



Cruz Alta



Novembro 2021

Edição nº 191 - Ano XIX
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

JORNADA PAROQUIAL DA JUVENTUDE

PÁGINAS CENTRAIS | REPORTAGEM



Oficinas de
Oração e Vida
Página 3



Entrevista
P. Joaquim Inácio
Páginas Centrais



Histórias de Vida:
D. Gracinda
Página 10



S. MARTINHO

11 DE NOVEMBRO 2021 | VILA VELHA

19:30 Eucaristia
na Igreja Paroquial de S. Martinho

Seguida do Magusto
com a habitual distribuição gratuita
de castanhas assadas e água-pé,
oferta da União das Freguesias de Sintra



SOCIEDADE DA VÁRZEA DE SINTRA

DIA 12 DE NOVEMBRO 2021, ÀS 21H

Música
ao
vivo



JOÃO REIS
PEDREIRA



DJ



Editorial

José Pedro Salema

A Santidade ao meu alcance!



Todos os anos, iniciamos este mês recordando Todos os Santos. E, como sempre me acontece, lembro-me daqueles que me tocam mais, Paulo, Agostinho, Teresa de Calcutá, João XXIII, João Paulo II e mais alguns... pois todos foram pessoas normais, que se deixaram seduzir por Cristo! E escuto, mais uma vez: assim como é santo aquele que os chamou, sejam santos vocês também em tudo o que fizerem, pois está escrito: "Sejam santos, porque eu sou santo". (1 Pe 1,15-16)

Este apelo de Jesus, já o conheço de cor! Ele não se cansa de mim, mesmo quando lhe viro as costas, está fielmente ao meu lado, zelando para que eu não escorregue e me mantenha alinhado no Caminho, sempre em direção a Deus.

E, por isso, gostava de ter força para os imitar e seguir os seus exemplos. Eles ouviram e escutaram o chamamento de Jesus! Podemos aprender com o mesmo Paulo, que quanto à antiga maneira de viver, eles foram ensinados a despir-se do velho homem, que se corrompe por desejos enganosos, a serem renovados no modo de pensar e a revestir-se do novo homem, criado para ser semelhante a Deus em justiça e em santidade provenientes da verdade. (Ef 4,22-24)

Lembremos a Constituição Dogmática Lumen Gentium, no seu n.º 42: Todos os cristãos são, chamados e obrigados a tender à santidade e perfeição do próprio estado. Procurem, por isso, ordenar rectamente os próprios afectos, para não serem impedidos de avançar na perfeição da caridade pelo uso das coisas terrenas e pelo apego às riquezas, em oposição ao espírito da pobreza evangélica, segundo o conselho do Apóstolo: os que usam no mundo, façam-no como se dele não usassem, pois é transitório o cenário deste mundo (1 Cor. 7,31 gr.)

Que Cristo nos ajude e fortaleça, para que cada um de nós se aperfeiçoe na Santidade!



Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

Os Nossos Seminários

De 31 de outubro a 7 de novembro decorre a semana dos Seminários.

A nossa Diocese de Lisboa realiza a formação dos seminaristas em diversas instituições:

- **O Pré-Seminário** – para os rapazes que frequentam a escolaridade desde o 7º ano até à universidade. Continuam a habitar nas suas famílias, mas nos fins-de-semana, por meio de encontros, da orientação espiritual, de atividades nas paróquias da diocese, o Pré-Seminário procura que cada rapaz possa fazer a pergunta vocacional: «Senhor, que queres que eu faça?»

- **O Seminário "Redemptoris Mater"** (em Caneças) – ligado ao movimento Neo-Catecumenal. Os Seminários "Redemptoris Mater" são seminários diocesanos mas a sua finalidade é missionária. Os alunos recebem a mesma formação teológica que os outros seminaristas da Diocese. Os presbíteros serão incardinados na Diocese, mas estão disponíveis para que o Bispo possa enviá-los a zonas de missão ao serviço da Nova Evangelização.

- **Seminário de Nossa Senhora da Graça** (em Penafirme) – Seminário Menor do Patriarcado de Lisboa. Nele cada seminarista experimenta e amadurece a sua relação pessoal com Jesus Cristo, o estudo, a vida humana plena e a participação na comunidade. Os seminaristas residem no Seminário, acompanhados por uma equipa de sacerdotes. Para além de serem alunos do Externato de Penafirme, parte do seu tempo é dedicado ao contacto com comunidades cristãs. Acolhe rapazes que sejam alunos do ensino secundário provenientes quer do Patriarcado de Lisboa quer na vizinha Diocese de Santarém.

- **Seminário de São José** (de Caparide) – acolhe em exclusivo o Tempo Propedêutico (podendo ser de 1 ou 2 anos), que é uma oportunidade de enraizamento da relação com Jesus e com a Igreja, querendo ajudar cada seminarista a consolidar a sua decisão de ser discípulo do Senhor, tendo como horizonte a vocação sacerdotal.

- **Seminário Maior de Cristo Rei** (dos Olivais) – Fundado em 1931 pelo Cardeal Cerejeira, o Seminário dos Olivais acolhe atualmente os seminaristas das dioceses de Lisboa, Aveiro, Leiria-Fátima, Santarém, da Índia e S. Tiago e Mindelo em Cabo Verde que se preparam proximamente para a ordenação sacerdotal. Nas suas diferentes atividades da vida espiritual e comunitária, do estudo da teologia e de formação pastoral, o Seminário procura ajudar os futuros padres a modelar o seu coração à imagem do Bom Pastor que é Jesus.

O Seminário de Cristo-Rei dos Olivais celebrou, no Domingo, 24 de outubro, os 90 anos da sua fundação. Na sua homilia, nessa ocasião, afirmou o Sr. Patriarca: "O sacerdócio ministerial é grande dom de Deus à sua Igreja, em ordem a um povo que seja sacerdotal no seu todo. Mas é também apelo a permanecermos sempre com Deus, condição indispensável para estarmos com os outros a partir de Deus. É uma luta de toda a vida, mas a primeira batalha tem de ser ganha aqui, no Seminário e antes da ordenação. Sinais da vitória são essencialmente dois: aplicação orante, pessoal e comunitária, com Cristo e Maria, para glória de Deus; e serviço dos outros, concreto e humilde, com atenção especial a quem mais precise. Relembramos também a insistência de Monsenhor Pereira dos Reis: Para ter um bom padre, requer-se um bom homem e um bom cristão."

Convido a que conheçam melhor os Seminários do Patriarcado de Lisboa, visitando na internet seminarios.patriarcado-lisboa.pt

A Unidade Pastoral de Sintra, mais concretamente a Paróquia de São Martinho, tem um seminarista a frequentar atualmente o 3º ano de Teologia no Seminário dos Olivais – o Bernardo Marques Pinto.

Nos dias 6 e 7 de novembro os peditórios das missas serão destinados aos Seminários – sejamos generosos participando, quer com a nossa oração, quer com o nosso contributo material, para a formação dos novos sacerdotes!



A melhor parte

Diác. Joaquim Craveiro

Todas as vozes contam

Estamos ainda a viver o caminho sinodal ditado pelo Sínodo Diocesano de Lisboa e somos convidados a rumar ao Sínodo dos Bispos de 2023.

Na Missa de abertura do Sínodo em Roma o Papa Francisco pediu que todos sejam escutados e possam analisar em conjunto a melhor forma de levar Cristo até às periferias.

O Papa aponta três verbos

que devem orientar este Sínodo: "encontrar", caminhando juntos pela mesma estrada e perguntar como é que este caminhar em conjunto está a acontecer hoje na minha Igreja local; "escutar", porque todas as vozes contam embora por vezes seja penoso, difícil mas necessário escutar todos; "discernir", estando abertos à novidade que o Espírito Santo quer sugerir para uma "Igreja diferente".

Não tenhamos receio em recordar experiências passadas: dolorosas ou não, dificuldades e triunfos, que passos a dar para a mudança, não esquecendo nunca de colocar a voz do Espírito Santo nas nossas experiências e decisões.

E o Papa interroga-nos: "permitimos que as pessoas se expressem, caminhem na fé, contribuam para a vida da comunidade sem serem rejei-

tadas?"

Lembremo-nos que a sinodalidade vivida implica: caminhar juntos, escutar o outro, falar em liberdade, celebrar em comunidade, partilhar responsabilidades, fazer diálogo na Igreja e na sociedade, dialogar com cristãos doutras confissões, ser corresponsável em Igreja, discernir e decidir à luz do Espírito, ser receptivo à mudança acolhendo a formação e aprendizagem.



Como é que a nossa comunidade paroquial vai formar pessoas capazes de "caminharem juntas", capazes de se ouvirem entre si e de participarem na Missão e no Diálogo?

Assembleia Vicarial de Catequistas

Cristina Silva

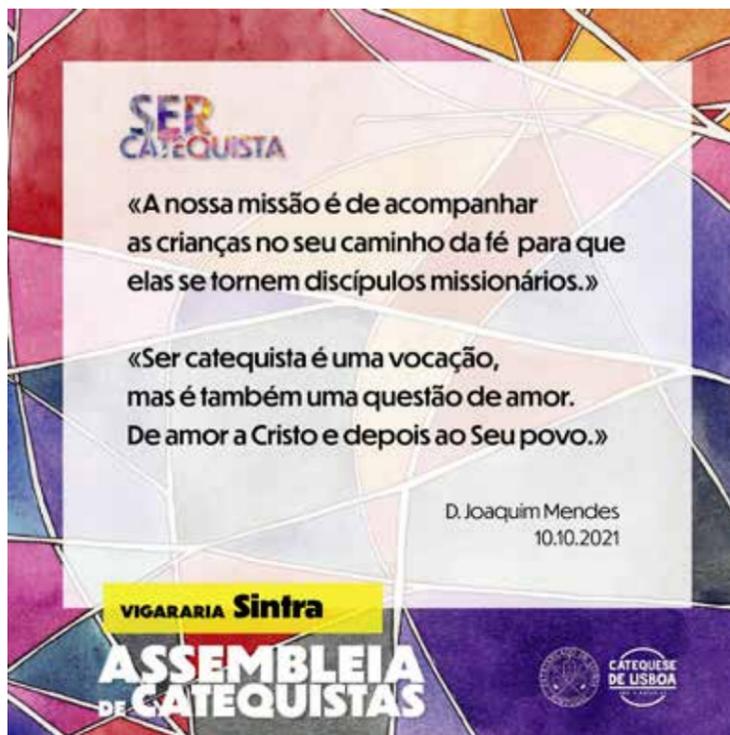
O Setor da Catequese do Patriarcado de Lisboa organizou, no início deste ano pastoral e em parceria com as equipas Vicariais da nossa Diocese, Assembleias Vicariais de Catequistas para promover o encontro entre Catequistas no período pós-pandemia e apresentar o percurso inicial de formação, "Ser Catequista".

