesas. Assim se vão desenvolvendo catequeses que têm como base a reflexão e a experiência dos vários subtemas, ano a ano, sempre em torno da atitude da Virgem Maria na Visitação, quando apressadamente se dirigiu ao encontro de Isabel (cf. Lc 1, 39).

Esta “urgência” em levar a todos o Jesus que recebemos, há de preencher a nossa vida pessoal e comunitária, de jovens e menos jovens, relançando-nos ainda mais na evangelização que o mundo pede. A JMJ 2023 será essencialmente o fruto do que conosco acontecer para tal.

Caríssimos diocesanos, deixo-vos estes tópicos para o ano pastoral que agora começa, convicto da sua oportunidade eclesial e sociocultural. Com os irmãos Bispos que comigo trabalham no Patriarcado de Lisboa, desejo-vos a maior felicidade em todos os campos da vossa vida e atividade. Felicidade que, como Cristo nos ensina, sempre «está mais em dar do que em receber» (Act 20, 35).

Irmão e amigo,

Lisboa, 1 de setembro de 2020

† Manuel, Cardeal-Patriarca

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).

Mitra – «Chapéu» para a cabeça que passou a ser distintivo de autoridade. Hoje é usada pelos bispos e pelos abades.

Moçárabe – Nome que se dá à liturgia hispânica, um dos ritos que nasceram entre os séc. V-VII. O seu verdadeiro nome seria o rito hispano-árabe, embora se chame também moçárabe, visigótico, isidoriano, toledano, gótico. Esta liturgia recolhe a realidade da Igreja na Hispânia, com a sua riqueza e criatividade, e o influxo dos povos que foram chegando à península.

Monição – Do latim, *moneo*, «advertir». Na celebração litúrgica, a monição tem por finalidade ajudar a comunidade a uma participação mais plena naquilo que está a celebrar. Deve ser feita «em segundo plano», isto é, convida a viver o «primeiro plano», a celebração. O monitor é a pessoa que faz as monições.

Movimento litúrgico – Cor-

rente de estudo acerca da liturgia que começa no século XVI e dá os seus melhores frutos na constituição da liturgia Sacrossantum Concilium (SC). É um movimento que continua vivo.

Muceta – Espécie de romeira ou pequena capa, distintivo de autoridade. Usam-na o Papa (branca), os cardeais (encarnada), os bispos, os Cónegos (roxa), os reitores das igrejas (cor preta com orlas encarnadas). Fora do âmbito eclesial, usam-na também os magistrados e professores universitários.

Música – Um dos elementos importantes de toda a celebração litúrgica.

Natal – Tempo litúrgico a seguir ao Advento. O período de Natal vai desde o dia 25 de Dezembro até ao Domingo do Batismo de Jesus. Comemora o nascimento de Jesus, Luz que nasce do Alto e se manifesta a todos os homens como caminho, verdade e vida.

Nave – É a parte central do templo. A estrutura basilical contava com uma, três ou cinco naves. Hoje constroem-se templos mais pequenos com o predomínio da forma em anfiteatro.

Naveta – «Pequena nave». Recipiente para o incenso utilizado na celebração.

Neófito – Do grego, «recém-chegado, recém-nascido». Aplica-se aos recém-batizados, que são instruídos com as catequeses mistagógicas no tempo pascal.

Nunc dimittis – Palavras em latim, com as quais começa o cântico de Simeão (Lc 2, 29-32) e que deram o nome a um cântico. Atualmente recita-se na Hora de Completas.

O (antifonas) – As antifonas do O, também conhecidas como antifonas maiores, são as que precedem o cântico do Magnificat de 17 a 23 de Dezembro. Recebem este nome, porque começam com a exclamação Oh. São ricas em conteúdo messiânico.

Lido o conteúdo em forma de acróstico do dia 23 ao 17 temos a expressão: *ero cras, «virei amanhã».*

Oblação – Também oblata, do latim, *offerre*, «dar, apresentar, oferecer». São os dons que se oferecem na Eucaristia.

Ocorrência – Em liturgia, coincidência no mesmo dia de várias celebrações. Prevalece a mais importante ou, sem segundo termo, a de maior oportunidade pastoral.

Ofertório – Parte da Missa, após a liturgia da Palavra, em que se preparam e levam os dons ao altar. Hoje, usa-se mais a expressão apresentação de dons ou oferendas.

Oferendas: os dons que são apresentados.

Ofício – Do latim, *opificium*: opus, obra + facere, fazer. **Ofício divino ou Liturgia das Horas:** é a oração da Igreja. Alguns membros da Igreja, fazem-na de forma normativa, tal como os clérigos e todos aqueles que

ABC da Liturgia

estão obrigados ao «ofício de coro», ou seja à recitação em comum da Liturgia das Horas. Expressões antes populares, hoje caídas em desuso, como ir aos ofícios, assistir aos ofícios da igreja, indicavam participar na celebração. Nalgumas confissões cristãs, os ofícios são sinónimos das nossas celebrações litúrgicas. **Ofício de Leituras:** parte da Liturgia das Horas, antes chamada «Matinas» por se fazer na alvorada. Esta hora é, sobretudo, uma celebração da Palavra de Deus meditada, assim como uma exposição das melhores páginas dos escritores sagrados. Depois da reforma litúrgica, não tem conotação noturna; celebra-se no momento da melhor disposição para a meditação.

Aprender a dizer "SIM"

"Cuidar e estar próximo da comunidade" foi o desafio lançado por D. Tolentino Mendonça no discurso "O que é amar um país" nas comemorações do dia de Portugal, no passado dia 10 de Junho.

Este foi o mote da formação para Coordenadores paroquiais do projecto Say Yes («Metodologia de projeto») organizado pelo Secretariado da Catequese do Patriarcado de Lisboa, orientado pelo Padre Tiago e que levou os catequistas a refletirem sobre como podemos ser agentes da mudança que se impõe na sociedade neste momento absolutamente novo para o mundo.

No grupo da JMJ de 1986-Roma pensámos em surpreender e chegar de um modo diferente aos jovens que acompanhamos nos nossos grupos de catequese do SAY YES.

Com o objetivo de reforçar laços de amizade, ser sinal de esperança e dar graças pelo caminho feito, ao longo do Ano pensámos no Projeto "Carta Amiga".

Assim decidimos escrever uma carta para cada um dos jovens dos nossos grupos a agradecer a persistência neste período difícil e diferente de catequese em casa, bem como incentivar a continuar o percurso do SAY YES e a dar graças por todo o percurso percorrido.

Desafiámos os nossos párocos a escrever também uma mensagem para enviar em conjunto com as nossas cartas. Desafio também aceite! E para rematar, juntámos uma pagela, feita pelo grupo, com uma oração do Papa Francisco para os acompanhar neste Verão como forma de oração.

A ideia chegou também aos restantes catequistas do SayYes e numa das paróquias também chegou aos catequistas de outros anos que acolheram esta iniciativa de proximidade com as crianças e as famílias em tempos de distanciamento social. Assim esperamos que a "Carta Amiga" irá chegar também aos mais pequenos das nossas catequeses

Agora aguardamos com expectativa a reação dos nossos jovens! Que esta ação, inspirada pelo Espírito Santo, dê frutos em abundância.



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

Tiróide

GENERALIDADES

A tiróide é uma glândula de secreção endócrina, ou seja, produz hormonas libertadas para a circulação sanguínea. Neste caso, são as hormonas tiroideias. São elas a triiodotironina (T3) e a tetraiodotironina (T4). As hormonas são substâncias químicas que actuam como mensageiros em locais diversos no nosso organismo.

A tiróide localiza-se na base do pescoço, abaixo da "maçã de Adão". Tem a forma de uma borboleta e é dividida em duas partes, que se chamam lobos, - o direito e o esquerdo - unidos por uma parte central chamada istmo. Cada lobo tem cerca de 4cm e 1 a 2 cm de largura.

Qual a função destas hor-

monas tiroideias?

Transportadas pelo sangue a todas as células do organismo, estas hormonas são essenciais à vida e exercem múltiplos efeitos, interferindo no crescimento, regulação e desenvolvimento das células, influenciando o nosso próprio metabolismo. Contribuem para a regulação da temperatura corporal, da frequência cardíaca, da pressão arterial, do funcionamento intestinal, do controlo do peso, dos estados de humor, entre outras situações.

