



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

# Cruz Alta



Julho 2021

Edição nº 188 - Ano XIX  
Diretor: P. Armindo Reis

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

Distribuição Gratuita

## JUBILEU SACERDOTAL PÁGINAS CENTRAIS



Festa da Família



Página 3

Restauro de pintura  
mural na igreja de São  
Martinho



Página 6

Profissão de Fé



Página 4

## PARABÉNS!

DIÁCONO CRAVEIRO (16 ANOS)

DIÁCONO CARLOS (14 ANOS)

DIÁCONO VASCO (4 ANOS)



Formação para o  
Compromisso Vicentino



Página 14

Histórias de Vida:  
Liseta Serra



Página 10



## Editorial

José Pedro Salema

## Saber Viver na Pandemia!



Tudo o que se passa na minha vida não depende de mim, mas acontece conforme os desejos de Deus. Que, sendo eu cristão e católico, tem de ter um sentido muito especial.

É um momento difícil para todos, aquele que estamos a viver. Para muitos, difícilíssimo. Vejo tanta gente que sofre, doente e em dificuldade, que sente a solidão. E eu não posso ficar indiferente! O que Deus me pede é que eu me entregue, que O deixe actuar através de mim, que eu me liberte de falsos preconceitos e avance. Sem hesitações, consciente de que sou um veículo divino, e portanto tenho o dever de me encher cada vez mais de Deus, para poder dar um bocadinho aos outros.

Dizia o nosso Papa há cerca de um ano: "Procuremos, se possível, usar este tempo da melhor maneira; sejamos generosos; ajudemos os necessitados perto de nós; procuremos, talvez pelo telefone ou rede social, as pessoas mais sós; rezemos ao Senhor pelos que estão em provação no mundo. Mesmo isolados, o pensamento e o espírito podem ir longe com a criatividade do amor. É do que precisamos hoje: criatividade do amor".

Dar, com um sorriso, com uma mão. Com muito amor.

Pelo menos dar aquilo que Deus me deu, e que pode servir também para os outros. Se tenho consciência de que o que Deus mais quer de mim é que eu ame intensamente o meu irmão, então tenho de dar conforto a quem precisa. Visitar um amigo, um doente, um idoso. Uma esmola que incomoda, um abraço que dói, um sorriso sem vergonha.

Que eu seja como tantas vezes gostamos de repetir ... "como o barro nas mãos do Oleiro".

Que Deus Pai me dê forças, para eu aceitar ser como sou, estar onde estou, viver como vivo. Então talvez tenha mais tempo para pensar nos outros, e poderei ser um pouco melhor.



## Os Nossos Padres

Pe. Armindo Reis

## Jubileu de Prata Sacerdotal

Eu e o Pe Jorge Doutor celebrámos no passado dia 29 de Junho 25 anos de ordenação presbiteral, porque fomos ordenados no mesmo dia. É uma data marcante pelo seu simbolismo: 25 anos, no nosso caso, poderá ser cerca de metade do nosso ministério. Tal como os casais assinam as bodas de prata e ouro, também os sacerdotes celebram estes jubileus com muita alegria. Celebrámos uma Missa extra no dia 27 de Junho à tarde, na igreja de São Miguel, como momento especial de ação de graças a Deus por tudo quanto nos deu nestes 25 anos de sacerdócio. Sentimos o calor humano dos paroquianos que participaram e encheram a igreja o mais que era possível com esta situação da pandemia. Com muita pena nossa não puderam vir os nossos antigos paroquianos das paróquias que ficam fora da área metropolitana de Lisboa, mas na verdade já não caberiam na igreja.

É muito bom recordar os anos da minha juventude em Mafra onde vivia com fervor a fé, não só na catequese e grupo de jovens mas também num liceu onde quase nin-

guém frequentava a Igreja. O Seminário apareceu-me aos 18 anos como um convite inesperado porque estava para entrar na faculdade em

Gestão, mas não estranho, porque bem sabia que Deus me podia chamar. Foram 7 anos de aprofundamento da vocação, superando dúvidas e incertezas e confiando cada vez mais no Senhor que me tinha atraído ao sacerdócio. Certezas só tive nos dias em que fui ordenado diácono e depois presbítero.

E começou uma grande aventura, logo enviado para pároco de paróquias rurais do concelho de Alenquer e Torres Vedras. Era um jovem inexperiente a ocupar o lugar de presbítero (ancião)! Foi necessário amadurecer depressa porque as responsabilidades eram muitas. Em 3 paróquias tinha 21 igrejas em mau estado de conservação e com pouca gente. Tive a grande ajuda dos colegas com quem habitava no centro pastoral



da Merceana, especialmente do Pe. José Ezequiel, de ótimos paroquianos que tinham muito amor à Igreja, das Irmãs Servas de Nossa Senhora de Fátima e do Diácono Laurentino que vinha de Lisboa ajudar naquelas paragens tão distantes.

Ao fim de 6 anos veio o desafio da Benedita, uma das maiores paróquias da diocese, com mais de 1000 crianças na catequese e com grandes infraestruturas por construir, quer na área pastoral quer na social. Era uma paróquia difícil mas muito interessante e pela qual me afeiçoei, com 11 anos de missão pastoral.

Depois veio a nomeação para Sintra, novamente 3 paróquias mas com uma dimensão muito maior do que as primeiras.

(Continua nas páginas centrais)



## A melhor parte

Diác. Vasco d'Avillez

## O CPB das nossas Paróquias

Muitos dos leitores vão estar a perguntar: O que é um CPB??

É o Curso de Preparação para o Batismo que os pais e os padrinhos das crianças que vão ser batizadas, têm de fazer para poderem pedir à Igreja o Batismo para os seus filhos.

Claro que se forem adultos as coisas são diferentes, pois esses têm que aprender a catequese e fazer uma preparação diferente.

Estou a escrever-vos estes comentários no dia 24 de junho que é justamente o dia de S. João Batista, o grande santo que batizou o seu primo, Jesus, e que deu a vida pela sua fé, sendo mártir às mãos

de Herodes para satisfazer a jovem Salomé que, a pedido de sua mãe, exigiu a cabeça do Batista numa bandeja!

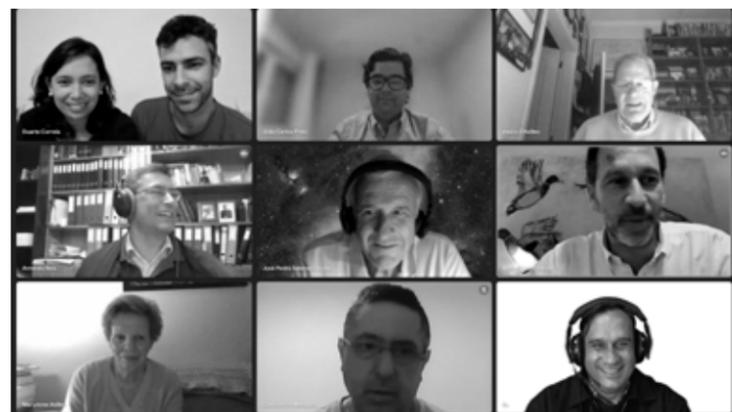
João tinha sido sempre, no seu tempo, a Voz. E a Voz proclama a Palavra que é Jesus. O entendimento entre ambos era perfeito e João, humilde, disse sempre que lho perguntaram, que ele não era o Messias e que ele não era digno sequer de Lhe desabotoar as sandálias.

O Batista tinha o conhecimento de que, pela água, o Espírito de Deus nos salva e nos faz participar do Seu reino. Por isso procuramos cumprir o mandato que o próprio Senhor nos deu de "...ide e batizai em

nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo."

É isto, e o que tudo isto significa, que temos de ensinar aos pais e padrinhos das nossas crianças, de forma que estejam aptos a entender o que é o batismo e a saber se é de facto isso que querem para os seus filhos.

Ora, para falar com os pais e os padrinhos, a Unidade de Paróquias de Sintra tem várias equipas de dois ou três membros cada que, alternadamente, se encarregam de dar estas explicações, de forma muito simples, num fim de dia, entre as 21h30 e as 23h00. São padres, diáconos e pais a falar para outros pais e,



portanto, a mensagem é, em geral, recebida de forma muito completa e fácil de entender. Todo o Rito do Batismo é explicado e assim os pais e padrinhos ficam mais á vontade com a decisão que estão a tomar pelo seu filho ou afilhado.

Trabalhamos também muito por zoom e por isso vos mostro, a ilustrar este artigo, uma fotografia de uma parte do grupo dos CPB em plena reunião para tratar de estar pronto para vos ajudar.

Recebam um abraço e até breve!



## A festa das famílias de 2021

Diácono Vasco d'Avillez

Devido à pandemia, a Festa das Famílias de 2021 foi celebrada na missa do

Diocese que podem, vão lá, para estar com o nosso Bispo. Mas este ano como dizia, foi

diferente e correu muito bem!

O nosso Bispo, o Sr. D. Manuel Clemente que é também o Patriarca, pediu o nosso empenho



Domingo 30-Maio, em cada paróquia, de uma forma muito diferente da habitual. Até

na preparação e dinamização desta Festa tão importante para a nossa Diocese. E a

forma ligeiramente diferente, mas sempre muito vivida por todos os presentes, por ser em Comunidade! Cada paróquia anunciou aos seus paroquianos em que Missa iria ter lugar esta celebração tão especial e a verdade é que as pessoas acorreram em grande número para poderem estar presentes e rezar juntas.

O Sr. Cardeal-Patriarca, enviava uma bênção a todos os casais que fizessem nesta altura os seus 10 ou 25 ou 50 ou até 60 ou mais anos de casados. Muitos quiseram re-

levaram a que a Missa no dia 30, e, com muita surpresa e emoção, os pais receberam a sua bênção

e o respetivo diploma em que ela vinha impressa... Em S. Miguel tivemos meia dúzia de casais a receberem a bênção



e claro que houve festa e aplausos, e fotografias para a posteridade. No Linhó tivemos um casal que não se tinha inscrito a tempo,

Pudemos rezar com eles e bater-lhes palmas e, na oração dos Fiéis agradecer-lhes o exemplo e pedir-lhes que contassem sempre, sobretudo aos mais novos, tudo sobre este dia para que todos saibam que é possível que o casamento dure para sempre, bastando para isso que ambos queiram!