Na Vigararia de Sintra a Assembleia Vicarial realizou-se no passado dia 10, no Auditório de Rio de Mouro. Foi com muita alegria que voltámos a estar juntos presencialmente.

A Assembleia teve início com uma apresentação efetuada pelo P. Tiago Neto, diretor do Secretariado Diocesano da Catequese de Lisboa, sobre o novo percurso

formativo para catequistas.

"A formação do catequista compreende várias dimensões. A mais profunda refere-se ao ser catequista, ainda antes do fazer de catequista. Com efeito, a formação ajuda-o a amadurecer como pessoa, como crente e como apóstolo. Esta dimensão relaciona-se hoje também com a conceção de saber ser com que torna evidente até que ponto a identidade pessoal é sempre uma identidade relacional. Além disso, para que o catequista desempenhe a sua função de maneira adequada, a formação estará atenta também à dimensão do saber, que implica uma dupla fidelidade à mensagem e à pessoa no contexto em que vive. Por fim, sendo a catequese um ato comunicativo e educativo,



a formação não esquecerá a dimensão do saber fazer. (DGC 136)"

No plano atual de formação de catequistas, o novo curso "Ser Catequista" corres-

ponde ao primeiro passo de um percurso formativo para exercer o ministério de catequista. Este curso substitui o antigo curso de iniciação.



Seguiu-se uma palestra do D. Joaquim Mendes, Bispo Auxiliar de Lisboa que acompanha a nossa Vigararia, sobre o Ministério do Catequista. A Assembleia terminou com a celebração da Eucaristia.

Movimento Apostólico de Shoenstag em Sintra

Padre Armindo Reis

É com muita alegria que anunciamos o primeiro encontro dos Cruzados de Sintra, o grupo mais jovem da juventude masculina do Movimento Católico de Shoenstag.

Para quem: Rapazes dos 9 aos 12 anos (4º ao 7º anos de

escolaridade),

Objetivo: Formar cristãos que, através de uma especial ligação a Nossa Senhora, possam intervir na sociedade.

O primeiro encontro foi no dia 20 de Outubro e correu muito bem, com cerca de 15 rapazes. Se mais adolescen-

tes se quiserem juntar, é só aparecerem, às quartas-feiras, no Linhó, na Casa das Irmãs Doroteias, às 17horas.

Convidamos todos os que queiram experimentar a juntarem-se a nós na próxima quarta. Inscrições:



Tiago Veloso - 966808604
Rodrigo Mergulhão - 962104055

Assessores:
Padre Gonçalo Cravo,
Bernardo Rocha Melo

SOCIEDADE DA VÁRZEA DE SINTRA
Dia 12 de Novembro 2021
às 21h **Entrada 5 Sons**

Música ao vivo

JOÃO REIS PEDREIRA
Vive sem medo

DJ

Angariação de fundos para a construção da Igreja da Várzea de Sintra
Rua da Sociedade, 2710-674 Várzea de Sintra

Oficinas de Oração e Vida

Pe. Armindo Reis



As Oficinas de Oração e Vida são um serviço de formação que existe na Igreja para ajudar as pessoas a encontrarem-se mais com Deus.

Irà decorrer uma Oficina de Oração e Vida, na Igreja de São Miguel, com início no dia 9 de Novembro, às 21h.

Composta por 15 sessões, a oficina terá por lema "Aprender a ORAR para aprender a VIVER".

Será uma oportunidade para aprofundar mais e aprender diversas formas de oração.

Vale a pena participar e será só aparecer, não precisa de inscrição prévia.

Para mais informações, o contacto é: Odete Santos - 966573584.

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).

Unção – Ação de ungir. Na liturgia usa-se a unção em vários momentos: Batismo, Confirmação, Ordem e Unção dos Enfermos. **Sacramento da Unção dos enfermos:** é o sacramento específico para os cristãos doentes, em que Cristo, médico e pastor, se torna presente aliviando do mal.

Urbi et Orbi – Expressão que se usa quando o Papa dá a bênção à cidade de Roma e ao Orbe inteiro.

Vasos sagrados – Sob este nome genérico estão englobados os diversos recipientes utilizados nas celebrações litúrgicas; os mais comuns são aqueles que se usam na celebração eucarística: patena, cálice, píxide, ostensório, galhetas.

Velas – O uso das velas na

liturgia evoca toda a riqueza dos conteúdos bíblicos sobre a luz, o dissipar das trevas, a presença do invisível, o testemunho. Uma vela grande chamada círio abre a procissão da Vigília Pascal. Ao recém-batizado entrega-se uma vela para que a sua vida seja luz no meio do mundo.

Vésperas – Oração da tarde. É, juntamente com as Laudes, a hora mais importante da oração na comunidade cristã. Tem a mesma estrutura das Laudes. O seu significado é a ação de graças, petição de perdão ou oferta ao cair da tarde. A recordação vespertina da Virgem Maria está na recitação diária do cântico do Magnificat.

Véu – Tecido que serve para cobrir ou para tocar alguma coisa com respeito ou vene-

ração. Véu de ombros: véu que se coloca sobre os ombros para dar a bênção com o Santíssimo.

Via crucis – Expressão latina, que significa «caminho da cruz». Exercício de piedade que consiste em meditar os diversos passos da paixão, morte e ressurreição de Jesus Cristo. A via crucis, ou Via Sacra tradicional consta de catorze estações.

Viático – Palavra latina que significa alimento para o caminho. Costume antiquíssimo de levar a comunhão aos doentes.

Vigília – Significa estar de vela na noite. Na tradição judaica passava-se a noite do dia 14 de Nisan (início do ano) em vigília, para recordar a passagem de Yahvé, o êxodo do Egito. Muito cedo

os cristãos fizeram o mesmo para celebrar a noite pascal, permanecendo em vigília, à espera do dealbar da ressurreição, com leituras, salmos e orações. A vigília por excelência é a Vigília Pascal. Missa da vigília: ou missa vespertina, é a missa que têm algumas solenidades (Natal, Pentecostes, S. João Baptista), na tarde antes da festa. Refeição da vigília: é a refeição de abstinência das sextas-feiras da Quaresma (pois um dos elementos da vigília é o jejum).

Vinho – Bebida escolhida por Cristo na última ceia, juntamente com o pão, para os deixar aos discípulos como memorial: «Tomai, todos, e bebei. Este é o sangue da nova e eterna aliança derramado por vós e por todos os

ABC da Liturgia

homens. Fazei isto em memória de mim».

Viril – Vem de «vidro». Custódia pequena para a exposição do Santíssimo que se coloca depois noutra maior. Mais vulgarmente: lúnula.

Votiva – Adjetivo que vem do latim, Votum, desejo, devoção. O Missal chama missa votiva às missas que se escolhem livremente para comemorar algum mistério do Senhor, da Virgem Maria ou de um santo. Na escolha dessas missas é preciso ter em conta o bem espiritual dos fiéis e o sentido pastoral.

JMJ Lisboa 2023

Símbolos da JMJ iniciam peregrinação em Portugal

Os símbolos da Jornada Mundial da Juventude (JMJ) vão iniciar esta sexta-feira uma peregrinação de dois anos em Portugal, antecipando o encontro internacional de jovens, no verão de 2023. “Os dois símbolos confiados pelo Papa São João Paulo II aos jovens de todo o mundo vão estar um mês em cada diocese, a começar pelo Algarve e a terminar em Lisboa, para cumprir o objetivo do Papa São João Paulo II quando confiou a Cruz aos jovens: ‘carreguem-na pelo mundo fora como um símbolo do amor de Cristo pela humanidade’”, indica o Gabinete de Comunicação da JMJ Lisboa 2023, em comunicado.

A Cruz da Jornada Mundial da Juventude e o Ícone de Nossa Senhora percorrem as dioceses de Portugal até julho de 2023; os símbolos foram entregues pelos jovens do Panamá, onde decorreu a JMJ 2019, aos jovens de Portugal numa Eucaristia presidida pelo Papa Francisco, na Basílica de São Pedro, a 22 de novembro de 2020, solenidade litúrgica de Cristo Rei. “Apesar dos condicionalismos provocados pela pandemia, os símbolos da JMJ peregrinaram em Angola, entre os dias 8 de julho e 17 de agosto de 2021; na Polónia, entre os dias 21 de agosto e 1 de setembro; e em Espanha, desde o dia 5 de setembro”, acrescenta o comunicado de imprensa.

A peregrinação dos símbolos pelas dioceses espanholas termina a 29 de outubro, dia em que são entregues aos jovens de Portugal, na Diocese do Algarve, numa travessia simbólica do rio Guadiana, ao fim do dia. A Peregrinação dos Símbolos da Jornada Mundial da Juventude é organizada pelo Departamento Nacional da Pastoral Juvenil (DNPJ) e por um secretariado da Comissão Episcopal Leicada e Família, da Conferência Episcopal Portuguesa. Para o padre Filipe Diniz, diretor do DNPJ, a peregrinação dos símbolos “convoca os jovens para a Pessoa de Cristo, para um modo de vida que mudou a História, há dois mil anos, e quer ser caminho para um mundo mais fraterno, mais justo, pacífico e ecológico”.