Por outro lado, a actividade desta glândula, a tiróide, é controlada por duas hormonas produzidas noutros órgãos; a Hipófise, glândula localizada na base do cérebro, que produz a TSH, e o Hipotálamo,

localizado acima da hipófise, que produz a TRH. Estas três glândulas e as respectivas hormonas por elas produzidas constituem o que se chama tecnicamente o Eixo - Hipotálamo - Hipófise - Tiróide. A Hipófise e o Hipotálamo funcionam como sensores sensíveis relativamente aos níveis das hormonas tiroideias em circulação. Se os níveis de T3 e T4 em circulação são baixos o Hipotálamo liberta TRH que estimula a libertação de TSH pela hipófise. Os níveis aumentados de TSH estimulam a tiróide a produzir mais hormona tiroideia no sentido de se obter um restabelecimento normal dos níveis. Mas, se, pelo contrário, os valores de T3 e T4 excederam os va-

lores normais, o hipotálamo e a hipófise diminuem a libertação de TRH e TSH por forma a que haja menor produção de T3 e T4 pela tiroide.

Para o diagnóstico da constatação de perturbações da tiróide, o pedido do doseamento da TSH, T3 e T4 são fundamentais. Paralelamente ao estudo dos exames laboratoriais solicitados, o exame clínico e a recolha dos sintomas apresentados são, obviamente, uma ajuda para se obter um diagnóstico correcto.

Este tipo de perturbações são muito comuns, incidindo o maior número de casos no sexo feminino.

Entre as doenças da tiróide destacam-se;

Hipotiroidismo - quando há deficiência de produção de hormonas tiroideias.

Hipertiroidismo - sempre que há excesso de produção de hormonas tiroideias

O bócio - quando a tiróide se encontra aumentada de volume, mas, geralmente, com os valores normais hormonais circulatórios

Os nódulos - a maior parte dos quais, benignos.

Por último, destaco também algumas doenças autoimunes, causadas por anti corpos dirigidos contra a glândula da tiróide que podem causar efeitos adversos e perturbações do funcionamento da glândula como a doença de Graves e a tiroidite de Hashimoto.



"Um recomeço diferente, mas um recomeço"

Agrupamento 1134 Sintra do CNE

Éis que é chegado o dia em que, após meio ano sem actividades escutistas presenciais, o nosso agrupamento retoma as suas actividades, juntando escuteiros, embora com regras muito bem definidas.

É um recomeço diferente, mas será sempre um recomeço, com todos os sonhos, planeamentos, vontades de ser melhor, de fazer melhor.

Diferente porque, embora já nos seja permitido estarmos juntos, as regras implicam sempre o distanciamento social, proporcionando o trabalho em pequenos grupos, dando um maior ênfase à Vida de Patrulha.

Exigiu uma maior preparação e uma preparação diferente: para além da formação de equipas de animação e estruturas do agrupamento, exigiu também cumprir as normas lançadas pelas estruturas nacionais do CNE, bem como o cumprimento das normas da DGS.

Procedeu-se à identificação e preparação dos espaços das reuniões, com um grande relevo à Vida em Campo, aproveitando os espaços disponíveis na área onde o agrupamento desenvolve as suas acções, à limpeza e higieniza-

ção da nossa sede, à elaboração de planos de contingência e planos de desconfinamento, o que exigiu um trabalho ao longo do período de Verão para que conseguíssemos, finalmente, voltar a reencontrar os nossos amigos e irmãos escuteiros.

Preparámos o novo ano, que será sempre diferente dos anteriores, com a mesma esperança de "deixarmos o mundo um pouco melhor do que o encontramos" - BP.

Neste novo ano, o agrupamento irá manter o seu foco na oitava maravilha do método escutista, mantendo parte do tema principal do ano anterior, ficando este ano subordinado a "Escutismo Global, uma realidade local - Aqui construo comunidades".

Aqui queremos proporcionar uma vivência em comunidade, de forma construtiva e activa. Vamos ter escuteiros integrados em grupos de catequese e de adolescentes com outras crianças e jovens da Unidade pastoral, queremos manter acções de solidariedade com outros grupos de acção social da nossa área, pretendemos continuar a de-

envolver as actividades que já vêm sendo habituais na nossa ligação à comunidade.

Este início de novo ano vem trazer também novo sangue de adultos comprometidos, com investidura de uma dirigente e a saída do clã e entrada nas equipas de animação de três caminheiros em final do seu percurso escutista.

É um recomeço diferente, é, porque as circunstâncias são excepcionais, que nos colocam desafios diferentes, motivando novas aprendizagens.

Mas é sempre um recomeço, onde as nossas aspirações serão sempre de fazer mais e melhor, onde a esperança será, sempre, a última a morrer.

Um recomeço onde não vamos sozinhos. Para além de termos a nossa "patrulha", os nossos chefes, uns aos outros, teremos sempre um amigo muito especial, de quem não nos devemos esquecer: Jesus fará sempre o caminho conosco, como O fez um dia "no Caminho de Emaús".

Saibamos nós encontrá-Lo e escutá-Lo e este recomeço será o reinício de uma grande caminhada.



Instituto Diocesano da Formação Cristã
PATRIARCADO DE LISBOA

INSCRIÇÕES ABERTAS 2020/21

«SAIR COM CRISTO AO ENCONTRO DE TODAS AS PERIFERIAS»

ESCOLA DE LEIGOS
☎ 213 558 026 | ☎ 916 209 919
✉ escola.leigos@patriarcado-lisboa.pt

CENTRO DE FORMAÇÃO A DISTÂNCIA
☎ 213 146 839 | ☎ 915 928 696
✉ form.distancia@patriarcado-lisboa.pt

ESCOLA DIOCESANA DE MÚSICA SACRA
☎ 214 146 610
✉ secretaria.edms@emnscl.pt

Rua Camilo Castelo Branco, 4 - Lisboa 1150-084
Horário de funcionamento: de segunda a sexta, das 14h30 às 17h30

idfc.patriarcado-lisboa.pt

Aponte a câmara do seu telemóvel para o QR Code para aceder ao site

Colheita de Sangue



No próximo dia **18 outubro 2020**, 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** reforça 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.

Em face da **Covid-19**, atualmente nas sessões de colheita estão a ser adotados os seguintes procedimentos de segurança:

- Os dadores terão que usar máscara individual durante todas as etapas da sessão de colheita.

- O número de dadores que está em cada momento na zona onde é realizada a sessão de colheita é controlado pelos técnicos do IPST (os próprios voluntários da Adassintra atualmente não entram para a zona onde é realizada a colheita,

enquanto esta se realiza, para não haver mais concentração de pessoas nessa zona).

- Os dadores ficarão à espera no exterior da zona onde é realizada a colheita (respeitando uma distância de segurança) até serem chamados para iniciar a dádiva;

- À entrada para a zona da colheita é realizado um pequeno questionário ao dador (para saber se teve sintomas ou contacto com pessoas contagiadas ou zonas de risco nos últimos 14 dias) e feita a medição da temperatura para verificar se o dador está ou não em condições de efetuar a dádiva de sangue. Se apresentar risco de infeção com Covid terá que ir embora e não chega a entrar na zona da colheita. Se não apresentar risco de infeção o dador fará a higienização das mãos com a supervisão do técnico do IPST e inicia o processo da dádiva;

- Cada local onde é realizada uma sessão de colheita deverá ter um espaço que possa funcionar como "sala de isolamento", que seja independente da zona onde é realizada a colheita, para onde deverão ser encaminhadas as pessoas que apresentem sintomas de contágio;

- Todos os profissionais do IPST estão devidamente equipados com máscaras, viseiras e vestuário de proteção; Os equipamentos utilizados na dádiva ou são de uso individual ou descartáveis ou higienizados após a utilização; Durante a colheita são sempre respeitadas as distâncias de segurança entre técnicos e dadores. Apenas durante a triagem médica (consulta) e na própria colheita é que existe um contacto mais próximo entre dadores e técnicos, mas nessas situações são reforçados os equipamentos de proteção utilizados bem como os procedimentos de higienização.

- Os Rotários do Rotary Club de Sintra e os voluntários da Adassintra (também com máscaras e viseiras) apenas colaboram na preparação do espaço e na sua higienização (no início e no final da sessão), no controlo das entradas dos dadores, manutenção das distâncias de segurança no exterior da zona da colheita e no fornecimento da informação e ajuda necessária aos dadores.

Venha dar sangue no dia **18 de outubro**. O **Rotary Club de Sintra**, a **Adassintra**, o **IPST** e a **UPS** contam com a sua generosidade!