Cerca de setecentos casais de toda a Diocese, receberam bênções nesta Festa das Famílias e este número é verdadeiramente assombroso se comparado com cerca de trinta ou quarenta, nos anos anteriores, em cada Festa das Famílias.

Vamos a ver como será no próximo ano.



aqui esta Festa tem sido num único lugar e os Cristãos da

verdade é que a festa decorreu em cada Comunidade, de



ceber essa bênção e tivemos em S. Pedro um caso muito terno pois foram os filhos que inscreveram os Pais e os

mas que recebeu na mesma a bênção dos seus 25 anos de casados dada pelo Celebrante da santa Missa daquele dia.



## Primeira Comunhão no Centro de Lourel

Conceição Pereira

No dia 30 de Maio de 2021, um grupo de 4 crianças, a Íris Gonçalves, o Simão Duarte, o Manuel Oliveira e o João Oliveira, realizou na Igreja de Nossa Senhora de Fátima, em Lourel, a sua Primeira Comunhão. No dia 15 de Maio, tinham feito a sua festa do perdão na Igreja de S. Miguel Antes das 10h15, hora marcada para o início da Eucaristia, já todas as crianças diziam «Presente!».

Estavam muito felizes e ansiosas, acompanhadas dos pais, padrinhos e outros familiares. As crianças entraram na Igreja em cortejo, ao som do cântico de entrada. Cada uma levava uma flor na mão para oferecer a Jesus, colocando-a numa jarra, à frente do altar. Durante a Eucaristia, estiveram muito atentos e concentrados, ouvindo as palavras que lhes transmitia

o nosso pastor, Padre Armindo, tendo esta decorrido de uma forma tranquila. Uma mãe leu a Primeira Leitura e uma criança fez a Segunda. Tanto a mãe e a criança ficaram muito contentes por o fazerem. Obrigada, Padre Ar-

que estavam a viver, comungaram pela primeira vez muito concentrados, abrindo o seu coração a Jesus.

Eu, como catequista, estou muito feliz por estas crianças, que acompanhei, se sentirem mais cheias e alegres, rece-



mindu, por ter acreditado que esta tarefa seria possível levar a bom porto.

Conscientes do momento

bendo Jesus na Eucaristia, que é a união com Cristo e com o próximo, como disse o Papa Francisco. Testemu-

nhos das crianças sobre este seu dia tao especial:

O meu nome é Iris Gonçalves e tenho 8 anos. Ando na catequese de Lourel e a minha catequista tem o nome de Conceição Pereira. Aconteceu que, no dia 30 de Maio de 2021, fiz o sacramento da Primeira Comunhão e estava um pouco nervosa e ansiosa, mas, depois de comungar pela primeira vez, todos os nervos e ansiedades passaram e deu-me uma vontade enorme de comungar muitas mais vezes. Li, pela primeira vez, no ambão e foi uma experiência maravilhosa. Estava muito feliz. Sou de Cristo, sou feliz e vivemos esse dia em família com muita alegria. Iris Gonçalves

Foi no dia 30 de Maio de 2021 pelas 10h15, na Igreja Nossa Senhora de Fátima em Lourel que fiz a minha primei-

ra comunhão! Estava muito ansioso porque já há muito tempo que esperava por este momento! Quando comunguei pela primeira vez, senti-me com mais vontade de ir à missa, para poder comungar mais vezes, abrindo assim o caminho do meu coração a uma vida abençoada e dando início a um lindo elo com Deus. Foi um dia muito feliz, vivendo esse dia em família e com muita alegria. Simão Duarte

Nós somos dois irmãos e fizemos juntos a nossa Primeira Comunhão, no dia 30 de Maio de 2021, na Igreja do Lourel. Estávamos muito ansiosos mas também muito felizes por irmos receber Jesus pela primeira vez, o que já esperávamos há muito tempo. Depois, festejamos o dia com a nossa família.

Manuel e João Oliveira

## 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).

**Reverência** – Atitude de respeito, quer para com Deus, quer para com uma pessoa. A reverência expressa-se em gestos externos como é a inclinação de cabeça, a genuflexão, a incensação, o beijo.

**Rito** – Conjunto de ações e textos devidamente ordenados, que compõem a celebração litúrgica; pode falar-se do rito do Batismo, do rito da noite pascal... Hoje, mais do que falar de rito, que pode ter conotação pejorativa no sentido de induzir a ficar-se na exterioridade das coisas, fala-se de celebração ou ação litúrgica. Emprega-se a palavra rito, além disso, para designar as diversas liturgias: rito romano, rito, copto, rito bizantino. Ritual: livro que contém as ações e palavras relativas à celebração de cada sacramento. Existem também rituais próprios, por exemplo, de uma diocese ou região, de uma família religiosa, etc.

**Rogações** – Do latim, «petições». As rogações são petições que a comunidade faz em determinados momentos do calendário (no fim da recolha das colheitas) ou perante determinadas dificuldades (epidemia, seca).

**Roquete** – Espécie de túnica branca, recortada que se coloca sempre sobre a batina. Também se chama sobrepele (aquilo que se põe sobre a veste de pele).

**Rubrica** – Do latim, «escrito em vermelho». São as indicações que os livros litúrgicos trazem escritos em vermelho para assinalar como se deve fazer (posturas, gestos de mãos, tons de voz, movimentos, etc.) durante a celebração litúrgica.

**Sábado** – Do hebreu, «descanso». O sabbat era o sétimo dia, quando Deus descansou. Para a tradição judaica conti-

nua a ser o dia do Senhor. Na tradição cristã, o sábado foi substituído pelo Domingo, dia da ressurreição do Senhor. Não obstante, o sábado tem uma peculiaridade especial como dia mariano. Sábado Santo: segundo dia do tríduo pascal; neste dia só se celebra a Liturgia das Horas.

**Sacerdote** – Cristo Jesus é o único e verdadeiro sacerdote da nova aliança. Todo o povo cristão participa do sacerdócio de Cristo pelo Batismo. Além disso, por meio do sacramento da Ordem, existe uma maneira específica de participação através do ministério dos bispos e presbíteros. Em linguagem popular sacerdote equivale a presbítero.

**Sacramentos** – Sinais visíveis e eficazes das realidades divinas. O primeiro e principal sacramento de Deus é Cristo. Esta visibi-

lidade de Cristo é agora a Igreja, sacramento universal de salvação. Dentro da Igreja, por iniciativa e vontade de Cristo, temos os sete sacramentos: Batismo, Confirmação, Eucaristia, Penitência, Unção dos Enfermos, Ordem e Matrimónio. Ao longo da história tiveram um desenvolvimento progressivo até à concreção realizada nos nossos dias pelo Concílio Vaticano II. **Sacramentais:** ações eclesiais, que, sem fazer parte dos sete sacramentos, são também sinais pelos quais Cristo continua a comunicar a sua graça. Alguns sacramentais: bênçãos, exorcismos, consagração de virgens, profissão religiosa, exéquias, coroações, rogações, imposição das cinzas, adoração da cruz, lava-pés...

**Sacramentário:** livro litúrgico com as orações que o presidente da Eucaristia eleva a Deus em nome da comunidade. Depois passou a chamar-

# ABC da Liturgia

-se missal e acrescentaram-se as leituras bíblicas.

**Sacrário** – Também «tabernáculo», lugar onde se guarda o sagrado. É um cofre ou pequeno armário, onde se guarda o pão eucarístico, ou o Santíssimo, para os doentes e para a adoração dos fiéis. Antes costumava estar no centro do retábulo. Hoje opta-se por colocá-lo num lugar do templo digno e discreto que convide ao recolhimento, à adoração e à contemplação. A presença do sacrário, contendo as hóstias consagradas, é assinalada pela presença de uma lamparina acesa.

## Profissão de Fé: “Sim, creio!”

Rita Gôja

A profissão de fé, que momento especial! Somos habitualmente batizados muito novos. Os pais assumem um compromisso com Deus e responsabilizam-se por transmitir a sua fé aos filhos, responsabilizam-se por levar Jesus ao coração das crianças. Até esta idade da adolescência as crianças já tiveram algumas oportunidades de afirmarem a sua fé e seguirem Jesus de livre vontade, mas a Profissão de Fé é o dia em que, perante a comunidade elas afirmam pela primeira vez, de forma solene, a sua fé em Deus Pai, em Jesus, no Espírito Santo e na Igreja.

Um “Sim, creio!” dito com o coração, um “Sim, creio!” dito com a liberdade de ter sido escolhido, um “Sim, creio!”

dito com vontade de seguir em frente nesta procura por Jesus, um “Sim, creio!” dito por quem, embora a pouca idade, já sente no coração o quentinho acolhedor de Deus.

Foi neste ambiente caloroso de Jesus, que no passado Domingo dia 20 de Junho 18 crianças, 12 no centro de S. Miguel e 6 no centro do Linho, tiveram oportunidade de dizer a Jesus “Sim, creio em Ti!”.

Daqui para a frente a procura continua, Um “Sim, creio!” não é um fim, mas sim um princípio, o início de uma aventura por este amor infinito de Deus. Um amor que enche corações, que dá plenitude à vida mas que por vezes nos passa ao lado, que por maior que seja, muitas vezes os

nossos olhos não veem, os nossos corações não sentem. No entanto, apesar das exigências, apesar desta procura árdua, é um caminho bonito, alegre e caloroso, é um caminho que dá sentido e que oferece paz à vida.

A todas estas crianças que escolheram embarcar nesta aventura, desejamos que sejam incansáveis nesta procura, aproveitem o encontro com Deus, vivam e sintam o amor de Jesus, acolham o Espírito Santo no coração, partilhem a vossa fé e, se tiverem com dificuldades, lembrem-se que não estão sozinhas: aqui connosco estamos nós, a vossa comunidade.



M F E P

segurança contra incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt





## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Síndrome de Sjogren

**O** Síndrome de Sjogren (SS) é uma doença inflamatória crónica reumática caracterizada por uma secura excessiva dos olhos, da boca e de outras membranas mucosas. É mais comum em mulheres de meia idade e afecta cerca de 0,2% da população mundial. Tem o nome de Sjogren, porque foi um oftalmologista sueco em 1933 que descreveu de forma completa esta doença.

