



# Cruz Alta



Outubro 2022

Edição nº 201 - Ano XX  
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

## SINTRA EM FESTA!!!

FESTAS EM HONRA DE SÃO MIGUEL  
RECEÇÃO AOS ALUNOS DO ISCTE SINTRA  
30 DE SETEMBRO A 5 DE OUTUBRO  
JARDIM DA CORRENTEZA

**Dia do ISCTE Sintra**  
Sábado, 1 de outubro  
Atuação e desfile da Tuna  
Académica do ISCTE  
à tarde e à noite  
18h00: Espetáculo com o Coro  
do ISCTE, no Centro Cultural  
Olga Cadaval  
21h30: Noite Académica no  
Recinto das Festas:  
Concerto com a banda Duo It



**Evocação  
a São Miguel**  
Domingo,  
2 de outubro  
11h15: Procissão de  
São Miguel, da Praça  
Francisco Sá Carneiro  
à Igreja Paroquial de  
São Miguel  
11h30: Missa Solene  
13h00: Almoço  
Convívio (Inscrições  
na Igreja de São  
Miguel)  
21h30: Concerto com  
RAD



GASTRONOMIA - ARTESANATO - PRODUTOS REGIONAIS



**SINTRA**  
Um lugar que é nosso.

**iscte**  
SINTRA



**RZ-EVENTOS**

Igreja da Várzea - Obra e  
Almoço de Angariação  
de Fundos



Página 3

Sínodo 2021 / 2023  
Relatório de Portugal



Página 7

Exposição Itinerante  
Descobrir Luiza Andaluz,  
em Sintra



Páginas Centrais

Carta do Sr. Patriarca aos  
Diocesanos no Início do  
Ano Pastoral



Páginas Centrais

DESPEDIDA DIÁCONO CRAVEIRO  
2 OUTUBRO - EUCARISTIA 11:30; ALMOÇO CONVÍVIO

Histórias de Vida:  
Júlia Inglês



Página 10



## Editorial

José Pedro Salema

### Creio em Deus!

"Meu Deus eu creio, adoro, espero e amo-Vos..."

Tantas vezes repito esta oração procurando ser coerente e convicto no que sinto, acreditar que Cristo está mesmo comigo.

Nas minhas atitudes diárias, sempre que sou colocado perante novas situações, procuro deixar-me abandonar à vontade de Deus, tentando deixar que seja Ele, sempre Ele, a conduzir-me na senda da minha caminhada.

Está em mim acreditar que Cristo veio ao Mundo, precisamente para me mostrar que vive no meio de nós, que foi homem como eu sou e que viveu de maneira a que eu possa perceber o que é a Vida. E ensinou-me, a mim e a todos, como deverá ser o nosso caminho para Deus. De que forma é que eu acredito mesmo nesta presença divina? Como é que manifesto a minha confiança em Deus? Que segurança consigo transmitir à minha volta, de que a vida sem Deus não faz sentido?

Pois é! Esta ansiedade constante que me envolve, de querer aumentar a minha fé, de me aceitar tal como sou, de sentir que apenas com as minhas forças não consigo suportar esta cruz, que às vezes parece ter chumbo...

Encontro na Igreja o conforto e o estímulo a aceitar o convite de Deus, a Sua Aliança comigo, a deixar-me conduzir pela Sua mão, sem medo, cair nos Seus braços de confiança, segurança e Amor. Só Deus basta!

Com esta convicção, vou avançar para mais um Ano Pastoral, cheio de ansiedade, e lutar para não me desviar do meu Caminho para Deus, e crescer na Fé!



Vou rezar pelos outros, os mais pobres e esquecidos, os que mais sofrem e pedir a Deus que a todos dê força para O descobrirem no dia-a-dia, que lhes dê um pouquinho de Fé. Nem que seja do tamanho de um grãozinho de mostarda, mas que venha do esforço, da vontade, da perseverança, do crer, do Amor...

"Senhor, que a minha inquietação seja acalmada na tranquilidade que eu encontre em Ti; Que eu me conheça tal como sou, tal como quiseste que eu seja; Que eu saiba colher na Tua Palavra o ensinamento da minha conduta existencial, com alegria e coragem, com devoção e carinho, com vontade e ardor.

Que a chama que transporto no meu coração, seja Viva e cheia de Ti. E que os outros também consigam ver. Se eu deixar, claro!

Que eu possa dizer convicto:

**Meu Deus eu creio, adoro, espero e amo-Vos..."**



## Os Nossos Padres

Pe. Joaquim Inácio

### O início do Ano Pastoral

Depois das férias, tempo propício para descansar e repor as energias, passear, conhecer outros lugares, visitar os familiares, amigos e parentes, aqui estamos para o recomeço das nossas atividades pastorais. Esperamos que este tempo de férias tenha sido fecundo para todos, um tempo de encontro com os irmãos, com a natureza, tempo de desfrutarmos do lazer merecido com a família reunida e diversões saudáveis e educativas, que as férias tenham sido agradáveis para todos, é o que nós os padres da unidade pastoral de Sintra auguramos.

Mas como diz o velho ditado popular, "Tudo o que é bom não demora, passa rápido", assim as nossas férias apesar de serem boas, elas tinham de chegar ao fim, porque a vida continua e como nos ensinam as sagradas escrituras "Há para todas as coisas um tempo determinado por Deus. Tudo tem a sua ocasião própria e há tempo para todo o propósito debaixo do céu" – Eclesiastes 3,1. Há tempo para estar de férias e tempo para arregaçar as mangas e irmos à luta pela conquista dos nossos objetivos e metas.