Datas da peregrinação dos símbolos em Portugal:

Novembro 2021 – Algarve	Dezembro 2021 – Beja
Janeiro 2022 – Évora	Fevereiro 2022 – Portalegre-Castelo Branco
Março 2022 – Guarda	Abril 2022 – Viseu
Maio 2022 – Funchal	Junho 2022 – Angra
Julho 2022 – Lamego	Agosto 2022 – Bragança-Miranda
4 a 7 agosto 2022 – Peregrinação Europeia de Jovens em Santiago de Compostela	
Setembro 2022 – Vila Real	Outubro 2022 – Porto
Novembro 2022 – Setúbal	Dezembro 2022 – Forças Armadas e Segurança
Janeiro 2023 – Viana do Castelo	Fevereiro 2023 – Braga
Março 2023 – Aveiro	Abril 2023 – Coimbra
Maio 2023 – Leiria-Fátima	Junho 2023 – Santarém
Julho 2023 – Lisboa	



M A 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

Menopausa e alterações do humor

Depois dos 40 anos a maior parte das Mulheres começam a ter alterações dos níveis hormonais (estrogénios) que levarão à menopausa, ou seja, ao fim dos períodos menstruais regulares. As flutuações dos níveis hormonais no sangue são factores responsáveis por vários sintomas, mas uma das principais preocupações para a maioria das Mulheres, nestas circunstâncias, são as alterações do humor. Estas alterações do humor que se iniciam neste processo fisiológico, podem ter uma duração longa, pois antes da menopausa propriamente dita, poderá já existir um período de alguns anos que a antecede ou acompanha, a que se chama actualmente

por perimenopausa ou climatério. Apesar de o tema ser polémico ainda no meio científico, estas alterações de ordem psíquica que se manifestam nesta situação normal da Mulher, devem-se a alterações de duas hormonas ou neuro transmissores: a acetilcolina que ajuda no controle da memória e a serotonina que transmite mensagens de “bem-estar” para o cérebro.

A menopausa é, portanto, o momento na vida da Mulher em que cessa a função cíclica dos ovários e a menstruação. Os ovários vão respondendo cada vez menos à estimulação provocada pela hormona luteinizante e pela hormona foliculo-estimulante segregada pela hipófise e,

consequentemente, os ovários produzem cada vez menos estrogénios e progesterona, hormonas responsáveis pela ovulação, até que esta deixa de se fazer. Portanto, é todo este processo de desequilíbrio hormonal que gera todos estes sintomas, quer de ordem física, como os afrontamentos, quer os de ordem psíquica, como a perda de humor, irritabilidade ou depressão.

Os afrontamentos, que são provocados pelas variações hormonais que levam à expansão dos vasos sanguíneos, afectam cerca de 75% das Mulheres e podem ser acompanhados de suores. Podem manter-se, em cerca de 50% dos casos, cinco anos e podem durar minutos, alter-

nados de calafrios. A sudoreção nocturna é um factor de perturbação do sono e agrava o cansaço e a irritabilidade.

A osteoporose é o principal problema secundário à menopausa. Também as doenças cardiovasculares com uma taxa muito baixa nas Mulheres antes da menopausa, incidem de forma mais frequente, devido ao facto da redução fisiológica dos estrogénios.

A verdadeira “depressão” clínica afecta provavelmente cerca de 10% das mulheres perimenopausicas. E as alterações do humor reduzem-se significativamente na altura em que a verdadeira menopausa chega.

Quanto ao tratamento é fundamental o relacionamen-

to com o seu médico. Os sintomas tratam-se restituindo os níveis de estrogénios a números semelhantes aos da pré-menopausa. Esta terapêutica hormonal tem como objectivo aliviar os sintomas físicos e psíquicos, prevenir a osteoporose, e as doenças cardiovasculares. No entanto, este tratamento hormonal de substituição, portanto a toma de estrogénios sintéticos tem os seus riscos e podem provocar efeitos adversos a longo prazo, entre os quais, o aumento da incidência do cancro da mama. Donde, uma ponderada avaliação é exigida. Uma dieta nutritiva e o exercício físico, especialmente a marcha diária e o apoio psicológico, ajudam a aliviar esta situação. ■

**A Partida**

CNE, Agrupamento 1134 Sintra

No sábado, dia dois de outubro, os caminheiros, Tiago Vinhas e Guilherme Gameiro, realizaram a sua Partida.

“A Partida é uma das cerimónias mais importantes para o Caminheiro, por ser a última enquanto escuteiro, mas também por ser exclusiva da quarta secção. É um envio e um reconhecimento do Clã das caminhadas realizadas pelo Caminheiro que se propõe a Partir. É aquele em quem o Clã deposita confiança, que provou ser capaz de fazer caminho e que deu provas de confiança e exemplo de Homem Novo, estando pronto para ser útil na sociedade.” (escutismo.pt)

Foi, assim, uma cerimónia simples, mas muito significativa, estando agora prontos para a vida na sociedade, querendo continuar o seu serviço no nosso Agrupamento.

“O escutismo é uma experiência de vida incrível, porque nos incute valores, dá-nos a oportunidade de realizar atividades que nunca iríamos realizar, entre elas, acampamentos, raides, construções, no entanto, a base fundamental está naquilo que se vive, na família que se constrói.

Destaco como pontos altos do meu percurso escutista, o raide de bike pelas Aldeias Históricas, a ida ao Gerês e à Terceira, a pernoita no Castelo dos Mouros, a viagem a Kandersteg e vários serviços de solidariedade nos quais pude estar envolvido.

Agradeço a todos os que contribuíram para a minha felicidade, especialmente ao grande Chefe, Baden-Powell!”

Tiago Vinhas

“É engraçado que há uns anos atrás olhava para os escuteiros como apenas uma das várias partes da minha vida. Hoje, com vinte e dois anos, quinze anos de escutismo em cima de mim não é só uma parte da minha vida como também é um orgulho, uma essência e uma realidade inseparável da pessoa que sou. Tal como o Vinhas referiu no seu testemunho, família é o que se encontra no escutismo, e memórias ou experiências vividas com o lenço ao pescoço não se iguala a muito mais ao que há neste mundo. Sinto-me preenchido com humildade, vontade e felicidade por ter feito este percurso desde novo. Sigo agora para uma nova etapa com o meu irmão escuteiro e a passar para os jovens de hoje, aquilo que nos foi transmitido anteriormente.”

Guilherme Gameiro



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

Tlm: 965 234 393

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



Gota a Gota Grupo de Ação Social

Caro Paroquiano,

GOTA A GOTA-GRUPO de AÇÃO SOCIAL, é uma associação de voluntários de ação social que integra a Pastoral Social da Unidade Pastoral de Sintra. Destina-se a apoiar casos sociais que envolvam CRIANÇAS dos 0 aos 16 anos e FAMÍLIAS de ADULTOS, IDOSOS e SEM ABRIGO.

Apoiamos atualmente **152 pessoas**.

Procedemos a entregas mensais, na primeira sexta-feira de cada mês a CRIANÇAS -fraldas, toalhetas, leite, papas, cereais etc. (todos os bens que necessitam), ADULTOS/IDOSOS/SEM ABRIGO – leite (*entregamos por mês 750L*), massas, arroz, azeite, açúcar, conservas, salsichas, enlatados, fraldas etc. (igualmente tudo o que necessitam para se alimentar) e também ajudamos na compra de medicamentos, pagamentos de água e eletricidade etc.

É neste contexto, que mais uma vez apelamos à vossa generosidade, no sentido de, se possível, contribuírem:

-Leite UHT Meio Gorgo

(Podem entregar o leite nas igrejas)

Desde já agradecemos a atenção que possam dispensar a esta nossa solicitação, pois queremos continuar a FAZER O BEM A QUEM MAIS NECESSITA NA NOSSA PERIFERIA.

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

**FÁBRICA DA IGREJA PAROQUIAL DE SANTA MARIA E SÃO MIGUEL DE SINTRA
GOTA A GOTA- GRUPO DE AÇÃO SOCIAL**

A Direção



Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Maria Adriana Lima (Julho 2011)

Família e José

Na sua excelsa sabedoria, Deus não entregou toda a Criação ao cuidado do homem, simplesmente. Deus criou uma criatura especial para presidir a toda a Criação: o casal humano. Deus não se limitou a criar um ser sem vontade, sem capacidade de evolução, com motivos para se julgar Senhor de todas as criaturas. Deus criou o casal humano como embrião da família, e esta como célula fundamental da Humanidade. Homem e mulher como duas peças de um puzzle, encaixando perfeitamente e ambos em plena correspondência. O homem sozinho pouco mais é que qualquer outra criatura, incapaz de atingir o plano divino. O mesmo acontece com a mulher. Mas unidos, homem e mulher, podem amar-se revelando-se semelhantes a Deus que é todo o amor. Deus é amor. A relação que existe entre as pessoas da Santíssima Trindade é amor, também chamado caridade. A caridade exprime-se na paciência, na tolerância, na doação total de cada um dos membros do casal, pelo outro.

É pela caridade que eles se amam e são imagem do Pai e do Filho amorosamente na unidade do Espírito Santo.

Como nós fomos criados para ser imagem de Deus, assim Deus, quando quis vir ao nosso encontro, quis revelar-se através de uma família humana.

A Palavra de Deus deveria encarnar no seio de uma mulher, não biologicamente filho de um homem, mas espiritualmente filho de Deus Pai.

Deus escolhe um santo homem, José, para assumir o papel de esposo de Maria e pai putativo (fingido) do Filho que devia nascer. José devia dar nome a esse Filho, cuidar dEle e de sua Mãe, acolhê-los em sua casa, sustentá-los com comida, vestuário, educação, ensinar uma profissão e a Fé. José recebeu o encargo de cuidar e proteger Jesus. A Igreja é o Corpo de Jesus, nós somos a Igreja. São José recebeu de Deus Pai a missão de cuidar de Jesus, logo de nos proteger e guiar, porque somos o Corpo de Jesus.

Esta estreita relação entre Família e São José contribuiu para a decisão do Papa Francisco que quis dedicar este ano simultaneamente a São José e à Família.

São José que aceitastes a missão de Deus de cuidar da Família de Deus, protegei as nossas famílias de todo o mal para que possam ser acolhidas por Deus castas e puras.



Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em outubro 2021

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº2	3	Cogumelos	2
Fraldas Nº3 (Dodot)	2	Massa	35
Fraldas Nº3	4	Esparguete	34
Fraldas Nº4	8	Arroz	35
Fraldas Nº5	12	Grão e Feijão	74
Fraldas Nº6	19	Azeite	4
Fraldas adultos S/M/L	4	Óleo	31
Toalhetas	38	Sal	1
Oleo Johnson	1	Leite c/choc. (200ml)	12
Shampoo + Gel	6	Leite UHT Meio Gordo 1L	750
Dentífrico	35	Acúcar	31
Papel Higiénico 4 rolos	16	Nescafé descafeinado	12
Bolacha Maria/Torrada	76	Chocolate em pó	1
Aptamil/Nan-Nº 2	2	Chá	2
Aptamil/Nan-Nº 3	2	Café solúvel	1
Aptamil/Nan-Nº 4	4	Chocapic	8
Aptamil/Nan-Nº 5	2	Mascars Gliss	12
Fruta Pack 4 boiões	7	Leite magro 1L	12
Farinha Láctea (Cerelac)	26	Leite S/Lactose 1L	18
Flocos Cereais / Mel	87	Congelados	45
Cereais/Corn Flakes	45	Bolacha Variadas	88
Atum	84	Tomate	3
Salsichas	88		
	571		1211

Total de artigos doados:

1782

Banco Alimentar:

804,05Kg

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.