Esta perturbação clínica é considerada uma doença autoimune, desconhecendo-se ainda a sua causa concreta.

Os glóbulos brancos infiltram-se nas glândulas que segregam líquido, como as salivares da boca, ou as glândulas lacrimais dos olhos, podendo também secar

membranas mucosas que revestem o trato respiratório, gastrointestinal e genital.

A secura dos olhos pode provocar danos na córnea, a parede externa do olho. A falta de lágrimas pode causar lesões permanentes nos olhos. A insuficiência salivar pode alterar o gosto e o olfato, dificultar a deglutição e provocar cáries.

Noutros casos, mais raros, são atingidos vários órgãos. A secura da traqueia e pulmões pode facilitar as infeções, concretamente pneumonias. A membrana que reveste o coração, o pericárdio, pode inflamar-se e originar uma pericardite. Outros órgãos podem ser atingidos como o fígado e o pâncreas.

Estima-se que um terço destes doentes diagnosticados com esta síndrome sofrem de artrite, embora de pouca gravidade. Uma percentagem considerável de pessoas portadoras de SS podem vir a sofrer de linfoma.

#### Diagnóstico

Perante um quadro clínico com este tipo de queixas, com secura da boca, dos olhos e dores articulares existe uma probabilidade grande de nos encontrarmos perante um SS. Para confirmação do diagnóstico pedem-se análises laboratoriais. A presença no sangue de anticorpos específicos como os anti-SSB são um indicador muito útil e importante para o diag-

nóstico. A VS está elevada, pode surgir anemia e há valores laboratoriais que se podem confundir com outras doenças, como o lúpus ou a artrite reumatoide. Pode ser avaliada, como complemento de exames de diagnóstico, a secreção da glândula salivar através de biopsia ou gamaGRAFIA. A prova de Schirmer indica a quantidade de secreção lacrimal produzida realizada através da colocação de uma fita de papel de filtro sob cada pálpebra inferior. Nestes doentes confirma-se uma redução significativa da produção lacrimal

Não há tratamento que leve à cura nesta doença. Os sintomas, no entanto, podem ser aliviados. Assim, para a

secura lacrimal propõe-se a aplicação de gotas de lágrimas artificiais. A secura da boca é combatida com hidratação, pastilha elástica sem açúcar, ou bochechos com colutórios. Existem medicamentos que estimulam a produção de saliva. Uma cuidadosa higiene oral deve ser implementada na prevenção da cárie. Para as dores que possam surgir estão indicados analgésicos e, se for caso disso, anti-inflamatórios, ou até corticoides, nos casos mais graves. Estes doentes devem ser vigiados, especialmente por médicos reumatologistas e oftalmologistas. A evolução deste síndrome é lenta e geralmente desenvolve-se de forma benigna. ■



## Imaginário Dinossauros

Escuteiros - Alcateia - Baguera

**O** tema "Dinossauros", proposto pelo Bando Cinzento, foi o imaginário escolhido pelos Lobitos para viverem a segunda Caçada que corresponde às atividades realizadas no 2º semestre do ano escutista. O imaginário permite dar um enquadramento simbólico às atividades, com o objetivo de facilitar a aprendizagem e de nos transportar para um espaço diferente do que estamos habituados no nosso dia-a-dia, através de uma boa dose de imaginação. A importância da escolha do imaginário não deve ser esquecida, sendo um dos grandes fatores de sucesso das atividades escutistas. É muito frequente que ao lembrar-nos de atividades associar o imaginário vivido na altura e sentir uma mística trazida por toda aquela envolvente, seja pelas roupas usadas, as músicas cantadas ou o cenário criado.

A capacidade dos Lobitos de viverem uma história como se fosse real é maior do que nas restantes idades, os mais novos chegam até a confundir a ficção com a realidade, por isso há que tirar o maior partido para fazer atividades ainda mais interessantes! Este ano, a realização das atividades esteve e está bastante condicionada, mas isso não nos impediu de viver o imaginário como deve ser. Fomos várias vezes visitados pela paleontóloga Mary Annings e o cineasta Steven Spielberg, cada Lobito construiu a sua cabeça de dinossauro e seguimos pistas deixadas por dinossauros em Sintra.

Diríamos que só nos falta mesmo ver um dinossauro ao vivo.... Pelo que decidimos terminar

a segunda Caçada deste ano com um raide até às pegadas de dinossauros da praia Grande! Neste raid iremos ver um dos mais interessantes vestígios da presença dos dinossauros na Terra, mas também retomar uma atividade típica de Alcateia, ao fazermos um raide em bando e em contexto de jogo e do imaginário vivido, fortalecendo as aprendizagens de trabalho em equipa, orientação e criatividade. E, acima de tudo, estaremos na natureza, ao ar livre, no habitat dos dinossauros que é também o nosso habitat natural! ■



## Poesia

### Mario Quintana

Quando eu for, um dia desses,  
Poeira ou folha levada  
No vento da madrugada,  
Serei um pouco do nada  
Invisível, delicioso

Que faz com que o teu ar  
Pareça mais um olhar,  
Suave mistério amoroso,  
Cidade de meu andar  
(Deste já tão longo andar!)

E talvez de meu repouso...

### Serviço de Transporte em Táxi

Serviço de Táxi na zona rural do  
Concelho de Sintra

Deslocações para:

Consultas\* Exames\* Tratamentos\*

Viagens de lazer e negócios\*

Transfer do e para o aeroporto\*

Serviço na hora e por marcação

Email: [taxisintrarural@gmail.com](mailto:taxisintrarural@gmail.com)

Tlm: 965 234 393

Siga-nos no Facebook: <https://www.facebook.com/taxisintra.rural>

## Restauro de pintura mural na igreja de São Martinho

A Paróquia de São Martinho restaurou em Junho as paredes frontais do arco do presbitério da igreja de São Martinho, com o patrocínio da Câmara Municipal de Sintra.



Esta intervenção foi pensada a propósito do empréstimo da pintura de São Martinho para a exposição comemorativa dos 25 anos de Sintra Património Mundial, intitulada "No Reino das nuvens", realizada no MUSA. Já que a pintura saía dessas paredes, aproveitou-se para as restaurar.

Essas duas faixas de parede eram antigamente ocupadas por retábulos de talha dourada com altar, que foram retirados aquando da remodelação do presbitério da igreja na década de 70, em resultado do movimento reformador resultante do Concílio Vaticano II, que nem sempre preservou o património histórico como devia.

Ao retirarem os altares, as paredes que lhes ficavam por detrás ficaram sem decoração, porque a pintura mural só chegava ao topo dos retábulos. Não gostando desse resultado, decidiram na altura pintar as paredes de branco de alto a baixo, tapando assim os painéis desenhados em pintura mural.

Com o passar dos anos essa pintura branca começou a degradar-se e a aparecer marcas da pintura mural que se encontrava por baixo. As paredes estavam feias e fora de contexto, já que toda a nave da igreja tem pintura mural constituída por molduras desenhadas.

O restauro agora realizado pela empresa Way of Arts con-

sistiu assim em fazer o levantamento da tinta branca, reintegrar as lacunas da pintura original com têmpera e prolongar a pintura das molduras sobre a zona inferior onde não existia, de modo a disfarçar a falta dos altares e harmonizar com os painéis decorativos das outras paredes. Neste caso a pintura nova foi realizada em tinta acrílica.

Pensamos que este traba-

lho de restauro veio beneficiar bastante a igreja e esperamos que seja do agrado dos paroquianos.

Muito precisam o resto das paredes de ser restauradas também. Vamos ver se conseguimos mecenas que nos apoiem nesse projeto.

Por esta intervenção deixamos aqui expresso o nosso agradecimento à Câmara Municipal de Sintra.



### Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em junho 2021

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº2	3	Cogumelos	2
Fraldas Nº3 (Dodot)	2	Massa	27
Fraldas Nº3	3	Esparguete	27
Fraldas Nº4	4	Arroz	28
Fraldas Nº5	12	Grão e Feijão	58
Fraldas Nº6	17	Azeite	7
Fraldas adultos S	2	Óleo	23
Toalhas	39	Leite c/choc. (200ml)	12
Oleo Johnson	1	Leite UHT Meio Gordo 1L	666
Shampoo + Gel	7	Açúcar	27
Shampoo	28	Nescafé descafeinado	9
Dentifrico	28	Chocolate em pó	1
Desodorizante	28	Chá	1
Papel Higiénico	10	Café solúvel	1
Bolacha Maria/Torrada	41	Chocapic	4
Aptamil/Nan-Nº 2	1	Leite crescimento	12
Aptamil/Nan-Nº 4	2	Leite magro 1L	12
Aptamil/Nan-Nº 5	2	Leite S/Lactose 1L	18
Fruta Pack 4 boiões	9	Congelados	150
Farinha Láctea (Cerelec)	27	Corn Flakes recheados	24
Flocos Cereais / Mel	74	Bolacha Variadas	150
Cereais/Corn Flakes	47	Atum	67
Tomate	3	Salsichas	69
	390		1395
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>1785</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>620Kg</b>	



## Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Orlando Carvalho

### Ano de São José - Com Coração de Pai

Os primeiros escritos cristãos são os que compõem o Novo Testamento. Eles contêm tudo o que sabemos, no modo discursivo, sobre São José.

Ora, os primeiros tempos da Igreja estão centrados nas pessoas da Santíssima Trindade e, logo de seguida, na Mãe de Jesus, a que foi prometida pelo Senhor a todos e a cada um de nós também como Mãe.

Na arte desses primeiros tempos, mesmo aquelas primeiras representações visuais, ainda que não lhes chamemos arte, são centradas, para além de Jesus, na sua Mãe. Há razões de ordem teológica, em primeiro lugar porque Maria é a prova de que Jesus encarnou, pessoa como nós. Depois talvez uma certa ternura que todos temos para com a nossa mãe.

É através das representações da natividade e do aprofundamento do modo como Deus se fez Dom à Humanidade, que a personagem do carpinteiro José vai tomando forma.