Assim sendo, vamos retomar as nossas atividades na Igreja, nos grupos e movimentos, com o começo do ano es-



colar inicia-se também o ano catequético e, na nossa Unidade Pastoral, a abertura da catequese será nos dias 24 e 25 de Setembro em quase todos os centros. O reinício da catequese é um momento de alegria para as crianças, adolescentes e jovens que voltam a reencontrar-se e a conviver juntos, fazendo a sua caminhada de fé com o acompanhamento dos seus catequistas. De realçar que teremos também a abertura do ano escutista neste mês de Setembro, os nossos escuteiros voltarão às suas atividades escutistas e à animação das missas vespertinas do Sábado.

Um bem haja para todos e vamos começar o nosso ano pastoral com os corações ao alto, isto é, com os nossos corações em Deus e com a solicitude da Virgem Santa Maria que se levantou e partiu apressadamente (Lc 1, 19)



## A melhor parte

Diác. Joaquim Craveiro

### Os Diáconos na Igreja

Faz no dia 01 de Outubro onze anos que iniciei a minha missão nesta Unidade Pastoral de Sintra e agora parto para nova missão que o nosso Bispo me destina.

Recordo o que é próprio do diácono servindo-me de documentos oficiais publicados pelo Secretariado Nacional de Liturgia.

O diaconado permanente constitui um importante enriquecimento para a missão da Igreja. A sua função não é de presidência, mas de serviço

Aos diáconos "são-lhes

impostas as mãos, não para o sacerdócio, mas para o ministério sagrado. Fortalecidos com a graça sacramental, servem o povo de Deus, em união com o Bispo e o seu presbitério, na diaconia da liturgia, da palavra e da caridade" (LG29)

Os diáconos são ordenados pela imposição das mãos do Bispo e a oração subsequente.

Ao diácono compete assistir, durante as acções litúrgicas, o Bispo e o presbítero em tudo quanto lhe compete, segundo as prescrições dos diferentes livros rituais; ad-

ministrando solenemente o Batismo; conservar a Eucaristia, distribuí-la a si mesmo e aos outros; assistir aos matrimónios e abençoá-los em nome da Igreja; administrar os sacramentais, presidir aos ritos do funeral e sepultura; ler aos fiéis os livros da Sagrada Escritura e ensinar e exortar o povo; presidir às orações e ofícios de culto na ausência do presbítero; dirigir as celebrações da palavra de Deus; desempenhar, em nome da hierarquia, as obrigações de caridade e de administração, bem como as obras sociais de assistência; dirigir legítima-

mente, em nome do pároco e do Bispo, as comunidades cristãs dispersas; promover e ajudar as actividades apostólicas dos leigos.

A visibilidade do ministério dos diáconos aparece sobretudo na celebração da Eucaristia, onde ele proclama o Evangelho e ajuda o Bispo e os presbíteros na distribuição da Eucaristia, especialmente levantando o cálice "sinal da imensa caridade de Cristo". O diácono pode ajudar toda a comunidade a passar da liturgia à vida, ocupando-se dos mais pobres.

Termino com uma pas-



sagem da Lúmen Gentium, 29: "Sede misericordiosos e diligentes e caminai na verdade do Senhor, que Se fez servo de todos".

In, Os Diáconos na Igreja, Fontes e Documentos, Apresentação



## Igreja da Várzea: notícias sobre a obra

Padre Armindo Reis

A Paróquia de São Martinho está a construir uma igreja na Várzea que já tem a estrutura quase completa e a zona do presbitério e altar definida. Já está configurada a área da igreja, do salão (que é parte da própria igreja) das 3 salas de catequese e da capela mortuária.

À empresa construtora, Miguel & Gaspar, foram pagos 81.180,00€ em Fevereiro, 11.438,23€ em Abril e 23.294,69€ em Ju-

lho, 17.325,36€ em Julho, 10.932,08€ em Agosto e 18.025,67€ em Setembro, o que já totaliza 162.196,03€. Esta 1ª fase custará 220.000,00€ +IVA.

Agradecemos todas as ofertas que têm chegado à conta bancária, nomeadamente as últimas com os seguintes valores:

F. S. – 500,00€  
M.L. – 100,00€  
H.G. – 650,00€  
?? – 1000,00€

Quem quiser contribuir para as obras poderá fazê-lo através do IBAN do BCP: PT50.0033.0000

00022020456.05 e solicitar-nos o respetivo recibo.

No próximo dia 9 de Outubro a Equipa de Coordenação Pastoral da Várzea irá organizar um almoço de angariação de fundos que se realizará no salão da Igreja de São Miguel, pelas 12.30h, com porco no espeto. A inscrição pode ser feita na igreja da Várzea ou



no Cartório da igreja de São Miguel.

Com a ajuda de toda a Unidade Pastoral e de outras pessoas amigas havemos de

concluir esta Igreja, há tantas décadas desejada pelos fiéis desta zona da Paróquia de São Martinho que fica tão distante da igreja paroquial. ■



## OUTUBRO MISSIONÁRIO

Padre Armindo Reis

Em cada novo ano pastoral, o Sector de Animação Missionária do Patriarcado de Lisboa (SAMPL) promove várias iniciativas que visam incentivar a consciência missionária das nossas comunidades e organismos eclesiais. Muito se tem feito neste campo e muito mais podemos fazer, se, juntos, todos e sempre, fizermos da Missão nosso referencial de ação apostólica.