Um grande BEM HAJA ■

É ESSENCIAL PARTILHAR

DÊ SANGUE E REGISTE-SE COMO DADOR DE MEDULA ÓSSEA

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

Dia – 18 outubro de 2020, DOMINGO

Das - 09H00 – 13H00

Local – Igreja de São Miguel



ROTARY CLUB DE SINTRA

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

**O seu gesto faz a diferença
OBRIGADO**



Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em setembro 2020

Artigos	Quantidade	Artigos	Quantidade
Fraldas Nº3	6	Farinha Láctea (Cerelac)	26
Fraldas Nº4	2	Flocos Cereais / Mel	60
Fraldas Nº5	16	Cereais/Corn Flakes	42
Fraldas Nº6	11	Atum	30
Fraldas adultos S	2	Salsicha	24
Toalhas	26	Massa	10
Oleo Johnsons	1	Esparguete	10
Shampoo+Gel	5	Arroz	10
Dentífrico	10	Grão e Feijão	20
Papel Higiénico	5	Azeite	10
Detergente loiça	5	Oleo	10
Bolacha Maria/Torrada	63	Leite c/chocolate (200ml)	72
Aptamil Nº 1	1	Leite UHT Meio Gordo	492
Nan Nº 4	4	Açúcar	10
Fruta Pack 4 boiões	2	Nescafé descafeinado	5
Bolacha Digestiva	1	Café solúvel	1
		Chocapic	2

Total de artigos doados: 994
Leite UHT Meio Gordo (Anónimo) 12 litros
Banco Alimentar 361 Kg



Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Maria Inês M. Jorge Ferreira

"Rentrée" 2020

Estamos hoje todos, crianças, jovens e adultos expectantes perante o que virá a ser a "réentrée" de 2020.

Após o gozo de férias de verão, questionamo-nos com alguma ansiedade quanto ao caminho de retorno à normalidade das nossas actividades, laborais e escolares.

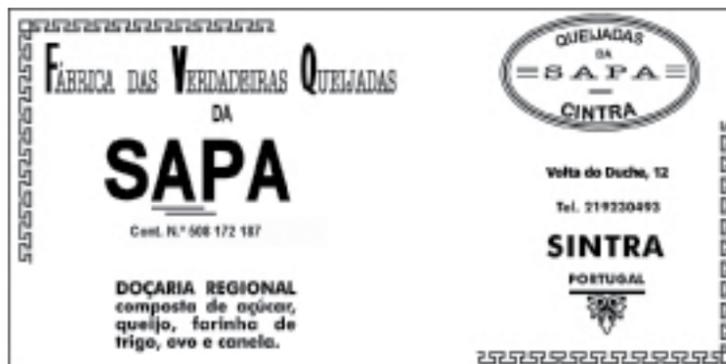
Este ano visiona-se ainda o confinamento nas diversas áreas de trabalho, mas a preparação para que tudo corra bem tem vindo a ocupar as preocupações de quem tem responsabilidade directa sobre a saúde física e mental dos cidadãos.

A ciência tem laborado com afinco e enorme espírito de dádiva, no sentido de produzir estudos, que, a curto prazo nos devolvam a um estado de normalidade possível.

Deslumbrada com o mundo da oferta e da aquisição fácil de bens, a humanidade, confrontada com esta pandemia, terá aprendido que outros valores estimáveis terão sido completamente esquecidos, nomeadamente o respeito pela natureza e a fidelidade a valores éticos, estéticos e humanistas.

Creio que a necessidade aguçará o engenho, como dita a sabedoria popular e que a esperança moldará novos seres mais conscientes da realidade TERRA, o planeta que habitamos e que devemos preservar, mudando rotinas de consumo selvagem e atentando, preferencialmente às belezas infinitas que a vida nos oferece.

A partir deste momento seremos, decerto, melhores seres, mais sábios e solidários, porque esta crise atinge ricos e pobres e tem originado uma corrente de solidariedade e de união fraterna exemplares. ■





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 IV OS LEIGOS

Proémio: Carácter peculiar dos leigos

30. [...] Os sagrados pastores conhecem, com efeito, perfeitamente quanto os leigos contribuem para o bem de toda a Igreja. Pois eles próprios sabem que não foram instituídos por Cristo para se encarregarem por si sós de toda a missão salvadora da Igreja para com o mundo, mas que o seu cargo sublime consiste em pastorear de tal modo os fiéis e de tal modo reconhecer os seus serviços e carismas, que todos, cada um segundo o seu modo próprio, cooperem na obra comum. Pois é neces-

sário que todos, «praticando a verdade na caridade, crescamos de todas as maneiras para aquele que é a cabeça, Cristo; pelo influxo do qual o corpo inteiro, bem ajustado e coeso por toda a espécie de junturas que o alimentam, com a acção proporcionada a cada membro, realiza o seu crescimento em ordem à própria edificação na caridade (Ef. 4, 15-16).

Conceito e vocação do leigo na Igreja

31. Por leigos entendem-se aqui todos os cristãos que não são membros da sagrada Ordem ou do estado religioso reconhecido pela Igreja, isto é, os fiéis que, incorporados em Cristo pelo Batismo, constituídos em Povo de Deus e tornados participantes, a seu modo, da função sacerdotal, profética e real de Cristo, exercem, pela parte que lhes toca, a missão de todo o Povo cristão na Igreja se no mundo. [...] Por vocação própria, compete aos leigos procurar o Reino de Deus tratando das realidades temporais e ordenando-as segundo

Deus. Vivem no mundo, isto é, em toda e qualquer ocupação e atividade terrena, e nas condições ordinárias da vida familiar e social, com as quais é como que tecida a sua existência. São chamados por Deus para que, aí, exercendo o seu próprio ofício, guiados pelo espírito evangélico, concorram para a santificação do mundo a partir de dentro, como o fermento, e deste modo manifestem Cristo aos outros, antes de mais pelo testemunho da própria vida, pela irradiação da sua fé, esperança e caridade. [...]

Unidade na diversidade

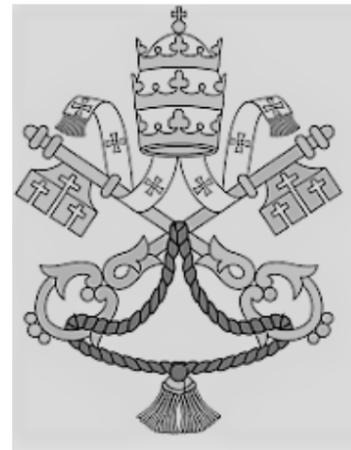
32. [...] Um só é, pois, o Povo de Deus: «um só Senhor, uma só fé, um só Batismo (Ef. 4,5); comum é a dignidade dos membros. [...] Nenhuma desigualdade, portanto, em Cristo e na Igreja, por motivo de raça ou de nação, de condição social ou de sexo, porque «não há judeu nem grego, escravo nem homem livre, homem nem mulher: com efeito, em Cristo Jesus, todos vós sois um» (Gál. 3,28 gr.; cfr. Col. 3,11). [...]

O Apostolado dos leigos

33. [...] Os leigos, sejam quais forem, todos são chamados a concorrer como membros vivos, com todas as forças que receberam da bondade do Criador e por graça do Redentor, para o crescimento da Igreja e sua contínua santificação.

O apostolado dos leigos é participação na própria missão salvadora da Igreja, e para ele todos são destinados pelo Senhor, por meio do Batismo e da Confirmação. E os sacramentos, sobretudo a sagrada Eucaristia, comunicam e alimentam aquele amor para com Deus e para com os homens, que é a alma de todo o apostolado.

Mas os leigos são especialmente chamados a tornarem a Igreja presente e ativa naqueles locais e circunstâncias em que só por meio deles ela pode ser o sal da terra (112). Deste modo, todo e qualquer leigo, pelos dons que lhe foram concedidos, é ao mesmo tempo testemunha e instrumento vivo da missão da própria Igreja, «segundo a medida concedida por Cristo» (Ef.



4,7).

Além deste apostolado, que diz respeito a todos os fiéis, os leigos podem ainda ser chamados, por diversos modos, a uma colaboração mais imediata no apostolado da Hierarquia, à semelhança daqueles homens e mulheres que ajudavam o apóstolo Paulo no Evangelho, trabalhando muito no Senhor (cfr. Fil. 4,3; Rom. 16,3 ss.). Têm ainda a capacidade de ser chamados pela Hierarquia a exercer certos cargos eclesiais, com finalidade espiritual. [...]

INAUGURAÇÃO DO ÓRGÃO HISTÓRICO DA IGREJA DE SÃO MARTINHO

15 de Novembro

Já uma vez adiada devido à pandemia, decidimos agora marcar a inauguração do restauro do órgão histórico para a Festa do nosso Padroeiro, São Martinho de Tours.

Dado que não será possível festejar o São Martinho com o habitual magusto após a Eucaristia, decidimos celebrá-lo no Domingo seguinte, dia 15 de Novembro.

Assim, teremos a inauguração do órgão pelas 18h, seguida de um pequeno concerto pelo organista Doutor António Esteireiro, e a Missa à hora habitual, presidida pelo Sr. Cardeal Patriarca, D. Manuel Clemente.