Chama-se a este modo pedagógico de Deus Se revelar e revelar os seus mistérios, para que consigamos entender, a Economia da Salvação. A veneração do esposo de Maria e pai de Jesus, deste modo, tem crescido ao longo destes dois milénios, de modo a dar-nos a possibilidade de a saborearmos melhor.

Depois de Maria ser reconhecida como Mãe de Deus, José (nas palavras do Papa Francisco), o homem que passa despercebido, o homem da presença quotidiana discreta e escondida tornou-se para nós um intercessor, um amparo e uma guia nos momentos de dificuldade. São José lembra-nos que todos aqueles que estão, aparentemente, escondidos ou em segundo plano, têm um protagonismo sem paralelo na história da salvação.

O nome José, já então comum entre os judeus, tornou-se um dos nomes mais populares na Cristandade e no mundo. Igrejas, mosteiros, conventos, ordens religiosas foram dedicadas a S. José. E também obras públicas e particulares, como hospitais, receberam do pai putativo de Jesus o seu nome.

Dentro de grande parte das casas religiosas, com maior enfoque nos conventos e mosteiros femininos, S. José é considerado o grande intercessor nas horas de maior aflição, porque há relatos de que a sua invocação resolveu grandes problemas dentro dos conventos, nomeadamente de ordem financeira.

Ora, como explicava uma criança na catequese, embora Jesus tivesse um Pai no Céu, precisava de um pai na Terra, para trabalhar, ganhar dinheiro e sustentar Maria e o seu Menino.

Nas representações artísticas, Maria surge normalmente como uma bela senhora e José como um idoso amparado num bordão. Então, vários papas, ao longo dos séculos, sentiram necessidade de reavivar a devoção a S. José. O Papa Francisco recorda que o Papa Beato Pio IX declarou São José padroeiro da Igreja, que o Papa Venerável Pio XII o nomeou padroeiro dos operários, que o Papa São João Paulo II ensinou que S. José foi o Guardiã do Redentor.

Ao longo deste ano, vamos tentar seguir aquele método de Deus, da Economia da Salvação, e ir descobrindo S. José, enquanto o veneramos e divulgamos a sua devoção, dentro da Igreja e ao mundo.

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

Cant. N.º 508 172 187

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



QUEIJADAS DA **SAPA** SINTRA

Volta do Ducho, 12  
Tel. 21 923 0493

**SINTRA**  
PORTUGAL



## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



## 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 VIII

A BEM-AVENTURADA VIRGEM MARIA MÃE DE DEUS NO MISTÉRIO DE CRISTO E DA IGREJA

II. A VIRGEM SANTÍSSIMA NA ECONOMIA DA SALVAÇÃO

**A mãe do Redentor no Antigo Testamento**

55. [...] Os livros do Antigo Testamento descrevem a história da salvação na qual se vai preparando lentamente a vinda de Cristo ao mundo. Esses antigos documentos, tais como são lidos na Igreja e interpretados à luz da plena revelação ulterior, vão pondo cada vez mais em evidência a figura duma mulher, a Mãe do Redentor. A esta luz, Maria encontra-se já profeticamente delineada na promessa da vitória sobre a serpente (cfr. Gén. 3,15), feita aos primeiros pais caídos no pecado. Ela é, igualmente, a Virgem que

conceberá e dará à luz um Filho, cujo nome será Emmanuel (cfr. Is. 7,14; cfr. Miq. 5, 2-3; Mt. 1, 22-23). É a primeira entre os humildes e pobres do Senhor, que confiadamente esperam e recebem a salvação de Deus. [...]

**Maria na Anunciação**

56. Mas o Pai das misericórdias quis que a aceitação, por parte da que Ele predestinara para mãe, precedesse a encarnação, para que, assim como uma mulher contribuiu para a morte, também outra mulher contribuisse para a vida. É o que se verifica de modo sublime na Mãe de Jesus, dando à luz do mundo a própria Vida, que tudo renova. Deus adornou-a com dons dignos de uma tão grande missão; e, por isso, não é de admirar que os santos Padres chamem com frequência à Mãe de Deus «toda santa» e «imune de toda a mancha de pecado», visto que o próprio Espírito Santo a modelou e d'Ela fez uma nova criatura. Enriquecida, desde o primeiro instante da sua conceição, com os esplendores duma santidade singular, a Virgem de Nazaré é saudada pelo Anjo, da parte de Deus, como «cheia de graça» (cfr. Luc. 1,28); e responde ao mensageiro celeste: «eis a escrava do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra» (Luc.

1,38). Deste modo, Maria, filha de Adão, dando o seu consentimento à palavra divina, tornou-se Mãe de Jesus e, não retida por qualquer pecado, abraçou de todo o coração o designio salvador de Deus, [...] cooperou livremente, pela sua fé e obediência, na salvação dos homens. [...]

**Maria na infância de Jesus**

57. Esta associação da mãe com o Filho na obra da salvação, manifesta-se desde a conceição virginal de Cristo até à Sua morte. Primeiro, quando Maria, tendo partido solicitamente para visitar Isabel, foi por ela chamada bem-aventurada, por causa da fé com que acreditara na salvação prometida, e o precursor exultou no seio de sua mãe (cfr. Luc. 1, 41-45); depois, no nascimento, quando a Mãe de Deus, cheia de alegria, apresentou aos pastores e aos magos o seu Filho primogénito, o qual não só não lesou a sua integridade, mas antes a consagrou. E quando O apresentou no templo ao Senhor, com a oferta dos pobres, ouviu Simeão profetizar que o Filho viria a ser sinal de contradição e que uma espada trespassaria o coração da mãe, a fim de se revelarem os pensamentos de muitos (cfr. Luc. 2, 34-35). Ao Menino Jesus, perdido e buscado com aflição, encontraram-n'O os

pais no templo, ocupado nas coisas de Seu Pai; e não compreenderam o que lhes disse. Mas sua mãe conservava todas estas coisas no coração e nelas meditava (cfr. Luc. 2, 41-51).

**Maria na vida pública e na paixão de Cristo**

58. Na vida pública de Jesus, Sua mãe aparece duma maneira bem marcada logo no princípio, quando, nas bodas de Caná, movida de compaixão, levou Jesus Messias a dar início aos Seus milagres. Durante a pregação de Seu Filho, acolheu as palavras com que Ele, pondo o reino acima de todas as relações de parentesco, proclamou bem-aventurados todos os que ouvem a palavra de Deus e a põem em prática (cfr. Mc. 3,35 e paral.; Luc. 11, 27-28); coisa que ela fazia fielmente (cfr. Luc. 2, 19 e 51). Assim avançou a Virgem pelo caminho da fé, mantendo fielmente a união com seu Filho até à cruz. Junto desta esteve, não sem designio de Deus (cfr. Jo.19,25), padecendo acerbamente com o seu Filho único, e associando-se com coração de mãe ao Seu sacrifício, consentindo com amor na imolação da vítima que d'Ela nascera; finalmente, Jesus Cristo, agonizante na cruz, deu-a por mãe ao discípulo, com estas palavras: mulher, eis aí o teu



filho (cfr. Jo. 19, 26-27).

**Maria depois da Ascensão**

59. Tendo sido do agrado de Deus não manifestar solenemente o mistério da salvação humana antes que viesse o Espírito prometido por Cristo, vemos que, antes do dia de Pentecostes, os Apóstolos «perseveravam unanimemente em oração, com as mulheres, Maria Mãe de Jesus e Seus irmãos» (Act. 1,14), implorando Maria, com as suas orações, o dom daquele Espírito, que já sobre si descera na anunciação. Finalmente, a Virgem Imaculada, preservada imune de toda a mancha da culpa original, terminado o curso da vida terrena, foi elevada ao céu em corpo e alma e exaltada por Deus como rainha, para assim se conformar mais plenamente com seu Filho, Senhor dos senhores (cfr. Apoc. 19,16) e vencedor do pecado e da morte. ■

## Símbolos da Jornada Mundial da Juventude vão peregrinar pelas dioceses a partir de novembro

Lisboa, 01 jul 2021 (Ecclesia)

– Os símbolos da Jornada Mundial da Juventude (JMJ) – a Cruz e o ícone de Nossa Senhora – vão peregrinar pelas 21 dioceses católicas de Portugal a partir de novembro deste ano, até julho de 2023. “Os símbolos partem em peregrinação para serem anunciadores do Evangelho e acompanharem os jovens, de forma especial, nas realidades em que vivem”, lê-se num comunicado enviado à Agência ECCLESIA.

O Comité Organizador Local (COL) da JMJ 2023 informa que a Cruz e o ícone de Nos-

sa Senhora vão estar um mês em cada uma das dioceses de Portugal.

O itinerário prevê que a peregrinação dos símbolos da Jornada Mundial da Juventude comecem na Diocese do Algarve, em novembro deste ano, e terminarem no Patriarcado de Lisboa, em julho de 2023, a diocese escolhida para acolher este encontro de jovens promovido pela Igreja Católica.

O COL informa que os símbolos da JMJ vão peregrinar em Angola, entre 8 de julho e 15 de agosto, e em Espanha, nos meses de setembro e outubro, deste ano, e na Polónia, em

datas a anunciar brevemente. Em 2022, a Cruz e o ícone de Nossa Senhora Salus Populi Romani vão estar na Peregrinação Europeia de Jovens a Santiago de Compostela, entre 4 e 7 agosto, no âmbito do Ano Santo Xacobeo 2021.

A cerimónia de passagem dos símbolos da JMJ do Panamá, cidade que acolheu a última edição internacional em 2019, para Portugal realizou-se a 22 de novembro de 2020, numa Missa presidida pelo Papa Francisco no Vaticano, depois da celebração ter sido adiada, por causa da pandemia Covid-19, do dia 5 de abril (Domingo de Ramos).

A Cruz da JMJ foi entregue pelo Papa João Paulo II aos jovens em abril de 1984 e marcou o início de uma peregrinação da juventude de todo o mundo; em 2000, o mesmo pontífice confiou aos jovens uma cópia do Ícone de Nossa Senhora ‘Maria Salus Populi Romani’.

A cruz de madeira mede 380 cm de altura e pesa 31 kg; os braços medem 175 cm de largura e os painéis em madeira medem 25 cm de largura, e o Ícone de Maria mede 118 cm de altura, tem 79 cm de largura e 5 cm de profundidade, pesando 15 Kg.