O mês de Outubro, muito associado à devoção mariana, sob o chapéu de Nossa Senhora do Rosário, e à Missão, convoca-nos para um empenho vigoroso e alegre na vivência missionária, tão espelhada em tradicionais formas de rezar e promover a missão, como novenas, na evocação dos padroeiros missionários, pela partilha de histórias e de testemunhos de vida missionária e de recursos

económicos a favor das missões. A mensagem do Papa Francisco para o Dia Mundial das Missões de 2022, com título Sereis minhas testemunhas, ajuda-nos a aprofundar, com serenidade e confiança, este modo genuíno de ser Igreja, indo até aos confins do mundo. Não estamos sós nesta barca e a força e sabedoria do Espírito Santo nos guiará na navegação. O SAMPL convida as nossas comunidades a associarem à celebração do terço missionário no dia 1 de Outubro, dia de Stª Teresinha do Menino Jesus, Padroeira das Missões, na Comunidade de Zambujal, em Alfragide, e à celebração da Vigília Missionária, que vai decorrer em Torres Vedras, no Convento da Graça. Também sublinho a interessante iniciativa do Congresso Missionário, que vai decorrer entre os dias 14 e 15 de Outubro, com o título

Fraternidade sem fronteiras. Talvez se possa afirmar que a Missão é amar como Deus ama, a todos, a tudo e sempre, que todos dias podemos vivenciar em Cristo quando celebramos sua morte e ressurreição, no sacramento de Eucaristia, ápice e fonte da Missão.



14 DE OUTUBRO DE 2022 - SEXTA-FEIRA		15 DE OUTUBRO DE 2022 - SÁBADO	
08:00	Acolhimento	08:00	Acolhimento
09:30	Sessão solene de abertura	09:30	Momento musical – Rito Kyan
10:00	<b>Conferência 1</b> Fraternidade sem Fronteiras e o Documento de Abu Dhabi Cardinal Wilfrid Nyanzi Ayoo Saito	10:00	<b>Conferência 2</b> Fraternidade e Missão D. José Onofre Carvalho
11:00	Intervalo	11:00	Intervalo
11:30	<b>Conferência 3</b> A Fraternidade na Cultura do Diálogo Professora Maria Isabel Capelas Gil	11:30	<b>Conferência 4</b> Fraternidade no Diálogo Inter-religioso e Inter-religioso Dra. Diana de Vilhena Pereira
13:00	<b>Panel 1</b> Perspetivas da Fraternidade sem Fronteiras Islamismo - Khalid Jamal Judaísmo - Isaac Assar Cristianismo - Pedro Gil	13:00	<b>Panel 2</b> Perspetivas da Fraternidade sem Fronteiras Hinduísmo - Shiv Kumar Singh Budismo - Paulo Borges Catolicismo - Pedro Vaz Pinto
14:30	Intervalo	14:30	Intervalo
17:00	<b>Conferência 5</b> A Fraternidade na Política, na Economia e no Modelo Social Dr. Guilherme d'Oliveira Martins	17:00	<b>Conferência 6</b> A Fraternidade e a Reconstrução da Esperança Cardinal José António Monteiro
18:00	Oração inter-religiosa	18:00	Sessão solene de encerramento

Auditério Cardinal Medeiros | USP-Lisboa |  
Tel. 218 855 460 | congressomissionario2022@gmail.com  
Informações, programa e inscrições: [www.confraconcepo.org.pt/congressomissao22](http://www.confraconcepo.org.pt/congressomissao22)



**TERÇO DO MUNDO**

1 de outubro 2022 | 20h00  
Centro Consolação e Vida  
Estrada da Zambujal, 70 R & B, 2610-192, Alfragide  
Missionsários da Consolação

Transmissão  
Missão - Patriarado de Lisboa / Patriarado de Lisboa

Vem rezar pelos povos dos 5 Continentes!



**Vigília Missionária**  
"Sereis minhas testemunhas"

22 de Outubro  
21h15

Igreja da Graça  
Praça 25 de Abril, 104  
2340-237 Torres Vedras

## TESTEMUNHO

Resido em Sintra há cerca de 50 anos e como católico, de origem transmontana Vila Real é a minha terra, onde ainda há muito respeito por Deus e pelo próximo.

Assim, costumo ir à missa de Domingo celebrada com todo o cuidado e fervor religioso, mas aqui lá vou eu para Vila Real para a imagem do Senhor do Calvário, situado na igreja do mesmo nome no ponto mais alto da "vila" é assim que os naturais gostam de falar da "vila".

O senhor do calvário tem comigo uma mística que acontece sempre que entro na Sra igreja, há algo de sobrenatural que me acontece, que não consigo descrever, mas que me dá uma alegria interior, de felicidade, de vontade de viver e de ajudar quem precisa.

O humanitarismo até de mim reaparece como a primeira luz do dia em todo o seu esplendor.

Aos amigos de Sintra que nos acompanham na Missa de Domingo, um muito obrigado pelo seu coração cheio de boa vontade para ajudar os que precisam.

Obrigado

E pela sua fé atenta na ajuda dos que podem aos que precisam.