Dadas as limitações de lugares devido ao espaçamento exigido pelas regras sanitárias, será necessária inscrição para o concerto inaugural.

O órgão construído em Lisboa em 1776, está assinado por Fontanes, sendo que esta família tinha vários organeiros, mas pela caligrafia deduzimos que seja da autoria de Joaquim António Peres Fontanes.

O órgão possui 527 tubos (havia desaparecido quatro) dos quais 21 são de madeira, que podem ser acionados por ventilação mecânica manual (com dois foleiros) ou agora, depois do restauro, também por ventilação elétrica.

Apesar dos seus 244 anos, o órgão preserva as características iniciais, o que o torna um objeto de estudo. Foi por isso classificado como bem de interesse público em 2004, sendo o único caso conhecido em Portugal de um órgão de tubos classificado enquanto peça isolada de um edifício.

O restauro do mecanismo foi executado pela Oficina e Escola de Organaria e dirigido pelo Mestre Organeiro Pedro Guimarães. O restauro da policromia da caixa do órgão foi executado pela licenciada em Conservação e Restauro Dr^a Dores Macias.

O órgão passa agora a estar disponível para tocar em celebrações especiais e em concertos, sempre por organistas habilitados.

Os nossos agradecimentos a todas as entidades e pessoas que contribuíram para o seu restauro.



A MISSÃO

P. Matias Tchissoka Timóteo

Às portas de Outubro, o conhecido mês missionário, e tendo em conta a particularidade com que escrevo este artigo, talvez o meu último neste espaço, sinto-me animado para partilhar convosco o tema da Missão.

Falar da missão é tocar numa das fundamentais dimensões da Igreja porque ela é sempre missionária. Recebeu o mandato missionário desde o seu nascimento. É só lembrarmos aquelas claras palavras do seu fundador, Cristo Ressuscitado, expressas na Galileia aos Apóstolos: «foi-Me dado todo o poder no céu e na terra. Ide, pois, fazei discípulos de todos os povos, batizando-os em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo, ensinando-os a cumprir tudo quanto vos tenho mandado. E sabeis que Eu estarei sempre convosco até ao fim dos tempos» (Mt 28, 18-20). Deduz-se destas palavras de Jesus a dimensão universal da tarefa confiada aos Apóstolos e a garantia, dada pelo Senhor, de que, nesta tarefa, não ficarão sozinhos, mas receberão a força e os meios para desenvolver a sua missão (cfr. Redemptoris missio, n. 23).

Na sua mensagem para o dia mundial das missões deste ano – a ser celebrado no próximo dia 18 de Outubro – o Papa Francisco não deixou de lembrar-nos esta dimensão missionária que identifica a Igreja: “neste ano, marcado pelas tribulações e desafios causados pela pandemia do covid-19, este caminho missionário de toda a Igreja continua à luz da palavra que encontramos na narração da vocação do profeta Isaias: «Eis-me aqui, envia-me» (Is 6, 8). (...) neste contexto (de Pandemia), a chamada à missão, o convite a sair de si mesmo por amor de Deus e do próximo aparece como oportunidade de partilha, serviço e intercessão”.

Procurando colaborar o máximo nesta missão encontro-me no meio de vós desde o passado dia 22 de Setembro de 2019, vindo da minha Arquidiocese de Luanda (Angola) para o Patriarcado de Lisboa concretamente na Unidade Pastoral de Sintra. E como tivestes conhecimento a minha partilha de fé convosco tinha duração prevista de cinco anos. Porém, como são insondáveis os desígnios do Senhor, aqui venho para comunicar-vos que já não serão cinco anos, mas apenas um ano de convivência efetiva no meio de vós. A beleza da vida missionária encontramos-la também nesse nosso estar aqui hoje e amanhã noutra parte; neste modo de nunca se acomodar nas diferentes experiências vividas, mas sempre se adaptar a novas realidades, pois o que deve falar mais alto é a necessidade pastoral identificada pelos nossos Bispos.

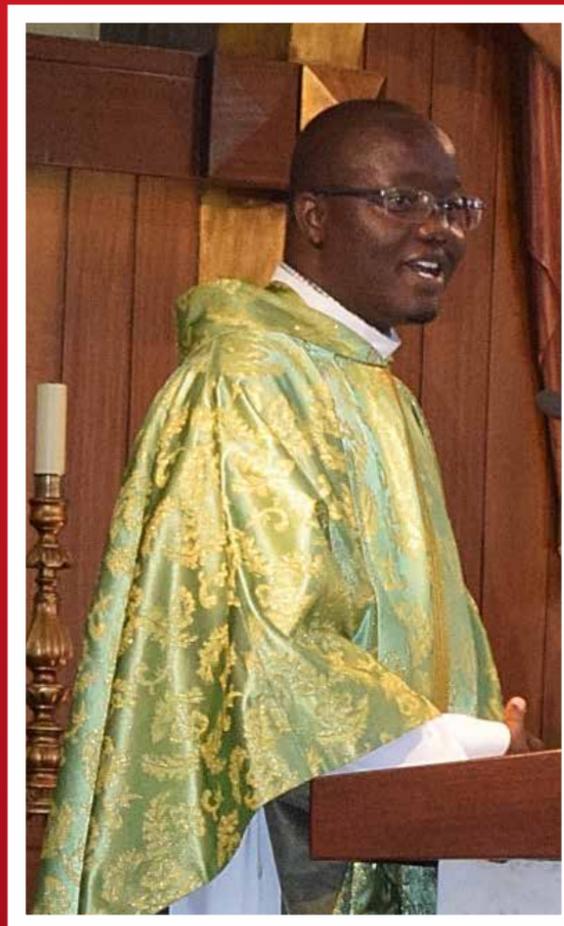
“A missão é resposta, livre e consciente, ao chamamento de Deus (...). Mas esta resposta não pode ser dada em abstrato mas no hoje da Igreja e da história” (cfr. Papa Francisco, Mensagem para o dia mundial das missões 2020). É neste contexto que ocorre a minha mudança, deixando a Unidade Pastoral de Sintra, indo para a Paróquia de Nossa Senhora Rainha dos Apóstolos, em Ramada, que com muita esperança aceito na minha história, como meu segundo encanto, nestas lindas e históricas terras de Lisboa.

Vai separar-nos apenas uma distância curta e fácil de transpor, sobretudo quando entre nós reina a amizade e a fraternidade. Pessoalmente confesso que não tenho como esquecer-vos, pois já me sinto marcado indelévelmente por esta curta mas rica experiência vivida no meio de todos vós, sem exclusão de ninguém, nem de comunidade alguma, porque em todas elas passei sempre com o esforço de viver esse lindo espírito que sustentais, a Unidade Pastoral, que vos caracteriza enquanto Paróquias de Sintra. Sei que o contexto da pandemia impediu-me de viver outras realidades só vossas como as festas de São Pedro, a tertúlia no fim da Vigília Pascal, diante da fogueira, na Igreja de São Miguel, as festas de São Mamede em Janas, festas de Santa Eufémia e tantas outras que já ouvi dizer e deixaram-me sempre com “água na boca”, como se diz na minha zona. Mas tenho fé que tão logo isso passe receberei os vossos convites para vir, sentir e presenciar com os meus próprios olhos tudo aquilo que não tive ocasião de conhecer e viver, pois para as verdadeiras amizades não existem distâncias.

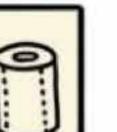
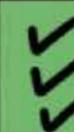
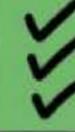
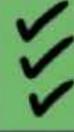
Permitam-me agradecer de coração aos Reverendos Padres Armindo Reis e Jorge Doutor, aos Reverendos Diáconos Carlos Marques, Joaquim Craveiro e Vasco d’Avillez, às Irmãs consagradas Dominicanas de Santa Catarina de Sena, Doro-teias e as Clarissas, e a cada um de vós cristãos desta Unidade pastoral. Convosco aprendi e recebi toda a ajuda necessária para inculturar-me nas vossas realidades.

Por favor, continuemos a rezar uns pelos outros.

Que o Senhor nos livre desta pandemia e nos guarde sempre na Sua Palavra. Muito obrigado a todos!



SINTOMAS DE COVID-19, GRIPE E CONSTIPAÇÃO

	 TOSSE SECA	 FEBRE	 PINGO NO NARIZ	 DOR DE GARGANTA	 FALTA DE AR	 DOR DE CABEÇA	 DORES NO CORPO	 ESPIRROS	 SEM OLF. OU PALADAR	 FADIGA	 DIARREIA
COVID-19											
GRIPE											
CONSTIPAÇÃO											

 **FREQUENTEMENTE**
  **ÀS VEZES**
  **POUCO**
  **RARO**
  **NÃO**

FONTE: PaRK International School baseado em thespinoff.co.nz (com base na OMS e CDC)

PaRK INTERNATIONAL SCHOOL
An **inspired** school

Já Abriu!