O Comité Organizador Local

da JMJ Lisboa 2023 e o Centro de Recursos para a Inclusão Digital, do Instituto Politécnico de Leiria, prepararam um folheto informativo e divulgaram a explicação sobre os símbolos do encontro mundial de jovens em linguagem pictográfica, braille e Língua Gestual Portuguesa.

As JMJ nasceram por iniciativa do Papa João Paulo II, após o sucesso do encontro promovido em 1985, em Roma, no Ano Internacional da Juventude.

Fonte: Site do Patriarcado

# Jubileu de Prata Sacerdotal dos Nossos Padres



(Continuação da pág. 2)

Pe. Armindo Reis

Uma Unidade Pastoral muito dispersa com 13 Missas dominicais e muitos problemas por resolver. Uma realidade mais urbana em que já não há a familiaridade das primeiras paróquias rurais, nem a dinâmica pastoral da Benedita, mas que tem outros encantos, e muito trabalho pastoral por fazer.

Deus foi generoso comigo ao longo destes 25 anos de sacerdócio, nunca defraudou as minhas expectativas, antes pelo contrário. Foram anos muito felizes em que gostei de todas as paróquias por onde passei e gosto daquelas em que me encontro.

A colaboração do Pe. Jorge Doutor, primeiro na Benedita, depois continuada em Sintra, foi também uma grande ajuda nestes últimos 16 anos. Já tínhamos 7 anos de Seminário em comum e agora todos estes anos em que fomos fortalecendo a amizade na partilha do trabalho pastoral. É muito importante trabalhar com colegas em que se pode confiar totalmente e que partilham dos mesmos valores e objetivos.

Agradeço também a todos os paroquianos da Unidade Pastoral de Sintra estes 8 anos de convivência e renovo a minha disponibilidade de vos serv

# Jubileu de Prata Sacerdotal no Patriarcado

Pe. Armindo Reis

**A**lém da Missa celebrada na Unidade Pastoral de Sintra a 27 de Junho, o Pe. Jorge e o Pe. Armindo celebraram também no dia 29 de Junho, dia próprio do aniversário, com os outros colegas ordenados no mesmo dia. A Missa celebrada na igreja de Santa Catarina em Lisboa, foi presidida pelo Sr. Cardeal Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente. Após a Missa houve um almoço só com os aniversariantes e o Sr. Patriarca, dado que a pandemia não permite mais festejos.



**N**a foto podem ver (da esq para a dta): Pe. Carlos Marques, Pe Ricardo Ferreira, Pe. Jorge Anselmo, Pe António Pedro Oliveira, Sr. Patriarca, Pe Armindo Reis, Pe. José Luís Costa, Pe. José Miguel Pereira, Pe. Jorge Doutor

 CINTRAMÉDICA

## TESTE COVID-19

ANÁLISE PCR e  
TESTE RÁPIDO DE ANTIGÉNIO

*Acabe com as dúvidas*

Aceda a [cintramedica.pt](https://www.cintramedica.pt) e marque já o seu teste de forma simples e rápida.





## HISTÓRIA DE VIDA: Liseta Serra

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Liseta da Piedade Serra, nasceu em Sines, em 1941. Foi a única da família a nascer naquela localidade. Eram 4 irmãos, sendo a Liseta a mais nova. A mãe era de Setúbal (Anunciada) e o pai era de Monte Novo Sul, uma terra perto de Alcácer do Sal. A ida para Setúbal deveu-se a um negócio entre o pai e um tio para montarem um café.

Liseta viveu em Sines até aos 8 anos, onde fez a 1ª Comunhão, e depois foram para Grândola onde o pai abriu outro café, depois de trespassar o de Sines. Ficou em Grândola pouco tempo devido à separação dos pais. Liseta e os irmãos foram com a mãe para Setúbal, para casa de uma tia. A mãe teve de conseguir um emprego e a Liseta, com 10 anos, foi, como interna, para um colégio das Irmãs da Apresentação de Maria, em Setúbal. Foi nesse Colégio que em 1953 recebeu o Crisma.

Devido a todas as mudanças e à separação dos pais, Liseta teve de repetir o 4º ano. No ano seguinte conseguiu fazer o exame de admissão aos liceus. A mãe empregou-se no hospital do Outão e arranhou maneira, com a ajuda das Irmãs Missionárias Franciscanas de Maria, de mandar a Liseta para um colégio em Lisboa, na Estrela, para fazer lá o curso comercial, mas no 2º ano teve de desistir porque a mãe não conseguia pagar as mensalidades e o alojamento noutro colégio, já que aquele não tinha modalidade de internato.

Dadas as dificuldades, Liseta acabou por ser mandada para casa do pai, em Grândola, onde passou

alguns meses muito complicados, pois o pai tinha-se juntado com uma empregada do café e não queria saber dos filhos.

Entretanto a mãe conseguiu emprego no Hospital de Sintra, na Vila, e mandou regressar a filha para junto dela. A sua irmã Maria Amélia também foi trabalhar para o Hospital e a Graciete e a Liseta para a Quinta da Regaleira, para tomar conta dos filhos da Senhora D'Orey. Trabalhou lá apenas 2 anos porque, entretanto, uns amigos dos patrões precisavam de uma pessoa que fosse para África do Sul, Cidade do Cabo, também para tomar conta dos filhos. Liseta esteve assim dois anos naquele país. Quando regressou, foi para casa da irmã, Maria Amélia, que, entretanto, já tinha casado, tal como a Graciete.

Por volta dos 24 anos, Liseta foi trabalhar para a Embaixatriz da Bélgica, Chantal Goffin, que veio a ser, para além de patroa, uma amiga, e até uma mãe, para cuidar dos 3 filhos mais novos que estavam com a mãe em Portugal (eram 7 ao todo). Ficou junto desta família cerca de 4 anos, que acompanhava também nas férias em França. A Embaixatriz desafiou Liseta a aproveitar o tempo livre para estudar e começou por tirar o curso de auxiliar de enfermagem, que concluiu com nota final de 18 valores. Começou então a trabalhar no hospital ortopédico de manhã e à tarde tomava conta das crianças. Mais tarde fez mais formação e obteve equivalência ao curso geral de enfermagem.

Pouco depois, decorrente de um retiro que fez, começou a pensar em ser freira. Ainda fez 3 anos de noviciado em Setúbal com um ano de postulante no colégio e outro fora, em Cernache do Boinjardim. Embora gostasse, havia algo que lhe dizia para não seguir aquele caminho, e pediu à mestra de noviças para sair. O irmão, que trabalhava numa quinta, no Casal da Nora em Colares, foi buscá-la para sua casa. Liseta voltou então à escola de enfermagem para fazer um estágio e recuperar a prática. Depois foi trabalhar para o hospital da CUF, por intermédio de uma recomendação da D. Eugénia de Melo, da Quinta da Ribafria. Com dificuldade em encontrar alojamento, é a sua chefe na CUF que lhe aluga um quarto em casa dela. Decidiu então comprar uma casa em Sto. António dos Cavaleiros, para onde levou os pais que, entretanto, se haviam reconciliado quando ela estava no noviciado. Recorda-se que estava na capela em oração quando a madre a chamou para lhe dar essa notícia.

Já em casa da Liseta, a mãe fica doente e o pai hesita em se reformar porque não quer ficar em casa a cuidar dela, mas acaba por aceitar por insistência sua. Um dia entregou ao pai um livro sobre Nossa Senhora de Fátima e os Pastinhos (Uma Senhora mais brilhante que o sol), que ele leu, e deu-se uma transformação radical, começando a ir à Missa e a ter uma vida de Igreja e a rezar o terço com a esposa. Como a mãe estava acamada e exigia muitos cuidados, a Li-

seta decidiu mudar-se para Sintra, para ficar mais perto dos irmãos. A mãe veio a falecer 15 dias depois de estar no apartamento na Portela de Sintra. O pai continuou com a Liseta e frequentava a igreja de S. Martinho, onde consta que cantou no coro, mas nessa altura Liseta não frequentava a Igreja, tinha-se revoltado pela falta de apoio numa altura complicada da sua vida.

Mais tarde o pai adoece e é operado no hospital de Cascais, onde estava também internada a D. Rosa Paredes, de Sintra, a quem o pai desabafa que a filha não frequenta a igreja e não tinha sequer ido à inauguração da igreja de S. Miguel.

Em 1999 por altura da entrada no Ano Santo (Jubileu 2000) Liseta começou a sentir uma forte chamada para voltar à Igreja. Sonhava confessar-se, mas achava que não tinha nenhum padre que a ouvisse. Nesse ano, por ocasião da beatificação dos Pastinhos, o Papa S. João Paulo II veio a Portugal. Nessa altura, a TV passou uma reportagem sobre a Irmã Lúcia e isso tocou-a muito. Nesse momento decide que, se o Papa veio de tão longe a Fátima, ela também tinha de ir, já que estava tão perto. Consegue alterar os turnos do hospital e arranjar forma de se deslocar e vai a Fátima numa peregrinação com a comunidade de Lourel. Foi o início da sua reconversão, aos 59 anos. Depois devido a uma pagela dos Arautos do Evangelho, junta-se a esse grupo e acompanha-os nas suas deslocações. Acompanha também a Paróquia nas peregrinações a Fátima, com o Padre Carlos Jorge. Juntou-se também ao grupo Bíblico que se reunia regularmente, às 4ªs feiras, lendo, meditando e partilhando as leituras de domingo, acompanhado pelo Padre Abílio e pelo Padre Custódio. Passou a ir também um dia por semana para a igreja de S. Miguel, como voluntária para tomar conta da igreja, regar as flores e cuidar dos panos litúrgicos. Ainda no tempo do Padre Carlos,



começo a orientar a oração do Terço antes da Missa das 11h30 no domingo. Também participou na catequese de adultos. É ainda ministra da Comunhão e leitora. Levava a comunhão ao Centro de Dia "Os Avós", e a doentes em suas casas. Fez parte também dos Vicentinos até ficar doente da coluna.

Com a morte do pai, Liseta ficou sozinha, e foi morar para Cabriz, para junto das irmãs, Graciete e Maria Amélia. O irmão vive em Lourel, mas vai visitá-las dia sim, dia não.