Mário Lisboa

PR

### Venda e alugar de:

Fotocopiadoras e impressoras

### Consumíveis:

Toners e tinteiros

### Serviços de:

Assistência técnica

Impressão e estampagem

Sinalética

tlm - 919 376 797 | 912 234 822  
email - costarodrigues.pm@gmail.com

## ABC da Bíblia

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

**Dalila** – Mulher que se apaixonou por Sansão e o traiçou.

**Dalmácia** – Província romana citada em 2 Tm 4, 10.

**Damasco** – Cidade da Decápole. Era para lá que S. Paulo se dirigia com o fim de perseguir os cristãos. No caminho foi derrubado do cavalo (Act 9.22 e 26; 2 Cor 11, 32-33).

**Dan** – Filho de Jacob (Gn 30, 6). Também é nome de cidade (Jz 18, 29; 21, 1; 1 Rs 12, 28-30).

**Daniel** – Significa «Deus é o meu juiz». Jovem judeu deportado para Babilónia e educado no palácio do rei (Dn 1, 1-7). Interpreta o sonho de Nabucodonosor (Dn 2, 14-45) e é libertado da cova dos

leões (Dn 6, 10-24). Célebre é o cântico de Daniel (Dn 3, 24-90). Daniel é o nome de um livro profético.

**David** – Segundo rei de Israel, protótipo daquele que vai ser o Messias. Significa «amado de Deus». Mata Golias (1 Sam 17,1-58). Sucede a Saúl como rei de Judá (2 Sam 2, 1-7) e Jerusalém (2 Sam 6, 1-23). Cai em graves infidelidades, mas arrepende-se. É-lhe atribuído o Livro dos Salmos.

**Decálogo** – Os Dez mandamentos ou palavras de aliança que Deus faz com o seu povo no monte Sinai (Ex 19-20; Dt 5, 6-21). Expressão positiva de uma forma de viver que leva a Deus. Jesus supera o decálogo e vai mais além (Mc

10, 19 e paralelos).

**Dedicação** – Festa judaica. Também chamada Festa dos Tabernáculos (Tendas) (1 Rs 8, 2-26).

**Demónio** – Palavra com que a Bíblia vai designando progressivamente o mundo oposto a Deus. A vida de Jesus situa-se neste duelo de dois mundos. Jesus aparece como portador da salvação do homem (Mt 4, 11; Jo 12, 31).

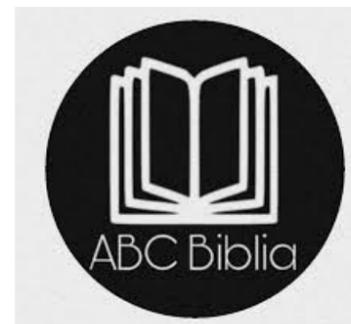
**Denário** – Moeda romana nos tempos do NT. Era de prata com a imagem do imperador (Mt 20, 2 e ss).

**Deserto** – Terra não abençoada por Deus, ou seja, sem água, onde habitam os demónios (Dt 1, 19; Lv 16,

10; Lc 8, 29). Deserto é também uma época privilegiada da ação salvadora de Deus: o deserto é o caminho escolhido por Deus para ensinar ao povo o que significa adorar a Deus (Ex 3, 17 e ss; Os 2, 14).

**Deus** – A Bíblia afirma, desde Gn 1, 1 a Jo 1,1 a existência de Deus como dado inicial. Deus é o primeiro. O AT define-o como: Eu sou aquele que sou (Ex 3, 14); o NT como: Deus é amor (1 Jo 4, 8.16).

**Deutero-canónicos** – Significa: os outros livros canónicos, ou seja, livros que não foram considerados como oficiais (= inspirados por Deus) até que a autoridade ecle-



siástica assim os declarou. Não costumam constar nas Bíblias protestantes nem judaicas, mas sim nas ecuménicas. Os deutero-canónicos do AT são: Tobias, Judit, Baruc, Sabedoria, Eclesiástico, 1 e 2 dos Macabeus; do NT: Hebreus, S. Tiago, 2 Pedro, 2 e 3 de João, Judas e Apocalipse.

**Deutero-Isaías** – “Segundo Isaías”, de autor desconhecido; são os capítulos 40-55 do livro de Isaías.

## Ensinamentos da Igreja

P. Jorge Doutor

Continuamos a publicar neste jornal a recente Carta Apostólica “Desiderio Desideravi” do Santo Padre Francisco aos Bispos, Sacerdotes e Diáconos, aos homens e mulheres consagrados e aos leigos fiéis sobre a Formação Litúrgica do Povo de Deus, publicada em 29 de junho de 2022.

5. O mundo ainda não sabe, mas todos estão convidados para a ceia das bodas do Cordeiro (Ap 19,9). Para ser admitido na festa, basta o vestido nupcial da fé, que vem da escuta da sua Palavra (cf. Rm 10,17). A Igreja confeciona tal vestimenta para caber em cada um com a brancura de uma vestimenta banhada no sangue do Cordeiro (Ap 7,14). Não nos devemos permitir um momento de descanso, sabendo que ainda nem todos receberam convite para esta Ceia ou sabendo que outros a esqueceram ou se perderam pelo caminho nas reviravoltas da vida humana. Foi disso que falei quando disse: “Sonho com uma ‘opção missionária’, ou seja, um impulso missionário capaz de transformar tudo, para que os costumes da Igreja, os modos de fazer as coisas, os tempos e horários, a linguagem e as estruturas possam ser adequadamente canalizadas para a evangelização do mundo de hoje, e não para a sua autopreservação” (Evangelii

gaudium, n. 27). Eu quero isso para que todos possam estar sentados na Ceia do sacrifício do Cordeiro e viver d’Ele.