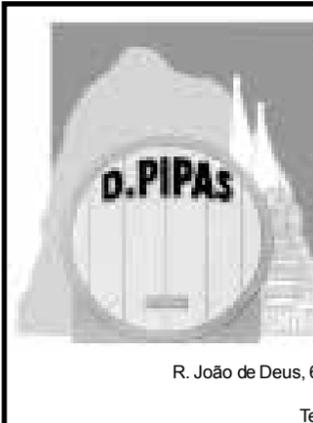


FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA** QUEIJADAS DA SINTRA

Wita do Ducho, 12
Tel. 21 9230493

SINTRA
PORTUGAL

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



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

Ensinamentos da Igreja

P. Jorge Doutor

Por ocasião do Ano Jubilar em honra de São José (que decorre até 8 de dezembro de 2021), promulgado pelo Papa Francisco para celebrar dignamente o 150.º aniversário da proclamação de São José como Patrono da Igreja universal, começamos a publicar aqui a recente Carta Apostólica de 8 de dezembro de 2020. O Magistério da Igreja, como o pai de família “que tira coisas novas e antigas do seu tesouro” (Mt. 13, 52), continua a descobrir antigas e novas grandezas em São José, procurando estimular todos os fiéis para que, seguindo o seu exemplo, possam reforçar em cada dia a sua vida de fé no pleno cumprimento da vontade de Deus.

Início da CARTA APOSTÓLICA PATRIS CORDE DO PAPA FRANCISCO

Com coração de pai: assim José amou a Jesus, designado nos quatro Evangelhos como «o filho de José».

Os dois evangelistas que puseram em relevo a sua figura, Mateus e Lucas, narram pouco, mas o suficiente para fazer compreender o género de pai que era e a missão que a Providência lhe confiou.

Sabemos que era um humilde carpinteiro (cf. Mt 13, 55), desposado com Maria (cf.

Mt 1, 18; Lc 1, 27); um «homem justo» (Mt 1, 19), sempre pronto a cumprir a vontade de Deus manifestada na sua Lei (cf. Lc 2, 22.27.39) e através de quatro sonhos (cf. Mt 1, 20; 2, 13.19.22). Depois duma viagem longa e cansativa de Nazaré a Belém, viu o Messias nascer num estábulo, «por não haver lugar para eles» (Lc 2, 7) noutra sítio. Foi testemunha da adoração dos pastores (cf. Lc 2, 8-20) e dos Magos (cf. Mt 2, 1-12), que representavam respetivamente o povo de Israel e os povos pagãos.

Teve a coragem de assumir a paternidade legal de Jesus, a quem deu o nome revelado pelo anjo: dar-Lhe-ás «o nome de Jesus, porque Ele salvará o povo dos seus pecados» (Mt 1, 21). Entre os povos antigos, como se sabe, dar o nome a uma pessoa ou a uma coisa significava conseguir um título de pertença, como fez Adão na narração do Génesis (cf. 2, 19-20).

No Templo, quarenta dias depois do nascimento, José – juntamente com a mãe – ofereceu o Menino ao Senhor e ouviu, surpreendido, a profecia que Simeão fez a respeito de Jesus e Maria (cf. Lc 2, 22-35). Para defender Jesus de Herodes, residiu como forasteiro no Egito (cf. Mt 2, 13-

18). Regressado à pátria, viveu no recôndito da pequena e ignorada cidade de Nazaré, na Galileia – donde (dizia-se) «não sairá nenhum profeta» (Jo 7, 52), nem «poderá vir alguma coisa boa» (Jo 1, 46) –, longe de Belém, a sua cidade natal, e de Jerusalém, onde se erguia o Templo. Foi precisamente durante uma peregrinação a Jerusalém que perderam Jesus (tinha ele doze anos) e José e Maria, angustiados, andaram à sua procura, acabando por encontrá-Lo três dias mais tarde no Templo discutindo com os doutores da Lei (cf. Lc 2, 41-50).

Depois de Maria, a Mãe de Deus, nenhum Santo ocupa tanto espaço no magistério pontifício como José, seu esposo. Os meus antecessores aprofundaram a mensagem contida nos poucos dados transmitidos pelos Evangelhos para realçar ainda mais o seu papel central na história da salvação: o Beato Pio IX declarou-o «Padroeiro da Igreja Católica», o Venerável Pio XII apresentou-o como «Padroeiro dos operários»; e São João Paulo II, como «Guardião do Redentor». O povo invoca-o como «padroeiro da boa morte».

Assim ao completarem-se 150 anos da sua declaração como Padroeiro da Igreja Ca-

tólica, feita pelo Beato Pio IX a 8 de dezembro de 1870, gostaria de deixar «a boca – como diz Jesus – falar da abundância do coração» (Mt 12, 34), para partilhar convosco algumas reflexões pessoais sobre esta figura extraordinária, tão próxima da condição humana de cada um de nós. Tal desejo foi crescendo ao longo destes meses de pandemia em que pudemos experimentar, no meio da crise que nos afeta, que «as nossas vidas são tecidas e sustentadas por pessoas comuns (habitualmente esquecidas), que não aparecem nas manchetes dos jornais e revistas, nem nas grandes passarelas do último espetáculo, mas que hoje estão, sem dúvida, a escrever os acontecimentos decisivos da nossa história: médicos, enfermeiras e enfermeiros, trabalhadores dos supermercados, pessoal da limpeza, curadores, transportadores, forças policiais, voluntários, sacerdotes, religiosas e muitos – mas muitos – outros que compreenderam que ninguém se salva sozinho. (...) Quantas pessoas dia a dia exercitam a paciência e infundem esperança, tendo a peito não semear pânico, mas responsabilidade! Quantos pais, mães, avós e avós, professores mostram às nossas crian-



ças, com pequenos gestos do dia a dia, como enfrentar e atravessar uma crise, readaptando hábitos, levantando o olhar e estimulando a oração! Quantas pessoas rezam, se imolam e intercedem pelo bem de todos». Todos podem encontrar em São José – o homem que passa despercebido, o homem da presença quotidiana discreta e escondida – 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. A todos eles, dirijo uma palavra de reconhecimento e gratidão.

As portas de Santa Maria de Sintra

Há uns cinco, seis anos atrás, o Padre Armindo permitiu-me abrir a todos as portas da Igreja de Santa Maria, um par de horas, aos Sábados de manhã, sem qualquer experiência prévia similar, o que considerei ser um “privilégio” desde o primeiro instante, uma oportunidade singular de me fazer mais próximo do Senhor e de sua Santa Mãe.

A meio caminho entre o Palácio Real e o Castelo dos Mouros, aparentemente serena, a igreja de Santa Maria, desde a sua fundação pelo nosso primeiro rei, a tudo assiste, tudo testemunha.

Não se entristece quando as suas portas se abrem, e, à sua beira, apressadas hordas seguem, de olhos postos nos telemóveis ou no chão, suados mas só concentrados em chegar ao topo, ao castelo dos mouros, só para o instagram, a foto perfeita, nada reparam em redor...O que conhecerão dos caminhos do coração, dos caminhos do Senhor?...

Não se vangloria quando, noutras manhãs, se inverte a corrente, e atrás de um casal, entra uma família, e curioso, atrás, surge um grupo de jovens estrangeiros e, de súbito, tudo o que era sossego soa a exaltação, e, de pormenor em pormenor, de surpresa em surpresa, abrem-se as portas ao coração de quem se aventura. O aparente despojamento da igreja de Santa Maria, a sua serena beleza se completa, em comunhão, com os visitantes.

Não esmorece quando o coração se encerra em casa e, por um invisível inimigo, as ruas se tornam desertos. Serena testemunha dos tempos, memória e esperança, possamos todos juntos continuar, cada um a seu modo, a abrir portas com o coração sereno e em movimento.

As portas de Santa Maria voltarão a abrir aos Sábados das 10h às 12h a partir de 9 de Novembro. Aproveite a oportunidade, faça a sua caminhada, faça a sua visita.

Vosso

Nuno Vicente



Padre Joaquim Canguia Inácio

Chegou a Sintra, no dia 20 de Outubro, o Padre Joaquim, vindo de Angola com uma grande missão pela frente.

Nasceu em Luanda e lá viveu até ao passado dia 19 de Outubro. É o quarto filho de oito irmãos, cresceu no seio de uma família católica e desde sempre viveu integrado e ativo nas atividades paroquiais. Para o Padre Joaquim a de maior relevância foi a sua presença na Missa enquanto acólito; gostava de servir o altar, de ajudar os padres e, acima de tudo, sentia-se ao serviço de Deus.

Em 2000 ingressou no Seminário Sagrado Coração de Jesus, em Luanda, onde estudou Teologia, e com o tempo foi sentindo um apelo de Jesus no seu coração: "Sentia-me sempre entusiasmado em seguir o Senhor; mesmo perante os desânimos eu sentia a Sua enorme força!". A sua vontade de viver uma vida ao serviço de Deus e da Igreja foi ganhando força e a 24 de Junho de 2012, com alegria, foi ordenado sacerdote.

Após a Ordenação o seu maior desejo era continuar no Seminário como formador, mas Deus tinha outros planos e, a pedido do Bispo, o Padre Joaquim foi apresentado como vigário da

Paróquia S. José Operário. Tempos depois foi transferido como vigário para a Paróquia do Cristo Rei da Paz e em 2014 foi nomeado Pároco da Paróquia Santo Agostinho, onde esteve durante oito anos até ao passado mês de Setembro. Em 2016 foi também nomeado Vigário Episcopal.

No seu trabalho sacerdo-

assistência, de sentir que a comunidade é um porto de abrigo, de ajudar a promover campanhas de solidariedade, de sentir as pessoas em acolhimento mútuo, e sente-se desanimado quando a falta de comunhão e de entendimento surgem numa comunidade.