Com a reforma, Liseta pensava ficar com tempo livre, mas o cunhado ficou doente e tornou-se enfermeira dele durante 3 anos. Mais tarde foi ela que precisou que cuidassem dela, devido a uma hérnia discal que a fez deixar de andar. Nessa altura teve de desistir da peregrinação à Terra Santa que o Padre Armindo tinha organizado. Depois de operada ficou alguns meses em casa da irmã Maria Amélia que veio a falecer subitamente. Depois voltou para a sua casa, onde recebeu outra irmã, Graciete, que está adoentada.

Aos 79 anos, Liseta anda novamente aflita com dores na coluna, o que a impede de fazer muitas coisas de que gosta, mas reza em casa com a irmã.

Como mensagem final desta entrevista, Liseta faz-nos um apelo para que sejamos devotos de Nossa Senhora, que nos ajuda a aproximar-nos de Nosso Senhor. E recomenda-nos que rezemos o Terço, a arma que nos há de salvar!

## Patriarcado convida jovens para encontros vocacionais

O Pré-Seminário de Lisboa está a organizar os encontros vocacionais de verão, dirigidos a rapazes a partir do 7.º ano, que vão decorrer ao longo do mês de julho.

Os 'Campanários' têm lugar no Seminário de Penafirme, nos dias 10 a 13 de julho, para rapazes dos 7.º e 8.º anos, e de 17 a 20 de julho, para rapazes do 9.º ao 11.º anos. Segundo a organização, para quem esteja no 12.º ano, ou seja universitário, ou já trabalhe, vai decorrer a 'Semana de Verão', no Seminário de São José de Caparide, de 16 a 23 de julho.

"Os encontros vocacionais de verão são uma oportunidade para os rapazes porerm a pergunta: 'Senhor, que queres que eu faça?'. E, nestes tempos em que vivemos, são também uma boa oportunidade para uma experiência em comunidade", salienta a equipa formadora.

Informações: [www.seminarios.patriarcado-lisboa.pt](http://www.seminarios.patriarcado-lisboa.pt) ou [preseminariodelisboa@gmail.com](mailto:preseminariodelisboa@gmail.com)



**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

Rolf Krenzer

### A história da menina e das ameixas do senhor Ferreira



Certa vez, uma menina estava a brincar no jardim. Brincava sozinha porque nesse dia a mãe tinha muito que fazer. Só de vez em quando é que a olhava pela janela e ficava contente por ver a filha a brincar tranquilamente.

Nisto, o Sr. Ferreira e a esposa desceram ao jardim deles.

A D.<sup>a</sup> Ana trazia dois cestos e o Sr. Ferreira carregava uma escada, dirigindo-se ambos para a grande ameixoeira que tinham no jardim. A menina correu depressa para a vedação e ficou a vê-los.

— O que é que estão a fazer? — gritou, ao ver o Sr. Ferreira encostar a escada à árvore.

— Vou subir à árvore — respondeu o vizinho acenando-lhe com a mão.

— E depois?

— Depois vou colher as ameixas — retorquiu, e começou a subir a escada.

A D.<sup>a</sup> Ana ficou em baixo a olhar.

— Tem cuidado! — gritou.

— Ele não cai — acalmou-a a menina. — E, se cair, a minha mãe leva-o imediatamente ao hospital no nosso carro. — Posso ir para a vossa beira? — pediu, e, de seguida, chamou a mãe em voz alta.

— Posso ir um bocadinho para o jardim da D.<sup>a</sup> Ana? — perguntou quando ela apareceu à janela.

— A pequenita não incomoda? — perguntou a mãe.

— De maneira nenhuma! — exclamou o Sr. Ferreira.

Só então é que a mãe o descobriu em cima da ameixoeira.

A menina transpôs a vedação e começou imediatamente a ajudar a D.<sup>a</sup> Ana, que apanhava as ameixas que caíam da árvore, mas tinha dificuldade em curvar-se.

— Espere, D.<sup>a</sup> Ana, eu ajudo! — e apanhou rapidamente as ameixas todas.

Eram cada vez mais, pois o Sr. Ferreira não só colhia como também sacudia os ramos e fizera cair muitas. De seguida, ele desceu da escada com dois baldes cheios e despejou-os num cesto. Um destes já estava quase cheio também.

Colheram e despejaram, até encherem dois cestos. A D.<sup>a</sup> Ana foi a casa buscar mais dois. Acabaram por encher quatro e a grande ameixoeira ficou sem frutos.

A menina ajudou a apanhar as ameixas que tinham caído.

— Muito obrigado! — disse o Sr. Ferreira no fim, ao levar os cestos para a cave com a ajuda da mulher.

A menina já não pôde ajudá-los porque os cestos eram muito pesados. O Sr. Ferreira pegava num lado e a mulher no outro, esbaforida.

No fim, o Sr. Ferreira tirou o porta-moedas do bolso e quis dar algum dinheiro à menina.

— Deste-nos uma ajuda tão grande!

Mas a menina abanou a cabeça, passou rapidamente a cerca e regressou ao seu jardim.

— Muito obrigada! — gritou-lhe a D.<sup>a</sup> Ana.

E a pequenita ficou contente ao ouvir aquilo.

À noite, quando a menina e os pais estavam à mesa a jantar, tocaram de repente à campainha.

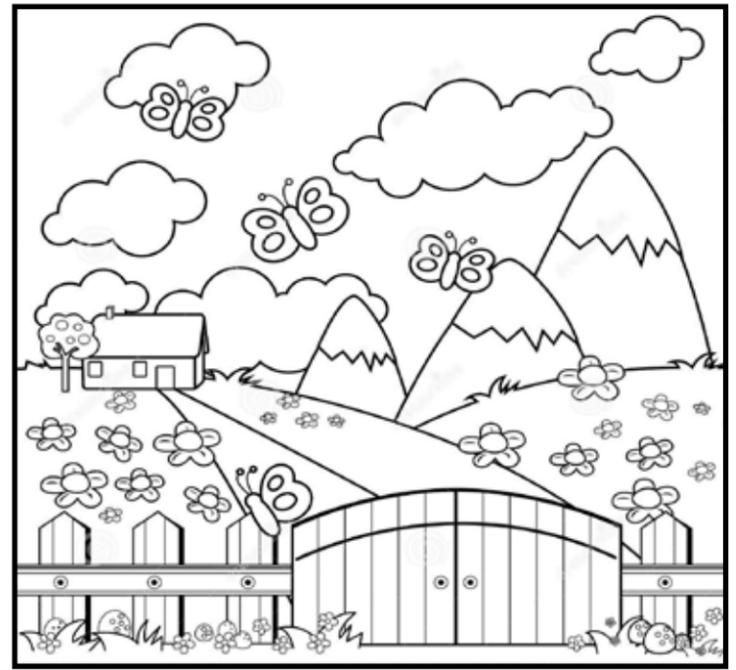
A D.<sup>a</sup> Ana entrou com um grande bolo de ameixa, redondo, fresco e com muito açúcar por cima. A menina ficou tão contente que, nessa noite, não comeu nem queijo nem fiambre, nem doce nem requeijão com ervas.

Só comeu bolo de ameixas.

Comeu ela e comeu toda a família.

E pouco sobrou, pois estava delicioso!

## Imagem para colorir



## Sopa de Letras - Terminam em L e U

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

Lençol, Avental, Pincel, Canil, Papel, Anzol, Gentil, Pastel, Pessoal, Azul, Futebol, Anel, Degrau, Pneu, Seu, Eu, Ateu, Chapéu, Judeu, Céu, Bacalhau, Cacau, Pau.

## Sudoku - puzzle

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

## Descobre as 7 Diferenças



# Senhor, que quereis que faça?

Teresa Santiago

A cruz não é o termo. A dor não é o último destino do homem. É um caminho, um meio para chegar ao gozo do Senhor. Por isso não podemos ter as mãos sujas. Temos que tirar, erradicar, cortar o mal pela raiz.

O conhecimento de Jesus leva-nos aos mesmos sentimentos, à mesma atitude, à mesma disposição d'Ele. Olhar, contemplar, aprofundar Jesus, é olhar, contemplar e aprofundar o amor de um Deus encarnado, que se tornou visível. Um Deus que na cruz transbordou a Redenção. Nós temos de conhecê-lo de tal forma que flua, emane esse conhecimento e nos leve a uma experiência profunda.

São Paulo era judeu da tribo de Benjamim, chamava-se Saulo. Fazia perseguição em Jerusalém contra a Igreja, satisfez o seu ódio furioso contra os discípulos de Cristo que considerava seus inimigos.

Saulo partiu para Damasco fazendo ameaças, com grandes poderes. Já ia perto da cidade quando de repente viu descer do céu, uma luz extraordinária, que o rodeou e aos que o acompanhavam. Aterrorizados caíram por terra e, estando Saulo derrubado, ouviu uma voz que, distinta e clara, lhe dizia: "Saulo, Saulo, porque me persegues?" Comove-se o seu coração ao ouvir tão amorosa, quanto inesperada, queixa e respondeu: "

"Quem sois vós, Senhor?" "Eu sou Jesus" - respondeu-lhe o Salvador - "a quem tu persegues". Ao ouvir isto o santo, tremendo, perturbado e fora de si, exclamou: "Senhor que quereis que eu faça?" "Levanta-te" - respondeu o Salvador - "entra na cidade e ali te dirão o que deves fazer". Levantou-se,

quis abrir os olhos e achou-se em trevas; foi conduzido pela mão à cidade, onde esteve três dias sem ver, sem comer, nem beber. Deus revelou o que se passava a um dos discípulos chamado Ananias que foi à pousada de Saulo, impôs as mãos sobre ele; restituiu-lhe a vista, instruiu-o e administrou-lhe o Batismo.

Houve uma conversão sincera - o mais furioso perseguidor de Jesus Cristo confundiu a todos os que diziam que Jesus Cristo não era o verdadeiro Messias.