6. Antes da nossa resposta ao seu convite – bem antes! — há o desejo dele por nós. Podemos até não estar cientes disso, mas toda a vez que vamos à Missa, a primeira razão é que somos atraídos por seu desejo por nós. De nossa parte, a resposta possível — que é também a ascense mais exigente — é, como sempre, entregar-se a esse amor, deixar-se atrair por ele. De fato, toda a recepção da comunhão do Corpo e Sangue de Cristo já era desejada por ele na Última Ceia.

7. O conteúdo do pão partido é a cruz de Jesus, seu sacrifício de obediência por amor ao Pai. Se não tivéssemos a Última Ceia, isto é, se não tivéssemos a antecipação ritual de sua morte, jamais teríamos podido compreender como a realização da sua condenação à morte poderia ter sido de fato o ato de adoração perfeita, agradável ao Pai, o único

ato verdadeiro de adoração, a única verdadeira liturgia. Apenas algumas horas depois da Ceia, os apóstolos poderiam ver na cruz de Jesus, se pudessem suportar o peso dela, o que significava para Jesus dizer “corpo oferecido”, “sangue derramado”. É disto que fazemos memória em cada Eucaristia. Quando o Ressuscitado volta dos mortos para partir o pão para os discípulos de Emaús e para os seus discípulos que voltaram a pescar peixes e não pessoas no mar da Galileia, aquele gesto de partir o pão abre os olhos. Cura-os da cegueira infligida pelo horror da cruz e torna-os capazes de “ver” o Ressuscitado, de crer na Ressurreição.

8. Se de alguma forma tivéssemos chegado a Jerusalém depois de Pentecostes e tivéssemos sentido o desejo não apenas de obter informações sobre Jesus de Nazaré, mas o desejo de ainda poder encontrá-lo, não teríamos outra pos-

sibilidade senão a de buscar os seus discípulos para que pudéssemos ouvir as suas palavras e ver seus gestos, mais vivos do que nunca. Não teríamos outra possibilidade de um verdadeiro encontro com ele a não ser a da comunidade que celebra. Por isso a Igreja sempre guardou como seu tesouro mais precioso o mandamento do Senhor: “Faizei isto em memória de mim”.

9. Desde o início a Igreja estava ciente de que não se tratava de uma representação, por mais sagrada que seja, da Ceia do Senhor. Não

teria sentido, e ninguém poderia pensar em “encenar” — especialmente diante dos olhos de Maria, a Mãe do Senhor — aquele momento mais alto da vida do Mestre. Desde o início, a Igreja captou, iluminada pelo Espírito Santo, aquilo que era visível em Jesus, aquilo que se via com os olhos e se tocava com as mãos, as suas palavras e os seus gestos, a concreitude do Verbo encarnado — tudo d’Ele passou para a celebração dos sacramentos.

**Consultório Médico**

Miguel Forjaz, Médico

## Tonturas e Vertigens

A sensação de ter a cabeça vazia ou de desequilíbrio é, geralmente, inofensiva e desaparece rapidamente. Se se levantar bruscamente, pode provocar uma descida da pressão arterial e uma tontura passageira sem importância pode surgir. Ou se fizer exercício físico em jejum, também, pode surgir uma sensação vaga de desmaio, ou falta de forças. A tontura ou enjoo desencadeada pelo movimento é muito frequente, podendo desenvolver-se em pessoas cujo ouvido interno seja sensível a certos movimentos, como os de vaivém, de paragem ou de arranque brusco, como a viagem de carro ou de barco são bons exemplos. Por vezes, não existe uma razão objetiva, as crises desaparecem e não há motivo para preocupações. No entanto, certos tipos de tonturas, chamados por vertigens,

podem ser muito desconfortáveis, até porque podem ser acompanhado por outros sintomas como náuseas, vômitos e zumbidos. Nestes casos, o doente tem a sensação de, ou ele ou as coisas à sua volta, entram em rotação, podendo estas crises durarem horas, vários dias ou até semanas, tornando-se necessário, naturalmente, esclarecimento clínico.

O nosso corpo apercebe-se do sentido da posição e controla o equilíbrio através dos órgãos do equilíbrio, localizados no ouvido interno. Estes órgãos têm conexões nervosas com áreas específicas do cérebro, em concreto na parte posterior, o cerebelo. A causa da vertigem pode ser consequência de alterações no próprio ouvido interno, na ligação nervosa do ouvido ao cérebro ou no próprio cérebro. São muitas as perturbações

que podem afetar o ouvido interno e causar vertigem. Pode tratar-se de perturbações produzidas por infeções virais ou bacterianas, tumores, deficiência circulatória cerebral, hipertensão arterial e outras causas. Sintetizando, as causas frequentes de vertigem podem agrupar-se em três grupos mais importantes:

1 - Problema circulatório - quando o fluxo sanguíneo da zona posterior do cérebro é insuficiente, o doente pode manifestar outros sintomas para além da vertigem, chamado síndrome vertebro-basilar, podendo ocorrer um acidente isquémico transitório.