No passado mês de Outubro, Deus bateu à porta,



tal o Padre Joaquim sente-se muito entusiasmado com a proximidade aos jovens e crianças, sente-se cativado por lhes transmitir fé, por lhes poder mostrar este enorme amor com que Deus nos privilegia. O Padre Joaquim gosta de estar perto das pessoas, de lhes dar

e um nova missão surgiu. Três anos foram pedidos ao Padre Joaquim, para vir a Portugal estudar filosofia na Universidade Católica: "Existe uma grande carência de formadores no seminário em Luanda. Foi-me pedido que viesse estudar para regressar como formador". Um de-

sejo já antigo, ao qual Deus abre agora uma porta: "Gostava muito de acompanhar jovens que desejam seguir esta vocação, poder ajudá-los a seguir este caminho, a sentir este apelo no coração!".

Em Portugal o Padre Joaquim foi acolhido na nossa Unidade Pastoral de Sintra, onde já se sente em casa,

seu lado. A sua maior paixão é poder colocar em prática, em obras concretas, a fé que professa todos os dias. Gosta de amar cada irmão, gosta de ajudar quem o procura, gosta de distribuir amizade e conforto, gosta de estar presente.

Sente-se alegre com este novo desafio que lhe é pedido: "Sinto-me entusiasmado com a minha vinda, vai ser giro conhecer uma nova realidade, viver novas experiências, conhecer uma nova cultura, até uma nova alimentação, novas aprendizagens que mais tarde vou levar comigo e partilhar na minha terra". Tristeza, fica apenas a dor de se afastar da sua família, da qual nunca se tinha sentido longe.

Aos paroquianos de Sintra: "Sintam-se missionários, como diz o Papa Francisco, cada um de nós seja testemunha da palavra de Deus, da Igreja. Continuemos a viver a nossa fé com obras, com boas ações!"

Padre Joaquim, seja bem-vindo à Unidade Pastoral de Sintra, onde vamos rezar por si, para que leve a bom porto esta sua gigante missão!

Rita Gôja

CONCERTO PELO 1º ANIVERSÁRIO DO RESTAURO DO ÓRGÃO DE SÃO MARTINHO

Dia 4 de Dezembro, Sábado, às 21.30h

**Agrupamento vocal SACRA MÚSICA
- Concerto de Coro e Órgão - --**

**Programa de Advento
e dedicado a Nossa Senhora da Conceição**



Ecoss da Jornada Paroquial da Juventude

A nossa unidade Pastoral realizou no passado dia 23 uma Jornada Paroquial da Juventude.

Todas as Paróquias da Diocese de Lisboa foram desafiadas a fazer alguma coisa para os jovens nesse dia 23 e, já que existem as Jornadas diocesanas e as jornadas mundiais, lembrámo-nos de fazer também uma jornada paroquial.

Participaram cerca de 35 jovens de várias comunidades da Unidade Pastoral de Sintra que refletiram sobre a sua identidade católica, sobre a relação fé e ciência, sobre o namoro e matrimónio, e por fim sobre a dimensão socio-caritativa da vida cristã. Para isso contaram com os testemunhos de vários adultos: Guida Portugal, Mário Tavares da Silva, Carla e Miguel Lynce de Faria, Carlos Macias, Dulce e Pedro Correia e Pe. Armindo. Tiveram ainda a colaboração do Grupo Janela que preparou as refeições e de César da Conceição que ajudou na parte de som e imagem.

Foram também prendados com testemunhos em vídeo enviados pelos três jovens consagrados, ou em vias disso, oriundos das nossas paróquias: a Ir.ª Leonor Wemans (concecionista), o Zé Maria Caldeira Ribeiro (jesuíta) e o Bernardo Marques Pinto (seminarista diocesano).

Foi também uma Jornada em que se falou das Jornadas Mundiais da Juventude e se ensaiou e gravou o hino da próxima Jornada de 2023 em Portugal.

Nas dioceses também se celebra a Jornada Diocesana da Juventude, neste caso anualmente

(e também em Roma com carácter mundial). Costumava ser no Domingo de Ramos, mas a partir deste ano foi alterada para o dia de Cristo Rei, que será a 21 de Novembro. Participar nestas jornadas é uma forma de preparar a participação na Jornada Mundial.

ral de Sintra já tem um Comité Organizador da JMJ para preparar o acolhimento a jovens de todo o mundo em 2023. Vamos continuar a caminhar todos unidos, jovens e adultos, para que essa grande jornada seja um sucesso para glória de Deus!

A nossa Unidade Pasto-



 CINTRAMÉDICA

TESTE COVID-19

ANÁLISE PCR e
TESTE RÁPIDO DE ANTIGÉNIO

Acabe com as dúvidas

Aceda a cintramedica.pt e marque já o seu teste de forma simples e rápida.



HISTÓRIA DE VIDA: Gracinda de Jesus Gomes

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Gracinda de Jesus Gomes nasceu a 13 de outubro de 1921, perto da Barragem de Santa Luzia, freguesia do Cabril, concelho de Pampilhosa da Serra, onde viveu até aos 24 anos com os pais, sendo a mais velha de 4 irmãos.

Gracinda foi batizada, fez a catequese – a avó ensinou-lhe a doutrina, 1ª Comunhão e Crisma, e andou na Cruzada até aos 16 anos. Não teve oportunidade de estudar porque a situação que o país vivia era de grande pobreza e nas aldeias poucos tinham acesso à escola.

Durante a sua infância o pai esteve emigrado em França algum tempo, regressando depois para ampliar a casa de família e se fixar como sapateiro. Eram tempos muito difíceis em que não se vendiam muitos sapatos, mas fazia sobretudo trabalhos de conserto. As pessoas muitas vezes pagavam em géneros, como meio alqueire de milho ou uma saca de batatas, variando em função do que a terra fosse dando. A mãe, Maria da Nazaré, ouvia os relatos desanimados do pai, pois também precisavam de dinheiro para outras coisas e não havia. O pai resolve então vir para Lisboa. Escreveu a uns primos que tinha por cá e, por alturas dos 16 ou 17 anos da Gracinda, vem tentar a sua sorte nos serviços de limpeza das ruas, que na altura ainda era feito com carroças. O salário dava para comer, para pagar o quarto e pouco sobrava para mandar para a família. Gracinda e a mãe trabalhavam a terra, semeando milho, batatas, feijão, entre outras coisas. Como dizia a sua avó: “se a terra não cria, a terra não se come”. Entretanto, por volta dos seus 20 anos, uma tia e uma prima que foram visitá-las, desafiaram-na a ir para Lisboa, mas não quis deixar a mãe sozinha com os irmãos mais novos. Aconteceu que, cerca de 2 anos depois, a Gracinda namorava um rapaz de que a mãe não gostava, já que tinha preferência que ela casasse com outro. Apesar dos esforços da mãe para que terminasse, continuou o namoro e, embora muito resistisse aos avanços do namorado, acabou por engravidar. Sem dizerem nada aos pais, o rapaz, que trabalhava nas Minas da Panasqueira, desafia a Gracinda a escrever à tia de Lisboa para irem para lá e poderem casar longe da vista dos conterrâneos. A

mãe aceita a sua ida para Lisboa pensando que o propósito era ela livrar-se do rapaz.

Em Lisboa Gracinda vai trabalhar para casa de uma patroa onde a prima também trabalhava, e onde veio a ficar durante 18 anos. O noivo durante uns meses foi visitá-la, mas a partir de certa altura deixou de aparecer, o que causou estranheza à prima da Gracinda. Resolvem então ir procurá-lo para resolver as coisas, e ele confessa que já tinha outro namoro arranjado por um tio dele. Em desespero, e sem ajuda do pai ou da tia, é a prima da Gracinda que conta à patroa o que se estava a passar. A patroa diz para a Gracinda que não é a primeira, nem será a última, a quem isso acontece e que a criança, seja menino ou menina, haverá de se criar. E diz ainda que vai ser a madrinha da criança e que, se for menino, será Alberto. Foi menino, e na esperança de que o pai dele ainda voltasse, decide dar-lhe o nome de Alberto José. A mãe da Gracinda, apesar do desgosto, quer que ela regresse à terra com o seu neto, para não andar “aos trambolhões” pela cidade. Mas Gracinda tranquiliza a mãe, dizendo que a patroa e madrinha do menino não deixa que nada lhe falte e cuida muito bem do menino. Entretanto foi uma primeira vez à terra visitar a mãe que estava doente, mas não pôde levar o menino, pois a patroa tinha receio que não voltassem. Quando consegue levar o menino à aldeia já ele tem 5 anos. Nessa altura os avós paternos vão também conhecer o neto e choram de desgosto de não o terem visto crescer devido à atitude do filho. Mas 5 dias depois, a patroa e uma tia desta, foram à terra buscá-los, pois era muito o receio que a Gracinda não voltasse para Lisboa. A madrinha fazia gosto que o menino fosse padre, já que era muito religiosa. O menino ajudava muito na igreja de S. Domingos, em Lisboa, a igreja que frequentavam, embora a Gracinda fosse à Missa das 7 horas e a patroa e o filho fossem às das 9 horas porque depois ele tinha catequese (primeiro como catequizando e depois como catequista).

O filho aos 17 anos foi para Lourenço Marques (capital de Moçambique), para junto de uma irmã da madrinha, que tinha para lá ido com o marido. Foi trabalhar para um banco e continuar os estudos

(em Lisboa já tinha completado o 7º ano – atual 11º ano).

Gracinda continuou em casa da patroa, mas eram trabalhos muito duros porque recebiam hóspedes e tinha de tratar dos quartos, roupas e tudo o mais. Por alturas em que o filho já estava a cumprir o serviço militar, há uma prima da Gracinda que a desafia a deixar a patroa, perguntando-lhe se quer ser criada de servir a vida toda e prometendo que lhe ia arranjar um noivo (na altura já tinha 42 anos). Gracinda diz que não quer noivo nenhum, que há de ir para casa do filho quando ele tiver a vida orientada. Mesmo assim, a prima, que era cabeleireira, consegue arranjar maneira da Gracinda conhecer um pretendente. Depois de muitas insistências, Gracinda lá aceitou o namoro com o que veio a ser o futuro marido, Heitor Gomes. Ele foi logo tratar dos papéis para o casamento, pois dizia que já não eram crianças e que ambos sabiam o que era a vida. Ele era do Bombarral e a sua família é, ainda hoje, para a Gracinda a sua própria família. Quando deu a notícia à patroa de que ia casar e que ia deixar o serviço, esta ficou em choque. Alguns hóspedes da casa que estavam habituados ao serviço da Gracinda também decidiram deixar a casa quando souberam da sua saída. Depois de casar, Gracinda veio viver para Sintra, para a casa que o marido tinha, e onde ainda hoje vive.