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: Mavilde Gomes

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria Mavilde Guedes Júlio Gomes nasceu em 1948, em Vila Marim, no concelho de Mesão Frio e distrito de Vila Real. Era a filha mais nova de uma família com cinco filhos. Um dos irmãos faleceu com dois anos. O pai trabalhava na Sandeman, no Porto e a mãe sempre trabalhou em casa.

A Mavilde fez a escola e a catequese em Vila Real, mas aos dez anos foi viver junto do irmão mais velho, no Martim Moniz, em Lisboa. Este irmão foi sempre um exemplo para os outros irmãos, mesmo na questão da fé. Ele pertencia à Ação Católica e era um apóstolo junto dos colegas.

Em Lisboa a Mavilde trabalhava com a sogra do irmão, que vinha para Sintra vender artesanato na Praça. Nessa altura ia à Missa à igreja de S. Domingos, por altura do grande incêndio que a destruiu. Entretanto o irmão emigrou para Londres e a Mavilde, aos 12 anos, voltou para casa dos pais, onde ficou até aos 17 anos, altura em que o outro irmão casou e a trouxe para Sintra, morando no Lourel. Ficou

a ajudar o irmão num negócio que ele tinha. Depois arranhou emprego na fábrica de luvas que havia na Rua Câmara Pestana, onde trabalhou até aos 22 anos.

Em Sintra ia à Missa à capela da D. Mimi d'Argeant, na Correnteza.

A Mavilde casou aos 19 anos com o Francisco Gomes. Conheceram-se porque os pais dele eram caseiros na Quinta da Roussada e o irmão era amigo do irmão da Mavilde. Namoraram só seis meses, casaram na igreja de S. Martinho e ficaram a viver um ano no Lourel. Depois foram viver para São Pedro, na Penalva, e depois ainda no Fetal, em casas alugadas.

Entretanto a Mavilde arranhou segundo emprego numa padaria e passou a trabalhar nas luvas a partir de casa. Durante o dia vendia pão na padaria e trabalhava nas luvas durante as horas vagas. Ao fim de semana ainda vendia louças na feira. O Francisco trabalhava na Resiquímica, onde permaneceu 30 anos.

A dada altura compraram um

terreno e construíram a sua casa própria, na Calçada José Joaquim Gonçalves, em São Pedro, onde abriram um negócio de mobiliário e decoração, mas a Mavilde não deixou logo a padaria porque tinha receio de não conseguir pagar as despesas do negócio, que eram muitas. Há três anos fecharam o negócio porque já não tinham saúde para carregar móveis.

Foram pais de um rapaz quando a Mavilde tinha vinte anos e aos vinte e três teve a filha. A Mavilde, por causa do negócio, ia à Missa à Vila, à tarde. Quando não conseguia, optava por ir às 9 horas ao Ramalhão. Os filhos tiveram catequese em S. Pedro. A filha recebeu o Crisma em Lisboa, na Sé, e o filho em Sintra, na Quinta da Sabuga. Ainda o filho era pequeno, a Mavilde começou a ajudar o Padre Lencastre no que podia. O filho era acólito.

Agora a Mavilde e o Francisco têm dois netos.

Quando a Sofia Feliciano Doutor (cunhada do Pe. Jorge) veio dirigir o coro da igreja de São Pedro

(há cerca de 20 anos) a Mavilde passou a ajudar no coro e a cantar os salmos. O Francisco também começou a colaborar por altura de uma vinda de Nossa Senhora do Cabo.

A Mavilde colaborou pouco com o Padre Carlos Jorge, porque esteve pouco tempo e trouxe pessoas de S. Miguel. No tempo do Padre António Ramires abriram o café da igreja de S. Pedro, aos domingos, para angariar fundos para a igreja paroquial e depois também para a construção da igreja da Abrunheira. Todos os domingos o Francisco ia buscar travesseiros oferecidos pela Piriquita. Também fizeram uns almoços no recinto da feira, na tasca da Leonilde, também para ajudar a Igreja.

Hoje em dia a Mavilde, além de cantar no coro, faz voluntariado na abertura da igreja paroquial um dia por semana e na igreja de Santa Eufémia da Serra, a cada duas semanas, porque faz parte da comissão de Santa Eufémia, juntamente com o marido. Também é leitora e salmista assegurando as missas



feriais e de sábado. Aos domingos canta com o coro, agora dirigido pelo Zé João e pela Filipa. Também é participante assídua dos encontros da Partilha da Palavra e fez a formação das Oficinas de Oração e Vida.

Que o testemunho da Mavilde, a sua dedicação, empreendedorismo e resiliência, que não esqueceu o serviço a Deus e à Igreja nos ajudem no nosso caminho.

IGREJA DA ABRUNHEIRA Novo projeto em desenvolvimento

A Comunidade da Abrunheira está empenhada há muitos anos na construção da sua igreja, sendo o projeto inicial de 2001, ainda com o Pe. António Lencastre a liderar a Paróquia de São Pedro de Penaferrim. Nessa altura pensou-se fazer uma grande igreja e centro social, com vista a uma possível constituição de paróquia autónoma de São Pedro, coisa que agora já não se perspetiva.

Em 2013 iniciou-se a construção da cave da futura igreja – as capelas mortuárias, sendo inaugurada em 2014, onde se passou a celebrar a Missa dominical e a funcionar a Catequese. É um espaço provisório que se revela diminuto para a quantidade de pessoas que participam na Eucaristia.

Este ano a Comissão da Igreja em reunião com o Pároco decidiu abandonar o projeto inicial da igreja, dado que, passados estes anos, parece sobredimensionado para a Comunidade da Abrunheira e o investimento demasiado pesado para ser concretizado nos anos mais próximos.



Tendo terminado agora os pagamentos à massa insolvente da empresa construtora da 1ª fase, a Paróquia decidiu fazer um concurso para desenvolver um novo projeto, mais pequeno e mais barato, de modo a podermos sonhar com o início da construção ainda nesta década que agora iniciámos. Foi escolhida a empresa Sacramento Campos, que está a iniciar os trabalhos de conceção do projeto que contempla igreja e salas de cate-

quese.

Apesar da grave situação que vivemos com a pandemia, a Comunidade da Abrunheira vai continuar a trabalhar pela angariação de fundos, para que este novo projeto chegue a bom termo.

A tua estrada
é somente tua.
Outros podem
acompanhar-te,
mas ninguém
pode andar
por ti.



CASA
Restaurante Petiscaria Bar

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

(Fecha à 3.ª feira)

Tel: 219 243 490

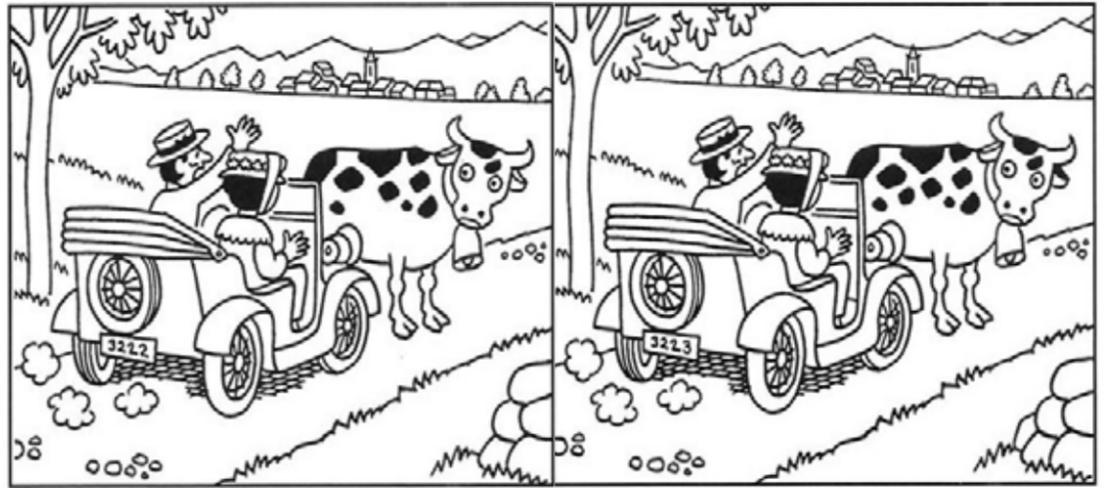


Para os mais pequenos

Renata Oliveira



Descobre as 7 Diferenças



Anedotas:

Duas mulheres no parque infantil:

- O meu filho é formidável. Só tem cinco anos e já levanta 10kg!
- Pois o meu ganha-lhe. Só tem 3 meses e levanta-nos a todos de noite.