Paulo e Barnabé pregavam em Antioquia com maravilhoso fruto. Mais tarde São Paulo, da cadeia, escreveu a última carta a Timóteo dizendo: "Quanto a mim estou pronto para o sacrifício e o tempo da minha partida já se aproxima. Combati o bom combate terminei a minha carreira e guardei a fé. Já nada me resta senão receber a coroa da justiça que o Senhor Juiz me dará naquele dia, e não só a mim, mas também àqueles que desejam a Sua vinda."

Agostinho distinguia-se em não se aplicar em coisa alguma. Levava uma vida com más companhias, pelos excessos de lascívia, por espetáculos profanos, para o qual tinha uma grande inclinação. Como a desordem dos costumes conduz quase sempre à irreligião, caiu em todos os erros dos maniqueus.

Sua mãe, Santa Mónica, aflita, chorava amargamente dia e noite diante do Senhor, pedindo-lhe sem cessar que tivesse misericórdia dele.

Um dia, Agostinho sentando-se no jardim a conversar com um amigo, começou a chorar e em suspiros; mas não tendo a liberdade que desejava

à vista do amigo, levantou-se sem dizer nada, dirigiu-se para a parte mais solitária do jardim; lançou-se a exclamar com voz entrecortada de soluços: "Até quando deixarei para amanhã o que posso fazer hoje?"

"Porque não desde agora?" Ao pronunciar isto, ouviu uma voz que lhe dizia: "Toma e lê, toma e lê". Atônito com o que ouvira, levantou-se, voltou a procurar o amigo, tomou nas mãos as epístolas de São Paulo, que tinha deixado junto dele; abriu-as e deparou com estas palavras:

"Despi-vos da dissolução dos deleites, das imundícies; mas revesti-vos de Nosso Senhor Jesus Cristo, e não cuideis da carne e das concupiscências".

Sedentos do sangue dos católicos, mais o eram ainda do de Santo Agostinho... Tentaram assassiná-lo, mas sempre o livrou Deus por milagre. No entanto, continuava a trabalhar a sua conversão por palavras, por seus escritos. Foi nesta ocasião que redigiu os trabalhos sobre o Batismo e sobre a Unidade da Igreja. Depois da sua morte os homens da Igreja chamavam-lhe o farol dos doutores, o modelo dos prelados, o escudo da fé, o arsenal da religião, o açoite dos inimigos de Jesus Cristo, a coluna da Igreja e o mais iluminado mestre da moral cristã. São Jerónimo apelidava-o de o inimigo do erro; Suplício Severo, industriosa abelha que sustenta os fiéis com o mel da sua doutrina e com o ferrão revela de lado a lado os hereges.

Como São Paulo dizia: somos considerados como impostores, embora verdadeiros; como desconhecidos, embora bem conhecidos; como agonizantes, embora estejamos com vida; como condenados, mas livres da morte; como tristes, mas sempre alegres; como pobres, mas enriquecendo a muitos; como não tendo nada, mas tendo tudo.



## Intenção do Papa

Julho 2021



### UNIVERSAL

#### A amizade social

Rezemos para que, nas situações de conflitos sociais, económicos e políticos, sejamos artífices corajosos e apaixonados do diálogo e da amizade.



## 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 - Julho 2021 - Ano B

	Dia 4	Dia 11	Dia 18	Dia 25	<b>TEMPO COMUM</b>  "O Tempo Comum propõe um caminho espiritual, uma vivência da graça própria de cada aspecto do Mistério de Cristo, presente nas diversas festas e nos diversos tempos litúrgicos."
	14º Domingo T. Comum	15º Domingo T. Comum	16º Domingo T. Comum	17º Domingo T. Comum	
Leitura I	Ez 2, 2-5	Amós 7, 12-15	Jer 23, 1-6	2 Reis 4, 42-44	
	«São uma casa de rebeldes, mas saberão que há um profeta no meio deles»	«Vai, profeta, ao meu povo»	«Reunirei o resto das minhas ovelhas e dar-lhes-ei pastores»	«Comerão e ainda há-de sobrar»	
Salmo	122, 1-2a.2bcd.3-4	84, 9-14	22, 1-3a.3b-4.5.6	144, 10-11.15-18	
	"Os nossos olhos estão postos no Senhor, até que Se compadeça de nós."	"Mostrai-nos, Senhor, a vossa misericórdia"	"O Senhor é meu pastor: nada me faltará."	"Abris, Senhor, as vossas mãos e saciais a nossa fome."	
Leitura II	2 Cor 12, 7-10	Ef 1, 3-14	Ef 2, 13-18	Ef 4, 1-6	
	«Gloriar-me-ei nas minhas fraquezas, para que habite em mim o poder de Cristo»	«Ele nos escolheu, em Cristo, antes da criação do mundo»	«Ele é a nossa paz, que fez de uns e outros um só povo»	«Um só Corpo, um só Senhor, uma só fé, um só Baptismo»	
Evangelho	Mc 6, 1-6	Mc 6, 7-13	Mc 6, 30-34	Jo 6, 1-15	
	«Um profeta só é desprezado na sua terra»	«Começou a enviá-los»	«Eram como ovelhas sem pastor»	«Distribuiu-os e comeram quanto quiseram»	

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Julho

## 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
11H30	Capela de Monte Santos (Ir. Clarissas)
11H45	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
12H00	Ramalhão (Capela das Irmãs Dominicanas)
19H15	Igreja de S. Martinho

MISSA FERAL*						
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					Igreja S.Miguel	
11H00	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos
12H00						Ramalhão
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
18H15	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	
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 3 – Sábado da semana XIII – S. Tomé

12.00h Missa ferial no Ramalhão  
16.30h Missa em Galamares  
16.30h Missa em Manique de Cima  
18.00h Missa em São Pedro  
19.00h Missa em S. Miguel – c/ ENS Sintra C  
21.30h Reunião do Clero da UPS

### Dia 4 – Domingo XIV do Tempo Comum

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira  
10.15h Missa em São Pedro e Lourel  
10.15h Celebração dominical na Várzea  
11.30h Missa em S. Miguel  
11.45h Missa no Linhó: Festa do 5º Catec.  
12.00h Missa no Ramalhão  
19.15h Missa em S. Martinho

### Dia 6 – Terça-feira da semana XIV

Aniv. entrada de D. M. Clemente na Diocese  
21.00h Formação para Vicentinos

### Dia 8 – Quinta-feira da semana XIV

10.00h Reunião do Clero da Vigararia

### Dia 9 – Sexta-feira da semana XIV

21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

### Dia 10 – Sábado da semana XIV

12.00h Missa ferial no Ramalhão  
16.30h Missa em Galamares e em Manique Cima  
18.00h Missa em São Pedro  
19.00h Missa em S. Miguel  
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

### Dia 11 – Domingo XV do Tempo Comum

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira  
10.15h Missa em São Pedro e na Várzea  
10.15h Celebração Dominical no Lourel  
11.30h Missa em S. Miguel  
11.45h Missa no Linhó  
12.00h Missa no Ramalhão  
19.15h Missa em S. Martinho

### Dia 15 – Quinta-feira – S. Boaventura

15.00h Adoração do SSmo – RCC, em S. Miguel

**Dia 16 – Sexta-feira – N. Srª Carmo**  
Aniversário de D. Manuel Clemente  
21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

### Dia 17 – Sábado – B. Inácio de Azevedo e Comp.

12.00h Missa ferial no Ramalhão  
16.30h Missa em Galamares e em Manique Cima  
18.00h Missa em São Pedro  
19.00h Missa em S. Miguel

### Dia 18 – Domingo XVI do Tempo Comum

09.00h Missa em Janas e Abrunheira  
10.15h Missa em São Pedro, Várzea e Lourel  
11.30h Missa em S. Miguel  
11.45h Missa no Linhó  
12.00h Missa no Ramalhão  
19.15h Missa em S. Martinho

### Dia 22 – Quinta-feira – Sta. Maria Madalena

**Dia 23 – Sexta-feira – Sta. Brígida**  
21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

### Dia 24 – Sábado da semana XVI

12.00h Missa ferial no Ramalhão  
16.30h Missa em Galamares e em Manique Cima  
18.00h Missa em São Pedro  
19.00h Missa em S. Miguel  
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

### Dia 25 – Domingo XVII do Tempo Comum

09.00h Missa na Abrunheira e em Janas  
10.15h Missa em São Pedro, Várzea e Lourel  
11.30h Missa em S. Miguel  
11.45h Missa no Linhó  
12.00h Missa no Ramalhão  
19.15h Missa em S. Martinho

### Dia 26 – Segunda-feira – S. Joaquim e Sta. Ana

### Dia 27 – Terça-feira da semana XVII

**Dia 29 – Quinta-feira – Sta. Marta, Maria e Lázaro**  
11.00h Missa na Capela de S. Lázaro

### Dia 30 – Sexta-feira da semana XVII

21.15h Encontro do Grupo de Jovens da UPS

### Dia 31 – Sábado – St. Inácio de Loiola

12.00h Missa ferial no Ramalhão  
16.30h Missa em Galamares e em Manique Cima  
18.00h Missa em São Pedro  
19.00h Missa em S. Miguel

### EM AGENDA PARA AGOSTO:

17 Ag: Missa da Festa de S. Mamede em Janas, 15.30h

## Papa Francisco

## Oração a São José

A Carta Apostólica Patris Corde e o Ano de São José são um convite a cada um de nós para conhecer e imitar aquele homem justo e santo, que mesmo sem compreender tudo, acolheu tudo.

Salve, guardião do Redentor e esposo da Virgem Maria!

A vós, Deus confiou o seu Filho; em vós, Maria depositou a sua confiança; convosco, Cristo tornou-Se homem.

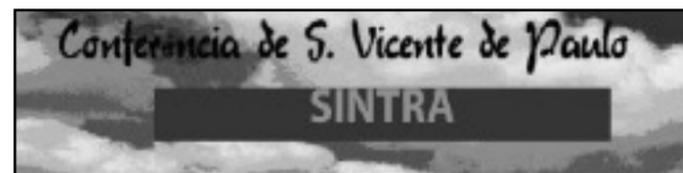
Ó Bem-aventurado José, mostrai-vos pai também para nós

e guiai-nos no caminho da vida.

Alcançai-nos graça, misericórdia e coragem, e defendei-nos de todo o mal. Amén.