2 - Anomalias do ouvido interno - o ouvido interno está em comunicação com o cérebro através de nervos, estando o controlo do equilíbrio localizado no cerebelo. Existindo esta ligação, várias

patologias associadas ao ouvido interno podem dar vertigem, como a acumulação de cálcio num dos canais semi-circulares do ouvido, as infeções bacterianas ou virais, causadoras de labirintite, a inflamação do nervo vestibular, o síndrome de Menière, etc.

3 - Doenças neurológicas, como a esclerose múltipla, ou tumores localizados nesta zona do ouvido ou cérebro posterior, causadores de vertigem, entre outras.

No Diagnóstico, o exame clínico e a necessidade de se perceber se estamos perante uma crise de tonturas banais, ou de um síndrome vertiginoso, cuja causa pode ser cardiovascular, ou do foro otorrinolaringológico, ou neurológico é determinante. Os exames complementares, como os exames de audição, TAC, ou RM do ouvido ou crânio e o

eco doppler carotídeo vertebral, poderão ser solicitados para se obter um diagnóstico correto e, conseqüentemente, o tratamento adequado.

Uma última referência para o síndrome de Menière. Trata-se de uma perturbação caracterizada por crises recorrentes de vertigem incapacitante, perda de audição e zumbidos. A sua causa é desconhecida, daí o nome de idiopática. Podem surgir náuseas ou vômitos. São crises que podem durar várias horas e que diminuem gradualmente de intensidade. A audição pode agravar com o tempo e os zumbidos podem persistir fora das crises. Existe medicação que alivia os sintomas e existem vários tipos de operações ao ouvido interno que podem ser realizadas, caso os sintomas persistam, com a supervisão da otorrinolaringologia. ■



## ACANAC - Acampamento Nacional do CNE

Agrupamento 1134 - Bárbara Atanásio, dirigente

Escuteiros de todo o país foram convidados a serem Construtores do Amanhã e a reunirem-se para o 24º Acampamento Nacional. Numa edição que aconteceu entre os dias 1 a 7 de agosto no CNAE, o Campo Nacional de Atividades Escutistas em Idanha-a-Nova, o Acanac'22 contou com a presença de 18.500 participantes e a colaboração de 1.400 voluntários do Staff100. Estiveram presentes 24 nacionalidades que promoveram uma atividade além-fronteiras, com partilha de conhecimentos e recheada de muita amizade.

Com mais ou menos quilómetros na bagagem, os dias foram repletos de entusiasmo e boas surpresas, entre as quais a visita do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa que para além de jantar em campo ainda condecorou o CNE com a Ordem da Instrução Pública. Durante a Cerimónia de Abertura, os nossos escuteiros receberam também uma mensagem muito especial do Papa Francis-

co, que deu graças ao CNE pelo percurso que trilhou nos seus 100 anos de existência, e fez o apelo à mensagem de Baden-Powell: "o verdadeiro modo de sermos felizes é procurar a felicidade para os outros". No final, todos os presentes receberam a Bênção Apostólica. O ano de 2022 marca a comemoração do centenário do CNE, e o 24º Acanac não pôde deixar de celebrar a história do escutismo em Portugal.

Lobitos, Exploradores, Pioneiros e Caminheiros tiveram o seu lugar na Aldeia de Ombú, o imaginário deste Acanac. Recebidos por Vicente e Naíma, os participantes puderam aventurar-se em atividades, desafios, amizades e muita diversão. Todos os dias foram pontuados por um programa recheado de novidades, que refletiam uma viagem entre passado, presente e futuro, onde puderam desenvolver capacidades para se tornarem verdadeiros Construtores do Amanhã. O



Foto: Revista Flor de Lis

1134 - Sintra esteve também presente nesta edição sob a forma de Staff100, cinco dirigentes do nosso agrupamento ocuparam as fileiras de voluntários. Foram grãos de uma praia maior, e ajudaram a tornar possível este Acanac. Desta semana trazem de volta cansaço, um bronze à escuteiro e muito pó, mas principalmente, o coração cheio e a vontade de voltar! ■

### 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>

Uma única doação pode salvar até 4 vidas!



## ROTARY CLUB DE SINTRA

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

O seu gesto faz a diferença  
UM GRANDE BEM HAJA



## Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Jorge Braga

### DIREITO HUMANOS E VIDA HUMANA

Recentemente, fomos informados sobre importantes tomadas de posição acerca de aspectos fundamentais da vida humana:

- O Supremo Tribunal dos Estados Unidos da América declarou não reconhecer o "direito ao aborto", que aí vigorava desde há cerca de 40 anos.

- De acordo com os resultados sobre a investigação na área da genética, toda a humanidade descende de um único casal humano. Assim, a meu ver, conciliando a teoria evolucionista com a teoria criacionista.

Sobre o primeiro, assistimos ao espectáculo deprimente de reacções irracionais. A Organização Mundial da Saúde, ignorando os dados da ciência, que reconhecem que no embrião já estão presentes todas as potencialidades do ser humano, para cujo desenvolvimento apenas tem necessidade de ser alimentado, continua a reclamar o "direito ao aborto". Já no passado, evitava falar da concepção, afirmando que "a gravidez começa com a nidação". (Nesta matéria, recordo o meu espanto ao ouvir da boca de um médico católico, membro de equipas do Centro de preparação para o Matrimónio, numa Paróquia de Lisboa, que o DIU (dispositivo intra uterino), alinhando com a visão distorcida da OMS, não era abortivo). Ora, tratando-se de uma vida humana desde a concepção, o abortamento é um assassinato, seja ele praticado "no dia seguinte", nas primeiras semanas de gestação ou até ao nascimento. E, se falamos de direitos humanos, o primeiro e fundamental é o direito à vida.