Em Sintra, frequentavam a igreja de S. Pedro e ela não faltava à Missa. O marido nem sempre ia, mas gostava muito de Santa Eufémia, onde trabalhou muito como voluntário, a carregar telhas para o santuário e pagou a quem fosse arranjar as valetas da estrada então aberta para Santa Eufémia. Heitor tinha uma taberna onde vendia de tudo um pouco. Muitas vezes dava um prato de comida ou de sopa a quem passasse e não tivesse com que pagar (havia ainda muita miséria na altura). Como bom benfiquista, de cada vez que o Benfica marcava um golo lançava um dos foguetes que também vendia na taberna. Tinham um empregado na loja, mas quando era preciso também a Gracinda atendia ou acompanhava o marido para ir carregar aos fornecedores. Aos 45 anos, depois de 3 anos de casamento, tiveram uma filha. Tinha estado grávida antes, mas a criança morreu



ainda no ventre.

O filho da Gracinda, por altura do 25 de abril, teve de regressar a Lisboa com a esposa e o filho deles, e o Heitor aceitou recebê-los. Veio também a família da esposa, tendo a sua mãe dela ficado numa casa perto da Gracinda, de modo a acompanhar o crescimento do neto. A nora veio doente e faleceu ao fim de 3 meses de cá estar, deixando o pedido à Gracinda para cuidar do menino, que tinha 5 anos na altura. Infelizmente, aos 44 anos, este neto veio a falecer com o mesmo mal da mãe. O filho voltou a casar, tendo uma filha e agora duas netas.

Quando o filho da Gracinda veio de Moçambique, Heitor arranhou-lhe emprego num negócio de bebidas que tinham em Albarraque, mas ele não gostou, tendo-se empregado numa outra empresa.

Heitor teve um acidente de carro quando ia para Albarraque tendo ficado magoado no peito, gerando um tumor a que teve de ser operado e que mais tarde acabou por reaparecer. Faleceu há 15 anos. A família dele amparou a Gracinda e vinha buscá-la muitas vezes.

Depois do marido falecer, Gracinda optou por fechar a loja e passou a poder ir ao terço todos os dias, na igreja de São Pedro. Dedicou-se também a ajudar nas limpezas da igreja.

Aos 100 anos, Gracinda está feliz. O filho, que mora próximo,

visita-a todos os dias e leva-lhe o que precisa, e a filha, que mora mais longe, em Benfica, telefona todos os dias. Os netos também se preocupam com a avó.

Gracinda teve a casa arranjada pelo programa de TV “Querido muidei a casa” por iniciativa da neta, ficando com o interior da casa em estilo moderno.

Desafiada pelo Padre Armindo a revelar o segredo para os 100 anos, Gracinda diz: “Meu padre, sou feliz fazendo sempre qualquer coisa, às vezes à revelia dos filhos que não querem que eu faça esforços”. E deixa como conselho aos mais novos: “Tenham fé e acreditem que Deus é Pai”, porque muito passou na vida, mas nunca lhe faltou a fé. A certa altura, pediu a Nossa Senhora que não a deixasse morrer sem visitar o sítio em que apareceu aos pastorinhos. E foi onde o Heitor a levou logo depois de terem casado.

Com 100 anos Gracinda ainda vai à Missa, apesar de haver “jovens” com 70 anos que dizem que estão velhos para irem à Missa.

Que o exemplo de perseverança e fé da Gracinda possa animar quem passa hoje também por problemas difíceis na sua vida. Teve tantas ocasiões na vida para perder a fé e nunca desistiu. Sejamos também corajosos sem desanimar.



(Fecha à 3.ª feira)

CASA
Restaurante Petiscaria Bar

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

Tel: 219 243 490



Para os mais pequenos

O ampelis

O ampelis (tagarela-europeu) é um passarinho desconhecido para nós: Belo, pequeno, valente e esperto... Vive no Norte da Europa, em numerosas e alegres comitivas. Vivem, fazem e são o encanto da comunidade: cada qual um presente para o grupo.

São minúsculos, graciosos e únicos pelas cores das suas penas (nas asas têm uns apêndices que parecem pequenas gotas de lacre vermelho ou pequenos botões purpúreos sobre o traje).

Quando pousam nas árvores, as fêmeas ocupam os ramos mais baixos e os machos os ramos mais altos, para assim vigiarem e prevenirem os perigos.

Quando, lá por janeiro, inicia um desfile nupcial, o macho congratula-se com a fêmea oferecendo-lhe uma baga ou, melhor ainda, uma framboesa... Se a fêmea pousa em terra e ali permanece com as asas abertas, expressa a gratidão pela oferta e a sua disposição em partilhar o seu destino com o galã pretendente.

Certas atitudes são surpreendentes pela maravilha e gentileza excepcional. Colocam-se nos ramos de uma cerejeira e os que estão mais próximos dos frutos, vão passando as cerejas de bico em bico para que todos possam comer.

É pena – dizemos nós – que as pessoas não sejam assim para solucionar o problema da fome no mundo. E muitos outros problemas.

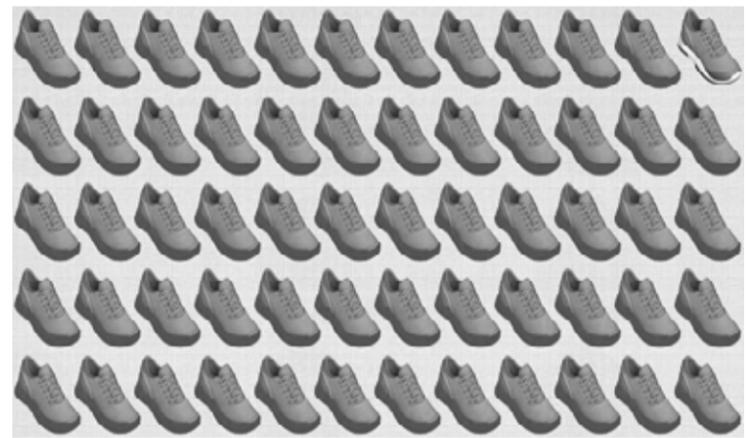
"Educar para Valores, Lições de animais"



Imagem para colorir



Onde está o sapato diferente?



Adivinhas

Numa casa de 12 meninas, cada uma tem quatro quartos, todas elas usam meias, nenhuma usa sapatos. O que é?

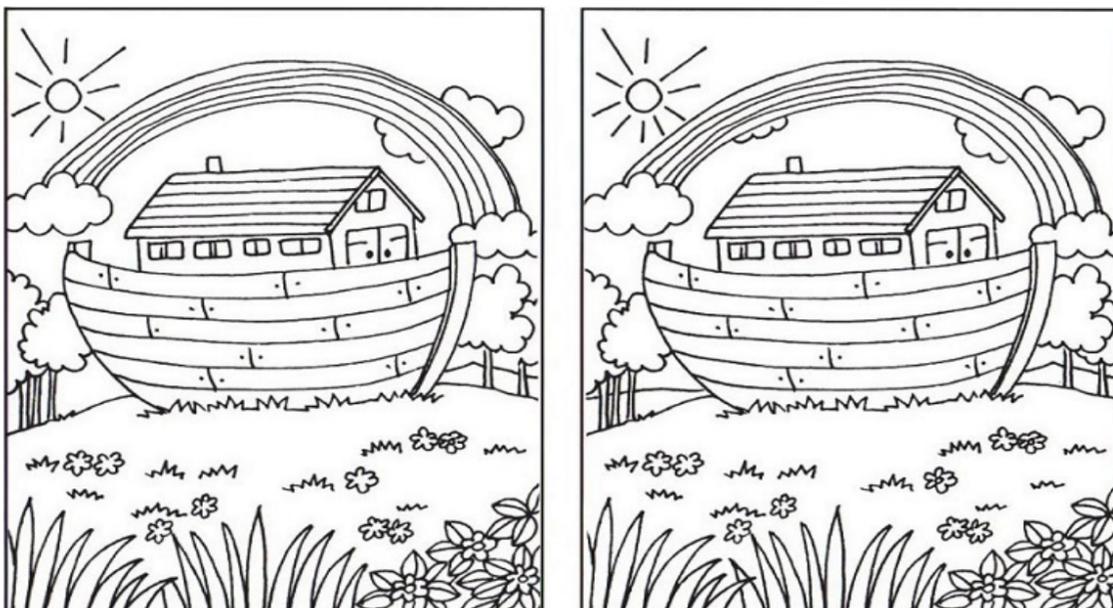
Verde foi o meu nascimento e de luto me vesti, para dar a luz ao mundo, mil tormentos padeci. Quem sou eu?

Tem cabeça, tem dentes, tem barba, não é bicho nem é gente, o que é?

Ajuda a procurar os objetos



Descobre as 7 diferenças



Sudoku - puzzle

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

Sede Santos como o Pai do Céu é SANTO

Teresa Santiago

Santo Agostinho, assegura: aquele que quiser meditar com piedade e perspicácia o sermão que Nosso Senhor pronunciou no monte, tal como o lemos no Evangelho de Mateus, nele encontrará, sem sombra de dúvidas, a carta Magna da vida cristã (Catecismo da Igreja Católica).

É por isso que na festa de todos os santos a Igreja nos faz meditar no Evangelho das bem-aventuras que são o anúncio e o resumo de todo o sermão do monte.

Bem-aventurados os que choram porque serão consolados (Mt. 5,4).

Bem-aventurados sereis, que agora choreis, 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).

Mas aquele que se mantiver firme até ao fim, será salvo (Mt. 10,22).

Bem-aventurados os mansos porque possuirão a Terra por herança (Mt. 5,5).

Quando a imagem de Jesus estiver formada em nossa alma, então chegaremos à meta, que Deus nos propõe. Jesus sofreu a sua Paixão e Morte para que recuperássemos diante do Pai a Santidade.

Esta pertença a Deus é que nos obriga a buscar-

mos a santidade como meta da nossa vida que é a marca de Deus, três vezes SANTO.

Como são Felizes e Benditos os santos que o seguiram.

São Jerónimo ensina: ignorar as Escrituras é ignorar Cristo.

São Paulo diz: quis perder todas as coisas para conquistar a Cristo, a fim de conhecê-lo e sentir também a força da Sua Ressurreição e partilhar os seus sofrimentos. Nós temos esta fé: se com Cristo nós morremos, com Cristo viveremos.