**Notícias dos Vicentinos**

Carlos Macias (Presidente do CZQ-SSVP)



## Percurso Formativo para o Compromisso Vicentino

A formação é uma ferramenta fundamental dentro da Sociedade de São Vicente de Paulo (SSVP), porque só com membros bem formados poderemos melhorar a eficiência e eficácia do serviço aos assistidos.

A formação das consócias e dos confrades (vicentinos) é essencial, não só para saber lidar com os desafios na prática organizada da caridade fraterna, bem como para o nosso carisma através do crescimento na fé de modo a ser um verdadeiro mensageiro de Jesus junto dos mais desfavorecidos.

Neste contexto o Conselho de Zona de Queluz da Sociedade de São Vicente de Paulo (CZQ-SSVP), através da "sua" Academia Vicentina promoveu um ciclo de formação no âmbito do "PERCURSO FORMATIVO PARA O COMPROMISSO VICENTINO".

O público-alvo desta formação foram as consócias, os confrades e especialmente os voluntários do território do CZQ-SSVP que desejem realizar o compromisso vicentino.

A formação foi alinhada com as orientações para for-

mação disponibilizada pelo Conselho Geral Internacional, tendo sido constituída por três ações formativas:

A primeira ação focou "A ESPIRITUALIDADE DA SSVP", com o objetivo de infundir a espiritualidade vicentina na qual se baseia a ação social da SSVP, porque como referiu recentemente o confrade Renato Lima de Oliveira, 16º Presidente Geral "somente com uma formação espiritual adequada, baseada nas virtudes vicentinas e na tradição da SSVP, é que evitaremos eventuais desvios durante as ações de solidariedade social".

A segunda ação focou o "FUNCIONAMENTO DA CONFERÊNCIA", com o objetivo de dar a conhecer ou melhorar os conhecimentos sobre os princípios e valores que definem a SSVP e sobre o funcionamento das Conferências que através das estruturas dos Conselhos são parte de uma "Rede Mundial de Caridade", pretendendo atuar do local para o global de forma organizada.

A terceira ação foi o seminário "CONVERSA ENTRE

IRMÃOS", com o objetivo de promover o intercâmbio (nacional e internacional) de experiências vicentinas às consócias, confrades como suporte de um agir em ação vicentina, especialmente dos voluntários.

A formação foi realizada de forma híbrida, presencial e por meios telemáticos (i.e., transmissão via internet), permitindo deste modo que as pessoas que por variadas situações (i.e., saúde, locomoção) não pudessem estar presentes fisicamente na sala de formação pudessem assistir à formação de casa. Foram também disponibilizados "núcleos formativos de proximidade" (sala da paróquia, ou espaço da conferência) para que os vicentinos e colaboradores se pudessem reunir, de forma a assistir à formação por meios telemáticos, como foi o caso do Cacém. A formação em formato híbrido permitiu também que consócias e confrades dos Países Lusófonos (i.e. São Tomé e Príncipe, Rio de Janeiro, Brasil) pudessem assistir nos seus países à formação. A formação contou em média com 30 formandos sendo que 70% assistiu

por meios telemáticos.

Ainda se prevê ao longo do ano de 2021 ocorrerem seminários denominados "ESCURTAR PARA AGIR" no âmbito dos temas da FRATELLI TUTTI. Estes seminários serão abertos a todas as comunidades. Porquê?

Porque o objetivo é identificar ações concretas para o bem comum à luz da FRATELLI TUTTI e implementá-las em parceria com voluntários das comunidades, grupos e movimentos de leigos da Igreja ou com a sociedade civil organizada em geral, ou com os governantes políticos, reforçando deste modo os processos de ajuda fraterna para o desenvolvimento inclusivo (sem distinção de etnia, de condição social, limitações físicas ou mentais, ou mesmo de religião) da pessoa humana, excluída temporariamente pela pobreza (pobres).

Vivemos num mundo complexo e diversificado. Para mudar a situação dos Pobres não nos basta focar num problema particular e temporário e resolver de forma paliativa ou num contexto de cuidados continuados. Para que mudar

de forma definitiva temos primeiro de conhecer e examinar o contexto do todo e intervir, de modo a que o sistema - conjunto unificado de elementos sociais, económicos, pessoais, educacionais e culturais, que interferem na realidade dos Pobres. Para uma transformação radical concreta na vida do Pobre, teremos de adotar uma abordagem em que se envolva também o Pobre para em conjunto desenvolvermos estratégias específicas para a sua independência e não para o perpetuar da sua dependência e fragilidade

Por fim um agradecimento especial ao Pe Jorge Doutor, assistente espiritual do CZQ-SSVP, que nos apoiou e acompanhou sempre nas formações, bem como à Unidade Pastoral de Sintra pela disponibilização dos meios: sala de formação e internet, tornando possível a realização destas ações de formação em formato híbrido.

A moeda vicentina tem numa face a Caridade e na outra face a Justiça, e é guardada com amor na carteira da Fé.

**Notícias do Ecumenismo**

Agencia Ecclesia

## Papa sublinha caminho de «comunhão» percorrido entre católicos e luteranos

O Papa saudou hoje no Vaticano o caminho de "comunhão" percorrido entre católicos e luteranos, "no exercício da caridade partilhada" e na "paixão pela investigação", destinada a uma maior unidade.

"a crise ajuda-nos a amadurecer o que procuramos, desde o conflito que vivemos durante séculos e séculos, à comunhão que queremos", sublinhou Francisco, num discurso dirigido a representantes da Federação Luterana Mundial.

A intervenção, divulgada pela Santa Sé, recorda a viagem apostólica de 2016 à Suécia e, em particular, a oração ecuménica na catedral luterana de Lund.

"Nessa inesquecível etapa ecuménica, experimentamos a força evangélica da reconciliação, atestando que pelo diálogo e pelo testemunho partilhado já não somos estranhos. Já não são estranhos, mas irmãos", realçou o Papa.

Francisco disse que existe hoje uma "superação crescente das divisões e cura progressiva da memória" entre as várias Igrejas, apontando a uma "unidade reconciliada nas diferenças".



## 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:

- Dores 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 -38,0°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!

## Francisco recorda os 70 anos de sacerdócio de Bento XVI



Há exatamente setenta anos, Joseph Ratzinger foi ordenado sacerdote. Entre as saudações habituais do domingo anterior estava o agradecimento do Papa Francisco pelo “pai e irmão” o “contemplativo” que reza pela Igreja no mosteiro onde vive no Vaticano

“Hoje comemora-se um aniversário que toca o coração de todos nós: há 70 anos, o Papa Bento XVI foi ordenado sacerdote. A você, Bento, querido pai e irmão, segue nosso afeto, nossa gratidão e nossa proximidade. Ele vive em um mosteiro, dentro do Vaticano, um lugar que foi construído para abrigar as comunidades contemplativas, para que pudessem rezar pela Igreja. Atualmente, é ele o contemplativo do Vaticano, que passa sua vida rezando pela Igreja e pela diocese de Roma, da qual ele é bispo emérito. Obrigado, Bento, querido pai e irmão. Obrigado por seu testemunho confiável. Obrigado por seu olhar continuamente voltado para o horizonte de Deus: obrigado!”

## 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: [paroquias.sintra@gmail.com](mailto:paroquias.sintra@gmail.com)

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

### Impressão:

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

Tiragem deste número:  
1500 exemplares



## Santos do mês

Rita Gôja

### S. Bento e a "Regula Sancti Benedicti"

**S**. Bento nasceu em Núrcia, na Itália, no ano de 480. Cresceu numa família rica e tinha uma irmã gémea que também veio a tornar-se religiosa consagrada, Santa Escolástica.

Aos 13 anos partiu para Roma para estudar humanidades, mas em pouco tempo sentiu-se desiludido e sentiu que agradar a Deus era o seu caminho.

A sua vocação não passou despercebida e foram-lhe atribuídos alguns feitos, como quando ao consertar uma vasilha partida esta não apresentou rachas. Considerado por muitos um milagre S. Bento começou a ser procurado e venerado.

Mas S. Bento não procurava fama e acabou por se sentir vontade de se isolar! Partiu numa caminhada solitária, e em 505, recolheu-se numa gruta, onde se manteve em oração como eremita durante três anos.

Ao sair da gruta, S. Bento sentiu necessidade de criar uma nova forma de viver a vida religiosa que permitisse aos monges sentir os prazeres da amizade. A sua liderança rígida não foi bem recebida e alguns dos seus colegas monges tentaram envenená-lo. Mas S. Bento continuava a mostrar a sua grandeza de espírito através de ações milagrosas.

Em 529 S. Bento mandou construir o seu primeiro mosteiro e escreveu um texto orientador da vida monástica, "Regula Sancti Benedicti", até hoje conhecida como Regra de S. Bento. Um livro que orienta os monges para a vivência em comunidade, os seus percursos assentam na autossuficiência do mosteiro, na vivência espiritual, na amizade e na simplicidade das ne-



cessidades materiais. Um livro que inspirou e inspira, ainda hoje, várias comunidades religiosas.

São Bento de Núrcia morreu no mosteiro de Monte Cassino, em Itália, no dia 21 de março de 547, com fama de santidade, vindo a ser

canonizado no séc. XIII.

Embora não seja considerado o fundador, foi o seu exemplo e a sua Regra que deu origem à Ordem dos Beneditinos e em 1964 foi também designado Patrono da Europa pelo Papa Paulo VI. ■

#### Oração de S. Bento

A Cruz Sagrada seja a minha luz, não seja o dragão meu guia.

Retira-te, satanás!

Nunca me aconselhes coisas vãs.

É mau o que tu me ofereces, bebe tu mesmo o teu veneno!

Amén!

## À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



O Cruz Alta dedica esta secção à descoberta do nosso património, por vezes pouco apreciado por quem está tão próximo dele. Em cada jornal é publicada a fotografia de uma peça ou de um pormenor arquitetónico, sem identificação do local, com o intuito de que o leitor descubra onde se encontra e o passe a valorizar.



No mês anterior a fotografia publicada era de uma pintura sobre madeira do séc. XVI representando São Pedro, cuja autoria ainda é discutida, sendo atribuída por uns a Diogo Contreiras e por outros ao Mestre de Ferreirim.



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