Um homem partiu a perna, o braço e quatro dentes num acidente de mota.

No seu quarto no hospital, deu entrada outro homem que tinha partido uma perna e uma clavícula. O segundo homem perguntou ao primeiro o que lhe tinha acontecido.

- Tive um acidente de mota – respondeu.
- Que horror! Quando era mais novo costumava andar de mota, mas agora não. É muito perigoso.
- Então e você como é que se magoou? – perguntou o primeiro.
- Queda livre.

CACA - PALAVRAS

ORTOGRAFIA RR - R

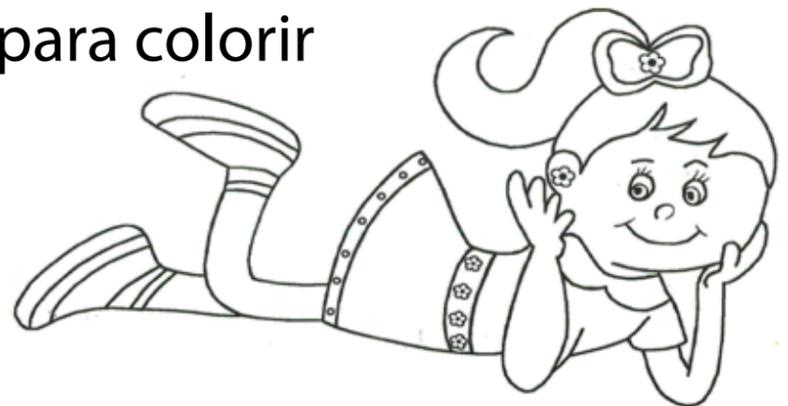
BARRO
SERROTE
TORRE
CORRIDA
CARROÇA
MORRO
BORRACHA
CACHORRO
ARROZ
MARRECO

REDONDA
RODA
RECEITA
RISADA
RANCHO
RIQUEZA
RATO
RONCO
RÁDIO
RIO



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

para colorir



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		

O Senhor faz maravilhas com os pequenos

Teresa Santiago

O Senhor eleva os humildes, como a Virgem Maria canta no Magnificat: "A minha alma glorifica o Senhor, e o meu Espírito exulta em Deus, meu Salvador, porque olhou para a humilde condição da Sua serva" (Lc. 1, 46-48).

Por ser pequena o Senhor a escolheu. Diante da revelação do Anjo, ela poderia pensar ser melhor que as outras criaturas, mas não, ela reconheceu-se como serva. Naquela época em Israel ser servo era ser alguém sem valor, era um nada, era ser um pobre coitado... Maria é a serva, repleta da graça de Deus, cheia do Seu Amor.

Em seu coração não existia uma faísca de orgulho. Muitas vezes temos algum cargo, pequeno ou grande, ou somos responsáveis por alguma coisa, ou fazemos algo muito bem, e achamo-nos melhor que os outros, humilhamos os outros, porque nos achamos superiores.

A Virgem Humilde, nunca viu nada como mérito seu, mas sabia que tudo era graça de Deus. Sem humildade não se chega à santidade, muito menos à contemplação da Face de Deus.

Devemos viver como Maria a nossa fé. Devemos conhecer e viver a Palavra que Jesus nos veio ensinar. Temos que viver os valores do Evangelho. O homem toma em conta interesses, lucros e honras, enquanto Deus julga as intenções e a simplicidade das pessoas.

Assim era o Coração Imaculado da Virgem Ma-

ria: era humilde simplesmente por o ser, e não esperava recompensa nenhuma da parte de Deus. Ela continua a ser a serva humilde e obediente que nos recorda que o caminho para a vida eterna é Jesus Cristo. É explícito o pedido que Ela fez aos que estavam servindo nas bodas de Caná: "fazei tudo o que Ele vos disser" (Jo. 2, 5). A Virgem fiel ensina a aceitação do querer de Deus.

Os santos transformaram as suas vidas, por amor a Jesus. Estas vidas estão repletas de fases difíceis nas quais ocorre a oportunidade de escolher livremente e renovar a fé n'Ele, quando tudo provoca desânimo.

Grandes santos atravessaram a chamada "noite escura da alma" - terrível experiência de aridez espiritual, tão intensa que se chega perto de renunciar à própria fé na existência Divina. Mas Deus permite apenas o que podemos suportar. Mas também nos dá a alegria de um sorriso. Ele

diz: "deixo-vos a minha alegria, para que a vossa alegria seja completa"

(Jo. 15, 11).

São Paulo ensina-nos uma forma simples para preservar a unidade, e como fazer para mantê-la. Seus conselhos são simples, mas difíceis de

realizar: o amor é paciente, o amor é prestável. Não é invejoso, não é orgulhoso, nem arrogante. Nada faz de inconveniente, não procura o seu próprio interesse, não se irrita, nem guarda ressentimento.

Não se alegra com a injustiça, mas rejubila com a verdade. Tudo desculpa, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. Agora permanecem estas três coisas: a fé, a

esperança, e o amor, mas a maior delas é o Amor!

É precisamente pelo facto dos crentes terem tudo em comum que, no seu meio, já não subsiste a diferença entre ricos e pobres (At. 4, 32-37).

Felizes os que escutam a Palavra de Deus e a põem em prática!

Bem-Aventurados sereis, que agora chorais, porque haveis de rir!

Bem-Aventurados sereis, quando os homens vos odiarem, vos expulsarem e amaldiçoarem o vosso nome, por causa do Filho do Homem (Lc. 6, 20-26).

Este mundo onde vivo, grita-me o contrário: que a riqueza é que é boa, que os elogios é que são bons, que os primeiros lugares são os melhores, que o poder é que realiza, e assim vivemos nesta luta do quotidiano, nesta vida que é humana e mundana, mas tem tão pouco de cristã.

Dou comigo a pensar na lágrima do Bom Pastor, última lágrima derramada pelo Seu rebanho, por todos os que não O amam, não adoram, não esperam, não crêem. Dou comigo a meditar nas Suas palavras na Cruz: "Pai, perdoa-lhes porque não sabem o que fazem" (Lc. 23-34).



Intenção do Papa

Outubro 2020



PELA EVANGELIZAÇÃO:

A missão dos leigos na Igreja

Rezemos para que, em virtude do batismo, os fiéis leigos, em especial as mulheres, participem mais nas instâncias de responsabilidade da Igreja.



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 2020 - Ano A

	Dia 4	Dia 11	Dia 18	Dia 25	TEMPO COMUM  "O Tempo Comum propõe um caminho espiritual, uma vivência da graça própria de cada aspeto do Mistério de Cristo, presente nas diversas festas e nos diversos tempos litúrgicos."
	Dom. XXVII do TC	Dom. XXVIII do TC	Dom. XXIX do TC	Dom. XXX do TC	
Leitura I	Is 5, 1-7	Is 25, 6-10a	Is 45, 1.4-6	Ex 22, 20-26	
	«A vinha do Senhor do Universo é a casa de Israel»	«O Senhor preparará um banquete e enxugará as lágrimas de todas as faces»	«Tomei a mão direita para subjugar diante dele as nações»	«Se fizerdes algum mal à viúva e ao órfão, inflamareis a minha ira contra vós»	
Salmo	79, 9.12.13-14.15-16.19-20	22, 1-3a.3b-4.5.6	95, 1.3.4-5.7-8.9-10a.c	17, 2-3.7.47.51ab	
	"A vinha do Senhor é a casa de Israel."	"Habitatei para sempre na casa do Senhor."	"Aclamai a glória e o poder do Senhor."	"Eu Vos amo, Senhor: sois a minha força."	
Leitura II	Filip 4, 6-9	Filip 4, 12-14.19-20	1 Tes 1, 1-5b	1 Tes 1, 5c-10	
	«Ponde isto em prática e o Deus da paz estará convosco»	«Tudo posso n'Aquele que me conforta»	«Recordamos a vossa fé, caridade e esperança»	«Convertestes-vos dos ídolos para servir a Deus e esperar o seu Filho»	
Evangelho	Mt 21, 33-43	Mt 22, 1-14	Mt 22, 15-21	Mt 22, 34-40	
	«Arrendará a vinha a outros vinhateiros»	«Convidai para as bodas todos os que encontrardes»	«Dai a César o que é de César e a Deus o que é de Deus»	Mt 22, 34-40 «Amarás o Senhor teu Deus e o próximo como a ti mesmo»	

MISSA DOMINICAL

SÁBADO (Vespertina)	
16H30	Igreja de Galamares
16H30	Igreja de Manique de Cima
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 (Capela das Irmãs Dominicanas)
19H15	Igreja de S. Martinho

MISSA FERIAL*						
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					Igreja S.Miguel	
12H00						Ramalhão
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
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, antes ou após a Missa, consoante o horário.