Santa Teresa do Menino Jesus exclama com alegria: a minha vocação é o amor, ó Jesus meu Amor! Encontrei afinal a minha vocação. Sim, encontrei o meu lugar na Igreja, minha mãe: eu serei o amor, desse modo serei tudo; o meu desejo realizou-se.

São Policarpo ensinou-nos como crescer na santidade: de rins cingidos, servir a Deus no temor e na verdade, abandonando toda a palavra vã e erro vulgar. Tendo fé naquele que ressuscitou dos mortos, nosso Senhor Jesus Cristo.

Santa Teresa de Jesus:

Nada te perturbe, nada te espante, tudo passa, Deus não muda, a paciência tudo alcança, quem a Deus tem nada lhe falta: SÓ DEUS BASTA.

Eleva o pensamento ao céu sobe, por nada te

angusties, nada te perturbe.

A Jesus Cristo segue, com grande entrega e, venha o que vier, nada te espante. Vês a glória do mundo! É glória vã; nada tem de estável. TUDO PASSA.

Deseja as coisas celestes, que sempre duram; fiel e rico em promessas, DEUS

não muda. Ama-O como merece, Bondade imensa. Quem a Deus tem, mesmo que passe momentos difíceis, sendo DEUS o seu tesouro, nada lhe falta.

SÓ DEUS BASTA.

Uma vez perguntaram a uma mulher: o que ganha orando a Deus regularmente?

Ela respondeu: geralmente não ganho nada, mas sim, perco coisas.

E contou o que perdeu orando a Deus regularmente: perdi o orgulho, perdi a arrogância, perdi a ganância, perdi a inveja, perdi a minha raiva, perdi a luxúria, perdi o prazer de mentir, perdi o gosto pelo pecado, perdi a impaciência, o desespero e o desânimo.

Às vezes oramos, não para ganharmos algo, mas sim para perdermos coisas que não nos deixam crescer espiritualmente.

A oração educa, fortalece e cura. A oração põe-nos directamente em intimidade com Deus.



Intenção do Papa

Novembro 2021



UNIVERSAL:

As pessoas que sofrem de depressão

Rezemos a fim de que as pessoas que sofrem de depressão ou de esgotamento encontrem em todos um apoio e uma luz que as abra para a vida.



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 - Novembro 2021 - Ano B/C

	Dia 1	Dia 7	Dia 14	Dia 21	Dia 28 (ANO C)
	Todos os Santos	Domingo 32º T. Comum	Domingo 33º T. Comum	N.S. REI DO UNIVERSO	Domingo I do ADVENTO
Leitura I	Ap 7,2-4.9-14	1 Reis 17, 10-16	Dan 12, 1-3	Dan 7, 13-14	Jer 33, 14-16
	«A salvação ao nosso Deus, que está sentado no trono, e ao Cordeiro»	«Do seu punhado de farinha, a viúva fez um pãozinho e trouxe-o a Elias»	«Nesse tempo virá a salvação para o teu povo»	«O seu poder é eterno»	«Farei germinar para David um rebento de justiça»
Salmo	23	145, 7.8-9a.9bc-10	15, 5.8.9-10.11	92, 1ab.1c-2.5	24, 4bc-5ab.8-9.10.14
	"Esta é a geração dos que procuram o Senhor."	"Ó minha alma, louva o Senhor."	"Defendi-me, Senhor: Vós sois o meu refúgio."	"O Senhor é rei num trono de luz."	"Para Vós, Senhor, elevo a minha alma"
Leitura II	1Jo 3,1-3	Hebr 9, 24-28	Hebr 10, 11-14.18	Ap 1, 5-8	1 Tes 3, 12_4, 2
	«Todo aquele que tem n'Ele esta esperança purifica-se a si mesmo...»	«Cristo ofereceu-Se uma só vez para tomar sobre Si os pecados de muitos»	«Por uma única oblação, tornou perfeitos para sempre os que foram santificados»	«O Príncipe dos reis da terra fez de nós um reino de sacerdotes para Deus»	«O Senhor confirme os vossos corações no dia de Cristo»
Evangelho	Mt 5,1-12	Mc 12, 38-44	Mc 13, 24-32	Jo 18, 33b-37	Lc 21, 25-28.34-36
	«Alegrai-vos e exultai, porque é grande nos Céus a vossa recompensa»	«Esta pobre viúva deu mais do que todos os outros»	«Reunirá os seus eleitos dos quatro pontos cardeais»	«É como dizes: sou Rei»	«A vossa libertação está próxima»

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."

Serviço Pastoral e Litúrgico de Novembro

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 FERIAI*

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					S.Miguel	
11H30	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos
12H00						Ramalhão
13H00				H. CUF Sintra		
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
18H15	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	
19H00	S.Miguel	S.Pedro	S.Miguel	S.Miguel		
19H30			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 – Segunda-feira – Todos os Santos

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa em São Pedro, Lourel e Várzea
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
16.30h Missa em Galamares
16.30h Celebração em Manique de Cima
19.15h Missa em S. Martinho

Dia 2 – Terça-feira – Fiéis Defuntos

09.30h Missa no Cemitério de S. Marçal
11.00h Missa no Cemitério do Alto da Bonita
15.00h Missa no Cemitério Alto de Chão Frio
Não há Missa em S. Pedro às 19 horas
21.00h Reunião Conf. S. Vicente de Paulo

Dia 3 – Quarta-feira

21.30h Ultreia dos Cursistas em Cascais

Dia 4 – Quinta-feira – S. Carlos Borromeu

16.00h Enc. Oração Renovamento Carismático

Dia 5 – Sexta-feira da semana XXXI

09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel
21.00h Reunião de pais de Catecúmenos a batizar na Páscoa

Dia 6 – Sábado – S. Nuno de Santa Maria

14.15h Reunião dos Crismandos jovens
16.30h Missa em Galamares e Manique Cima
18.00h Missa em São Pedro
19.00h Missa em S. Miguel – Acolhimento 1º ano Catequese
21.30h Reunião do Clero da UPS

Dia 7 – Domingo XXXII do Tempo Comum

Dia dos Seminários

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

Dia 9 – Terça-feira – Dedicção Basí. Latrão

21.00h - Oficina de Oração e Vida, S. Miguel

Dia 10 – Quarta-feira – S. Leão Magno

21.00h Reunião do Secretariado da Catequese

Dia 11 – Quinta-feira – S. Martinho de Tours

15.00h Celebração no Asas TAP
16.00h Adoração - Renovamento Carismático
19.30h MISSA DE FESTA EM S. MARTINHO
20.30h Magusto em São Martinho

Dia 12 – Sexta-feira – S. Josafat

21.00h Magusto e Variedades na S. da VÁRZEA

Dia 13 – Sábado da semana XXXII

10.00h Confissões para Crisma
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 14 – Domingo XXXIII do Tempo Comum

DIA MUNDIAL DOS POBRES

Curso livre: "À descoberta do Evangelho de S. Lucas"
09.00h Missa em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa em São Pedro, Lourel e Várzea
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
19.15h Missa em S. Martinho

Dia 15 – Segunda-feira da semana XXXIII

17.30h Missa de Peregrinos Polacos, em S. Martinho

Dia 16 – Terça-feira da semana XXXIII

11.00h Missa na Associação 'Os Avós' – 40º aniv.
21.00h Formação – Metodologia de Projeto Say Yes

Dia 17 – Quarta-feira – Sta. Isabel da Hungria

21.30h Reunião Geral de Catequistas

Dia 18 – Quinta-feira da semana XXXIII

10.00h Reunião do Clero da Vigararia
16.00h Encontro de Oração – Renovamento Carismático
18.00h Atendimento: Famílias com Vida, em S. Miguel

Dia 19 – Sexta-feira da semana XXXIII

21.00h - REUNIÃO DO CONSELHO PASTORAL da UPS

Dia 20 – Sábado da semana XXXIII

16.30h Missa em Galamares e em Manique Cima
18.00h Missa em São Pedro
19.00h Missa em S. Miguel (Admissão de Catecúmenos)

Dia 21 – Domingo XXXIV - Cristo, Rei do Universo JORNADA DIOCESANA DA JUVENTUDE

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

Dia 22 – Segunda-feira – Sta. Cecília

Dia 24 – Quarta-feira – S. André Dung-Lac e comp.

Dia 25 – Quinta-feira da semana XXXIV

15.00h Missa no Lar Asas TAP

Dia 26 – Sexta-feira da semana XXXIV

21.30h Terço das Virtudes Vicentinas, Cacém

Dia 27 – Sábado da semana XXXIV

16.30h Missa em Galamares e em Manique Cima
18.00h Missa em São Pedro
19.00h Missa em S. Miguel

Dia 28 – Domingo I do Advento – Ano C

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

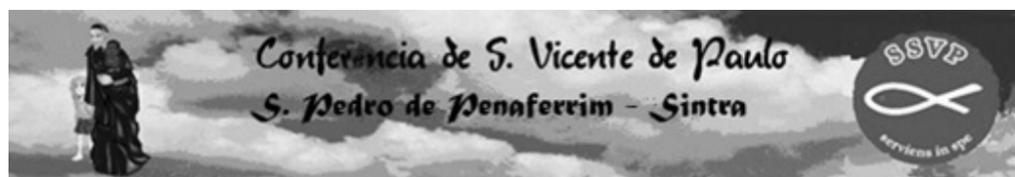
Dia 30 – Terça-feira - Sto. André





Notícias dos Vicentinos

Isabel Pereira



“Vestir os nus”, uma das obras de Misericórdia

São João Crisóstomo expressou, com muita clareza, este desafio que se apresenta aos cristãos: «*Queres honrar o Corpo de Cristo? Não permitas que seja desprezado nos seus membros, isto é, nos pobres que não têm que vestir, nem O honres aqui no templo com vestes de seda, enquanto lá fora O abandonas ao frio e à nudez*» in, Carta Encíclica FRATELLI TUTTI do Papa Francisco

Para além de outras actividades já conhecidas de todos relacionadas com o Banco Alimentar, visitas domiciliárias, ajuda aos doentes, farmácia, etc.

Uma outra valência da nossa Conferência é a receção e distribuição de roupa doada (usada e nova) a quem dela necessitar. Assim, temos procurado ajudar aqueles que mais precisam. “Vestir os nus” também é caridade para com os nossos semelhantes mais carenciados.

Ao longo dos anos têm-nos chegado muitas doações provenientes de particulares e outras entidades.

Temos recebido: roupa de vestir (de senhora, homem e criança para várias idades) e, também, calçado e acessórios diversos; roupa de casa (len-



çóis, atalhados, cobertores, cortinados, etc.).