Quanto à origem da humanidade, depois de uma breve notícia num jornal, apenas encontrei a confirmação no livro escrito no início deste século por uma jornalista sueca, com o título "A minha grande família europeia", que li na tradução para castelhano, em que relata os seus contactos com geneticistas e arqueólogos, em primeiro lugar para saber de onde eram originários os seus antepassados, e depois, traçando progressivamente os ramos e os nós da evolução genética, para concluir que o primeiro casal humano viveu na África Oriental e daí gerações sucessivas tomaram o caminho em todas as direcções. Os especialistas da genética designam a primeira mulher como Eva mitocondrial. Espanta-me que esta situação não seja mais divulgada, em particular pelos que combatem o racismo e a xenofobia - todos irmãos, filhos do mesmo Pai.

## É ESSENCIAL PARTILHAR

## DÊ SANGUE E REGISTE-SE COMO DADOR DE MEDULA ÓSSEA

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

Dia – 30 outubro de 2022, DOMINGO

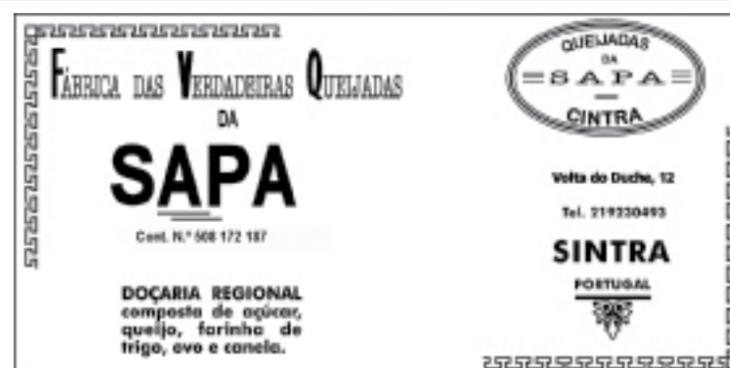
Das - 09H00 – 13H00

Local – Igreja de São Miguel



### Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em setembro 2022

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº2	8	Farinha Láctea (Cerelec)	25
Fraldas Nº3	7	Flocos Cereais / Mel	76
Fraldas Nº4 (Dodot)	2	Cereais/Corn Flakes	55
Fraldas Nº4	22	Atum	110
Fraldas Nº5	6	Salsichas	115
Fraldas Nº6	16	Tomate	3
Fraldas adultos S	0	Cogumelos	3
Fraldas adultos M	3	Massa	48
Fraldas adultos L	5	Esparguete	48
Cuecas adulto L	4	Arroz	48
Toalhitas	44	Grão e Feijão	108
Oleo Johnson	1	Oleo	48
Gel Banho	8	Leite c/choc. (200ml)	12
Shampoo + Gel	10	Leite UHT Meio Gordo 1L	910
Shampoo	44	Açúcar	48
Dentífrico	44	Nescafé descafeinado	19
Desodorizante	12	Chocolate em pó	1
Papel Higiénico	22	Chá	2
Bolacha Maria/Torrada	92	Café	1
Aptamil/Nan-Nº 1	1	Chocapic	12
Aptamil/Nan-Nº 2	2	Leite S/Lactose 1L	36
Aptamil/Nan-Nº 3	1	Congelados	98
Aptamil/Nan-Nº 4	3	Bolachas variadas	120
Aptamil/Nan-Nº 5	5	Gelados	72
Fruta Pack 4 boiões	14		
	371		2018
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>2389</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>653,2 Kg</b>	





## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



## O relatório de Portugal

O caminho da Sinodalidade

Agência Eclésia, Set 16, 2022  
- 17:41

**G**ostava de começar por afirmar que a leitura do Relatório de Portugal, enviado pela Conferência Episcopal ao Sínodo 2021/2023, me enche de gratidão para com a equipa de redação do documento, toca-me particularmente o gigantesco trabalho de atenção e cuidado, que se adivinha por detrás deste documento.

Não é de mais recordar o processo em si, a proposta, lançada pelo Papa, de uma auscultação do Povo de Deus como parte da preparação para o Sínodo dos Bispos sobre a Sinodalidade, em Outubro de 2023. A princípio era simples. Tão simples que houve dificuldade em nos sintonizarmos. Parecia, tão só, o exercício de: *Tomar a Palavra e Escutar*. Evocar o Espírito Santo e, de coração, dizermos e escutarmos a Sinodalidade na Igreja, hoje, na nossa comunidade!

*Tomar a Palavra* e dizer a Igreja a partir do nosso lugar (cultural, social, linguístico, etário...), revelou ser um exercício muito difícil, desconfortável para muitos. Mas tomar a palavra, ouvir a nossa própria voz e saber que se é escutado sem

pré-juízo, é de uma imensa responsabilidade. Saber, que mesmo mal dita, deslocada ou imprecisa a nossa palavra conta, é um acto de humildade e de coragem. Depois, *Escutar*, escutar todas as palavras, as de dentro e as de fora da Igreja, as iguais e as diferentes, as de perto e as de longe, as que estamos cansados de ouvir e as que nunca quisemos ouvir. É o imperativo da humildade e da coragem.