Dia 1 – Quinta-feira – Sta. Teresa do Menino Jesus
18.00h Aconselhamento Familiar – por marcação

Dia 2 – Sexta-feira – Santos Anjos da Guarda
21.00h Reunião dos Crismandos de S. Miguel e Lourel
21.30h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 3 – Sábado da semana XXVI
09.30h Formação Catequistas SayYes, Sala Card. Policarpo
21.30h Reunião do Clero da UPS

Dia 4 – Domingo XXVII do Tempo Comum
Peditório dos Vicentinos

Dia 5 – Segunda-feira

Dia 7 – Quarta-feira – N. Sra. do Rosário

Dia 9 – Sexta-feira
21.00h Reunião dos Crismandos de S. Pedro, Abrunheira e Linhó
21.30h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 10 – Sábado da semana XXVII
10.00h Confissões Prof. de Fé, em S. Miguel:
(10h S. Miguel e Lourel; 11h Abrunheira e Linhó)
19.00h Missa S. Miguel – Festa da Palavra do 5º ano cateq.

Dia 11 – Domingo XXVIII do Tempo Comum

Dia 13 – Terça-feira da semana XXVIII
21.15h Terço dos Homens

Dia 15 – Quinta-feira – Sta. Teresa de Jesus
21.30 Reunião de pais da Prof. Fé (7º ano)-online

Dia 16 – Sexta-feira
21.00h Reunião dos Crismandos de S. Miguel e Lourel
21.30h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 17 – Sábado – St. Inácio de Antioquia
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 18 – Domingo XXIX do Tempo Comum
DIA MUNDIAL DAS MISSÕES
PROFISSÃO DE FÉ do 7º ano nos vários centros
Compromisso dos agentes da pastoral da UPS
09.00h Colheita de Sangue, no Salão de S. Miguel

Dia 20 – Terça-feira
21.30h Reunião de Pais da 1ª Comunhão (4º ano) - online

Dia 22 – Quinta-feira - S. João Paulo II

Dia 23 – Sexta-feira
21.00h Reunião dos Crismandos de S. Pedro, Abrunheira e Linhó
21.30h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 24 – Sábado da semana XXIX
10.00h 1ª Reconciliação, p/ S. Miguel e Lourel
11.00h 1ª Reconciliação, p/ Várzea e Linhó

Dia 25 – Domingo XXX do Tempo Comum
Mudança para Horário de Inverno (atrasar 1 hora)
Festa do Acolhimento do 1º ano em cada centro

Dia 27 – Terça-feira – B. Gonçalo de Lagos

Dia 28 – Quarta-feira – S. Simão e S. Judas

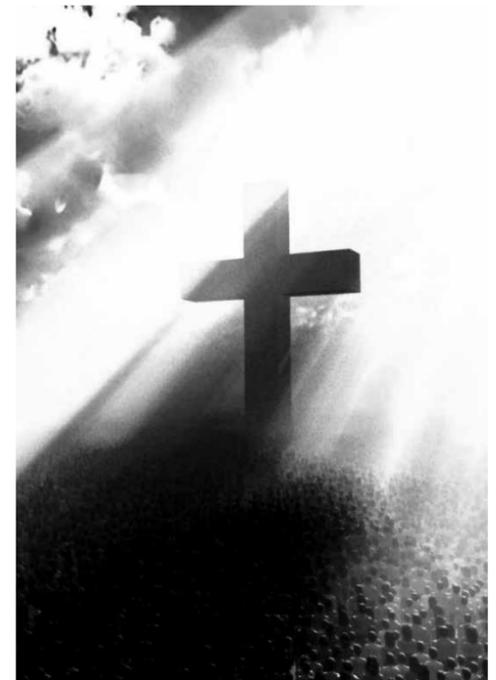
Dia 30 – Sexta-feira
21.00h Reunião dos Crismandos de S. Miguel e Lourel
21.30h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

Dia 31 – Sábado da semana XXX
10.00h 1ª Reconciliação, p/ S. Pedro e Abrunheira
19.00h Missa Vespertina de Todos os Santos, em S. Miguel

Dia 1 Nov – Domingo – Solenidade de Todos os Santos

Festa da 1ª Comunhão em cada centro (pequenos grupos)

Dia 2 Nov – Segunda-feira - Comemoração dos Fiéis Defuntos – Missa campal nos Cemitérios (se for permitido)





Na noite de 24 para 25 de Outubro



Notícias dos Vicentinos

Estamos de regresso ao Cruz Alta... prossequindo a informação sobre o nosso trabalho de apoio aos mais necessitados (não interrompido no período de férias). Poderão contar sempre com a **Conferência da S. Vicente de Paulo**.

Também pudemos contar com os paroquianos da UPS que, apesar das actuais restrições, foram de uma enorme generosidade, a qual se consubstanciou nos montantes dos peditórios mensais que não sofreram quebras significativas desde que foram retomados. Bem hajam por isso!

A propósito do momento complicado que vivemos, nunca é demais lembrar as **palavras do Papa Francisco**:

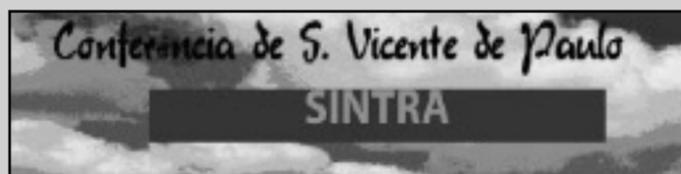
“O coronavírus não é a única doença a combater. A pandemia mostrou outras patologias e uma delas é a que transforma o ser humano num bem de consumo. À luz da fé, sabemos que Deus olha para o homem e a mulher de outra forma, como objetivo de amor. Deu-lhes uma dignidade humana e inalienável com sérias implicações económicas e políticas”.

“Se não cuidarmos uns dos outros, começando por aqueles que são mais afectados, não podemos curar o mundo. É digno de elogio o empenho de muitas pessoas que nos últimos meses têm dado provas do amor humano e cristão ao próximo, dedicando-se aos doentes mesmo com risco da própria saúde. Eles são heróis.

“O crente, ao contemplar o próximo como irmão e não como estranho, olha para ele com compaixão e empatia, não com desprezo ou inimizade. E contemplando o mundo à luz da fé, ele trabalha para desenvolver, com a ajuda da graça, criatividade e entusiasmo para resolver as tragédias da história”.

Concluimos como no último número do jornal, lembrando as recomendações da Direcção Geral de Saúde para que nos protejamos a nós e aos outros: uso das máscaras, lavagem frequente das mãos e distanciamento físico.

Que Deus nos anime e ajude a todos nestes tempos difíceis.



Rotary

Club de Sintra

Tendo como preocupação a preservação do ambiente e a qualidade de vida das populações, o Rotary Club de Sintra, promoveu a 31 de agosto, uma palestra sobre o impacto ambiental das máscaras e outras situações decorrentes da pandemia, tendo ainda, abordado de forma ligeira soluções ao nosso alcance que contribuem para reduzir a pegada ecológica.

O vírus que desencadeou a pandemia transmite-se quando gotículas contaminadas entram em contacto com a boca, nariz e olhos.

A sua sobrevivência depende de vários fatores, tais como, a temperatura, a humidade e o tipo de superfície, podendo em alguns casos, sobreviver horas ou até dias, se as superfícies não forem limpas e desinfetadas com frequência, usando álcool a 70 °, lixívia ou outros desinfetantes.

Em superfícies de plástico pode sobreviver 6 a 8 horas, de aço inoxidável, 5 a 6 horas, enquanto no cobre, até 4 horas, no papelão, até 24 horas e no ar, até 3 horas. Conclui-se assim, que a corona vírus pode ser contraído, não apenas através do ar, mas também após o toque em superfícies e objetos.

Desde os primeiros indícios da pandemia, fomos aconselhados ao uso de viseiras e/ou máscaras para proteção individual. As máscaras reutilizáveis (de pano), para além de eficazes, são mais económicas e mais amigas do ambiente. Estas devem ser lavadas com água e sabão após duas horas de uso, deixando secar ao sol e depois passadas a ferro, ficando prontas a usar.

A pandemia está a despertar uma nova categoria de poluidores da via pública: os lançadores de luvas e de máscaras descartáveis no chão, que constituem um perigo para saúde pública, pelo risco de contágio e para o ambiente, para além de constituir um ato de uma enorme falta de civismo.