Nas nossas instalações é feita por voluntárias a triagem e seleção dos diversos tipos

de roupa, a fim de facilitar a sua arrumação e consequente entrega a quem a solicitar. Nos casos em que o seu estado não é o melhor, é devidamente ensacada e colocada no contentor da Cáritas existente próximo da Conferência. Por isso, solicitamos que ela venha limpa e em bom estado, pois destina-se a ser vestida/ utilizada por irmãos nossos.

Uma das voluntárias tem a seu cargo a organização de um espaço semelhante existente na Igreja de S. Miguel.

Distribuição:

- A roupa, em recipientes adequados, é colocada à disposição dos utentes que vão receber os cabazes do Banco Alimentar e também de todos aqueles que precisem nessa ocasião.

Ainda por outras paróquias, em estabelecimentos prisionais, para ajuda aos sem-abrigo, etc.

E sempre que alguém

tenha necessidade e nos faça chegar o seu pedido.

“Pois eu tive fome e deram-me de comer, tive sede e deram-me de beber, era peregrino e hospedaram-me, andava nu e deram-me que vestir, estive doente e visitaram-me, estive na cadeia e foram-me visitar.” Então os justos hão-de replicar: “Senhor, quando é que nós te vimos com



fome e te demos de comer, ou com sede e te demos de beber? Quando é que nós te vimos como um peregrino e te hospedámos, ou nu e te demos que vestir? Quando é que nós te vimos doente ou na cadeia e te fomos visitar?” E o rei lhes responderá: “Saibam que todas as vezes que fizeram isso a um destes meus irmãos mais pequeninos, foi a mim que o fizeram”. (MATEUS 25, 35- 40)

Nota final:
Quem desejar oferecer roupa, poderá fazê-lo, preferencialmente, às terças-feiras durante a distribuição do Banco Alimentar, das 13H30 às 15H30, nas nossas instalações em S. Pedro de Penaferrim, no Largo da Igreja.

Se conhecer alguém que precise desta ajuda informenos através do nosso telemóvel (912192999) ou através do cartório da Igreja de S. Miguel.

No dia 27 de outubro de 2021, decorreu na sala Cardeal José Policarpo, anexa à igreja de São Miguel - Sin-

Vaticano II) até ao documento de Abu Dhabi,

Após a apresentação deste percurso, apresentou de forma genérica a encíclica, Fratelli Tutti, a qual aborda questões de fraternidade e amizade social. Os temas centrais deste seminário



foram os capítulos 1: “As sombras dum mundo fechado” onde “problemas globais requerem ações globais” e Capítulo 8: “Religiões ao serviço da fraternidade no mundo”, o terrorismo não se deve à religião, mas a interpretações erradas de textos religiosos, bem como a políticas de fome, pobreza, injustiça e opressão. No final

foram colocadas perguntas pelos presentes e respondidas pelo Pe Peter Stilwell. Neste seminário estiveram presentes cerca de 35 pessoas tendo preenchido a sala de acordo com as orientações da DGS e CEP.



Um agradecimento especial ao Pe Jorge Doutor, assistente espiritual do CZQ-SSVP, que nos apoiou na preparação deste seminário bem como ao Pe Armindo Reis pela disponibilização da sala e dos meios audiovisuais.

O próximo seminário será terça-feira dia 23 de novem-

Escutar para agir



bro de 2021 pelas 21:15, no Salão Paroquial da Igreja de São José do Algueirão, Sintra, tendo como oradora a Dra. Teresa Anjinho, que irá abordar os capítulos 2: “Um estranho no caminho”, mas afinal somos todos chamados a estar próximos uns dos outros e Capítulo 7: “Percurso dum novo encontro”, a paz é “proactiva” e visa formar uma sociedade baseada no serviço aos outros e na busca da reconciliação e do desenvolvimento mútuo.

Carlos Macias

Crise Convulsiva

As crises convulsivas são provocadas por um excesso de atividade elétrica no cérebro que resulta numa breve rutura das mensagens que passam entre as células cerebrais. Podem ser causadas por crises de epilepsia ou por traumatismos cranianos. As crises convulsivas podem ser consideradas convulsões de grande mal e de pequeno mal, apresentando, por isso, diferentes sinais e sintomas.



Convulsão de grande mal

Sinais e sintomas:

- Perda súbita da consciência;
- Movimentos involuntários do corpo, tipo tremores;
- Dificuldade em respirar, cerrar os maxilares;
- Poderá aparecer sangue na boca;
- Por fim os músculos relaxam e a respiração volta ao normal;
- A vítima recupera a consciência mas poderá apresentar-se desorientada;
- Possível sonolência e sem recordação do episódio.

Convulsão de pequeno mal

Sinais e sintomas:

- Sofrer alucinações, sonhar acordada;
- Perda de consciência súbita e completamente alheia ao que se passa em seu redor;
- Reações inexplicáveis (ex.: estalidos nos lábios ou fricções com as mãos).

O que fazer:

- Torne a área segura: ampare a vítima na queda. Afaste todos os objetos que estejam em redor da vítima, evitando que esta se magoe;
- Proteja a cabeça da vítima: coloque almofadas, toalhas enroladas, cobertores ou, em último caso, estabilize a cabeça da vítima com as suas mãos para que esta não embata contra algo;
- Verifique se a vítima sofre de epilepsia;
- Coloque a vítima em Posição Lateral de Segurança;

ATENÇÃO:

- Não tente segurar a vítima nem trazê-la de volta à realidade;
- Não tente introduzir nenhum objeto na boca da vítima.

Sínodo 2023: Fase diocesana prolongada até agosto de 2022

Um Roteiro em 10 passos para a fase diocesana do Sínodo

1. Nomeação da(s) pessoa(s) de Contacto da Diocese;
2. Criação de uma Equipa Sinodal Diocesana;
3. Discernir o caminho para a sua diocese;
4. Planeamento do processo participativo;
5. Preparação dos coordenadores dos grupos para as reuniões da consulta sinodal;
6. Disponibilizar um seminário de orientação para a Equipa Sinodal Diocesana e coordenadores locais;
7. Comunicar a todos;
8. Implementar, monitorizar e orientar o processo de consulta sinodal;
9. Reunião Diocesana Pré-Sinodal;
10. Preparação e apresentação da síntese diocesana.



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.ptEmail: 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; Luiz Dionísio.

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

Impressão:

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

Tiragem deste número:
1500 exemplares



Santos do mês

Rita Gôja

S. Josafat – “Que sejam todos um!”

João Kuntsevitch nasceu em 1579 na Ucrânia, no antigo Reino Polono-Lituano. Recebeu da sua família uma educação Ortodoxa e, muito cedo, com quatorze anos, foi enviado para Vilnius, capital da Lituânia, para dar continuidade aos negócios de comerciantes dos pais.

Vilnius era uma capital cosmopolita sob o aspeto religioso e nela conviviam as diversas confissões cristãs. João tinha dificuldade em conceber todas estas separações na Igreja, na sua ideia era um só rebanho, um só Pastor! Na sua consciência perguntava-se: “Que Igreja devo seguir? Devo permanecer fiel à Igreja Ortodoxa?”

João gostava de se aconselhar com os Padres Jesuítas e com estes descobriu que lhe seria possível ser católico sem abandonar as suas tradições orientais.

Desde então João começou a frequentar a Igreja Católica, tornando-se ativo no seu serviço paroquial e, com o tempo, sentiu-se chamado a uma dádiva maior. Decidiu ingressar no mosteiro e seguir a vida monástica, mas rapidamente percebeu que o mosteiro estava em decadência, os monges viviam uma vida mais mundana que religiosa. Mas as suas convicções eram firmes; mudou o seu nome para Josafat e num cantinho do mosteiro iniciou uma vida autodidata, onde se dedicou exclusivamente à oração e ao estudo da teologia. Durante três anos Josafat permaneceu na sua solidão.

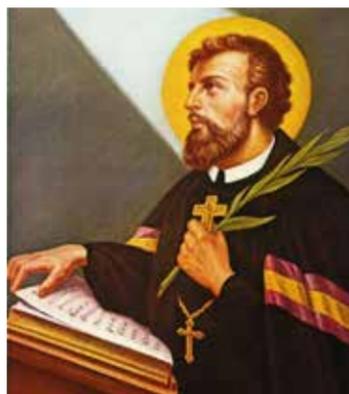
Em 1608, Josafat é ordenado Sacerdote e com a ordenação surgem os desafios. Josafat foi ime-

diatamente convidado pelo Papa a uma grande missão: restaurar a Igreja Bizantino-Católica que estava em profunda decadência.

Uma missão difícil que lhe trouxe muitos inimigos. Rapidamente o consideraram um ladrão, acusavam-no de roubar almas da Igreja Ortodoxa e de as atrair para a Igreja Católica. As suas palavras sábias faziam-se ouvir, fosse qual fosse a confissão cristã; as suas palavras espalhavam a verdade, a força e a magia do Evangelho.

Entre outras missões, Josafat foi também o grande responsável por reavivar o sacramento da reconciliação que na época tinha sido abandonado. Foi também responsável por reavivar o mosteiro ao fundar a Ordem da Santíssima Trindade. Foi também responsável pela grande renovação da Igreja Católica da época, uma renovação que implicou Regras para os Sacerdotes e um Catecismo para o povo.

Mas a grande obra e missão de Josafat no plano Pastoral foi a sua pregação em prol da unidade da Igreja. Seu lema: “Que sejam todos um!”



Josafat, odiado pelos Ortodoxos, sabia que Cristo lhe pedia a derradeira prova, o testemunho de sangue pela união da Igreja: “Que eu seja digno de aceitar a morte por Cristo, pela fé, pela união e pelo chefe supremo da Igreja, o Santo Pontífice!”

A 12 de Novembro de 1623 Josafat foi assassinado por uma multidão enfurecida. A sua morte não passou despercebida ao dar espaço a vários milagres e a várias conversões inesperadas, incluindo a dos seus assassinos.

Embora Josafat tenha sido indicado como Santo 20 anos após a sua morte, apenas a 29 de Junho de 1867, o Papa Pio IX proclamou Josafat Santo da Igreja Católica.

Papa convida jovens a
“peregrinação espiritual”
até à
JMJ Lisboa 2023



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 imagem de um santo, exposto no Museu das Paróquias, cuja identificação ainda está por fazer. Aceitam-se sugestões para a sua identificação.



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