Qualquer tipo de resíduo quando não é acondicionado e colocado nos locais próprios de deposição é uma fonte de propagação de doenças. No caso das máscaras e luvas, a preocupação deverá ser ainda maior pois, estamos a lidar com o desconhecido.

Não é raro passarmos por papéis, sacos de plástico, máscaras, luvas, embalagens de todo o tipo e beatas, abandonados nos passeios, nas bermas da estrada, em jar-

dins, nas praias, etc., que por serem pequenos e leves, são arrastados pela ação da chuva e do vento até às sarjetas ou sumidouros de águas pluviais, iniciando o seu trajeto direto, até ao mar, numa viagem catastrófica para o ambiente.

Do plástico que flutua pelos mares de todo o mundo, temos de considerar os resíduos de plástico de dimensão considerável e os plásticos que passam por um processo de quebra mecânica. Esta última é realizada pela chuva, ventos e pelas ondas do mar, frag-



mentando-se em pequenas partículas plásticas, os microplásticos. Dadas as suas dimensões são facilmente ingeridos pelo plâncton e pequenos animais que servem de alimento a peixes maiores. Ao



alimentar-se destes, o homem ingere também o plástico e os

poluentes que se acumularam ao longo da cadeia alimentar, o que tem consequências ainda desconhecidas para a saúde humana.

Centenas de empregos que conhecemos e que nem sempre colocamos em prática, contribuem para tornar mais sustentável e habitável o planeta. Urge, portanto, alcançar um justo equilíbrio entre as necessi-

dades económicas, sociais e ambientais, de modo a promover a harmonia.

Antes de deitar no chão a beata, máscara ou luva procure uma papelreira ou um contentor para a sua deposição.

Informe-se junto das entidades competentes para depositar “monos” (móveis, eletrodomésticos, entre outros), “verdes” (resultantes de podas e limpeza de jardins), óleos alimentares usados e outros resíduos. No concelho de Sintra, deverá recorrer ao SMAS de Sintra, ligando pelo 800210020.

“O Planeta está nas nossas mãos”

Faça a sua parte.... E nunca esqueça “Hoje no chão, amanhã no mar”



O regresso às aulas é sempre um momento importante na vida das crianças, dos jovens e das suas famílias. O entusiasmo em torno do início de um novo ano letivo, de conhecer novos colegas e professores, pode levar a que se cometam algumas desatenções que coloquem em causa a segurança das crianças e jovens.

Assim, o INEM deixa aqui alguns conselhos para que o início das aulas decorra com toda a segurança:

- No transporte para os estabelecimentos de ensino use sempre cinto de segurança e/ou uma cadeirinha adequada à idade, peso e tamanho das crianças;
- As crianças devem sair e entrar da viatura sempre do lado do passeio;
- A escola deve ser informada sobre eventuais doenças, alergias ou medicação que as crianças estejam a tomar;
- Certifique-se que a escola tem procedimentos definidos para casos de acidente e/ou em que seja necessária evacuação. Esses procedimentos vão permitir agilizar as situações de emergência, bem como facilitar o trabalho das equipas de socorro;
- Atenção às réguas, esquadros e outros equipamentos, pois têm arestas cortantes, podendo ferir com gravidade;
- A roupa não deve ter cordões fixos na zona do pescoço, cintura e bainhas: estas podem ficar presas em equipamentos ou veículos em movimento e causar lesões graves.

Considerando que o próximo ano letivo será, com toda a certeza, atípico, devido à pandemia de COVID-19, aconselhamos a leitura das orientações da Direção-Geral de Saúde para os estabelecimentos de ensino.



A Caridade na Missão Evangelizadora da Igreja

CURSO VIA ON-LINE

Mestre Juan Ambrósio
Quartas (7, 14, 21 e 28/10), às 21h

☎ 213 558 026 📠 916 209 919

✉ escola.leigos@patriarcado-lisboa.pt

Rua Camilo Castelo Branco, 4 - Lisboa 1150-084

Atendimento presencial às quartas-feiras, das 15 às 18 horas

ldfc.patriarcado-lisboa.pt



Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

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

cruzalta@paroquias-sintra.pt

Tel: 219 244 744 - 966 223 785



Paróquia de Santa Maria e São Miguel

Paróquia de São Martinho

Paróquia de São Pedro de Penaferrim

Horário do Cartório

2.ª Feira, das 16h às 18h

3.ª a 6.ª Feira: das 10h às 12h e 16h às 18h

Sábado, das 17h às 18h30

Web: www.paroquias-sintra.pt

Email: sao.miguel@paroquias-sintra.pt

Ficha Técnica

Nº DL 355534/13

Direção:

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

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

Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense ::
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::

Tiragem deste número:
1500 exemplares



Santos do mês

Vitor Cabrita

Santo António Maria Claret

Nasceu em dezembro de 1807 em Sallent, nos arredores de Barcelona, e foi batizado dias depois, no dia de Natal. Era o quinto de dez irmãos e de família cristã.

O pai era tecelão e, por isso, o primeiro trabalho que António Claret aprendeu, foi trabalhar o tear.

Teve a infância e juventude próprias da época e, já perto dos vinte anos, aprofundou a sua fé, e a sua vocação, quando ouviu (e interiorizou) as palavras do Evangelho de Mt. 16,26: "de que aproveita ao homem ganhar todo o mundo, se finalmente perde a alma?"... Então, transformou, e deixou transformar por completo, toda a sua vida.

Ouviu o coração de várias formas, e esteve "tentado" a profesar na Ordem Cartuxa, mas aos vinte e dois anos entrou para o seminário e, em 1835, com vinte e oito anos foi ordenado sacerdote.

Tornou-se um fervoroso pregador, por toda a Catalunha e Ilhas Canárias e foi em seguida enviado para Roma.

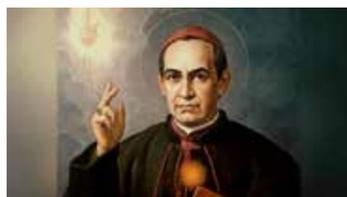
Em 1849, o padre António Maria Claret, juntamente com outros cinco irmãos no sacerdócio, já em Espanha, sentiu a necessidade e chamamento de fazer mais e mais pela Igreja, através da pregação e da evangelização, e fundaram, em Vic, próximo de Barcelona, a Congregação dos Missionários Filhos do Imaculado Coração de Maria que, até hoje, se espalha por todo o mundo como Padres Claretianos.

Por volta do ano 1850 foi enviado a Santiago, Cuba, já como Arcebispo... e aí criou várias dioceses, evangelizou, pregou, doutrinou... Também nesse tempo sentiu a perseguição e foi várias vezes vítima de atentados. Mas

este Santo nunca parou, por terras de Cuba e, em 1855, conheceu a madre Antónia Paris e fundou mais uma comunidade religiosa, feminina, que veio a chamar-se Congregação das Irmãs de Ensino Maria Imaculada, conhecidas também por todo o mundo, como Irmãs Claretianas.

Durante todos os anos que viveu em Cuba, Santo António Maria Claret administrou milhares de Sacramentos, como deixou nos seus escritos biográficos... principalmente Crismas e Matrimónios.

De volta a Espanha, em 1857 torna-se confessor da família real, em especial da Rainha. Anos mais tarde, quando estalou a guerra em Espanha, toda a família real partiu para o exílio



em França e Santo António Maria Claret decidiu juntar-se a eles, corria o ano de 1868.

Nunca parou a ação apostólica, fosse em que contexto fosse e, mesmo em França, escreveu inúmeros livros, documentos, textos... Instalou-se no Mosteiro de Fontfroide e foi aí que morreu a 24 outubro de 1870.

O Papa Pio XI beatificou-o em 1934, e o Papa Pio XII canonizou-o em 1950. Os Irmãos Claretianos levaram os restos mortais do seu fundador para a "casa mãe" da congregação em Vic, onde é venerado. A Igreja celebra a festa deste Santo que passou a vida a Evangelizar com, e pelo Amor, a 24 de outubro.

MUSEU DAS PARÓQUIAS DE SINTRA



O nosso Museu vai continuar aberto, embora com o horário um pouco mais reduzido.

NOVO HORÁRIO:

Segunda a Sábado: 11h – 16h

Domingo 13h – 17h

A entrada é livre, podendo o visitante fazer uma oferta anónima no final da visita.

São Miguel – escultura restaurada em 2017, proveniente da igreja de Santa Maria, mas provavelmente originária da antiga igreja de São Miguel e portanto de fabrico anterior a 1755.



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



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 da xorca de ouro (adorno para a perna) encontrada em 1895 no Casal de Santo Amaro (Lourel), datada do final da Idade do Bronze (cerca de 700 anos a.C), hoje exposta do British Museum, em Londres.



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