Na fase diocesana, em cada encontro, a cada temática proposta, o exercício de *Tomar a Palavra e Escutar*, havia de repetir-se, pelo menos três vezes. No final, o redator, tentaria a síntese... Talvez falhassem as palavras, as ideias não estivessem completas, talvez a própria palavra ou opinião se esfumasse face à palavra do outro que abriu horizonte... No final uma palavra sóbria, comum, nascia da oração e do desejo profundo de ser mais ao jeito do Evangelho. Num exercício de introspeção e conversão, no colectivo.

Uma só proposta, um mesmo exercício para as três fases de preparação para o Sínodo.

Neste relatório, temos as Diocese, Movimentos, Congregações, ... a *Tomar a Palavra* a partir do que *Es-*

*cutaram* às paróquias e aos grupos locais. Numa breve introdução, damos-nos conta da imaginação e da criatividade, nas formas e nos meios, que foram postas ao serviço deste processo, para alcançar o maior número de participantes, chamar a atenção aos mais distraídos, aos de dentro e de fora.

Depois, a apresentação dos resultados de 'uma caminhada sinodal que foi acolhida com entusiasmo e expectativa'. Em vinte parágrafos são sintetizados, de modo englobante e claro, as fragilidades e desafios do nosso tempo, identificados pelo Povo de Deus em Portugal. Quem acompanhou de perto o trabalho dos pequenos grupos nas comunidades não pode deixar de reconhecer que a equipa de redação deste documento captou e foi, tanto quanto lhe foi possível, de uma grande fidelidade às inquietações e adversidades, às questões, às perplexidades e complexidades do nosso tempo identificadas pelos participantes... mas também à sinceridade e à transparência, ao desejo de crescer em corresponsabilidade na Igreja, também às esperanças e à solidez da fé do Povo de Deus.

Gosto deste relatório, até pelo incómodo que me causa.



Fomos capazes de nos desnudarmos!?

Parece-me que este relatório pode mapear os caminhos da nossa conversão, hoje.

O relatório pode ser lido na íntegra em:

<https://www.conferenciaepiscopal.pt/v1/sinodo-2021-2023-relatorio-de-portugal/>

## Transmissão da Eucaristia da Unidade Pastoral de Sintra



A transmissão da Missa pelo Youtube será retomada no dia 2, domingo às 11h30 (Missa do Padroeiro São Miguel) e, depois, aos sábados às 19h, a partir de 8 de outubro de 2022, inclusive. Este serviço destina-se às pessoas doentes, incapazes de se deslocar ou em situação de risco

A Eucaristia presencial é celebrada nos horários normais (podem consultar os horários neste jornal).

Poderão assistir, quer às gravações, quer às novas transmissões em direto, pelo canal do Youtube "Unidade Pastoral de Sintra", em <https://www.youtube.com/UnidadePastoraldeSintra> (poderá ser necessário ir refrescando a janela, até aparecer a transmissão em direto). Agradecemos que subscrevam o canal!

Podem ser marcadas intenções para a Missa, contactando o cartório.

## a pandemia, a guerra e os pobres



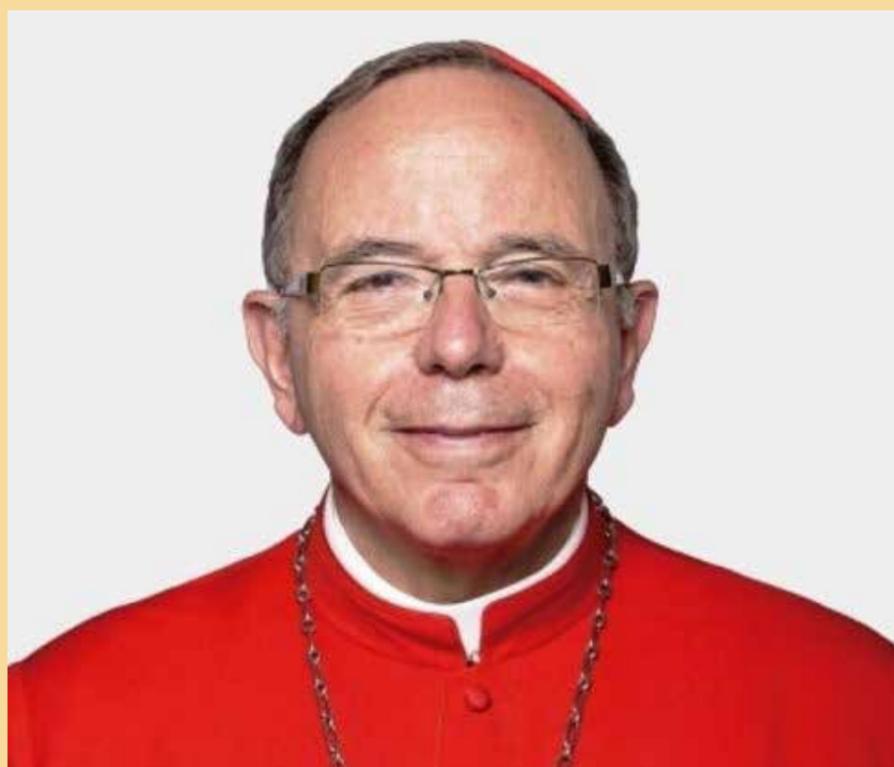
34º Encontro da  
Pastoral Social  
17-19  
outubro 2022

STEYLER  
FÁTIMA HOTEL



## Carta aos diocesanos de Lisboa no início do ano pastoral 2022-2023

Caríssimos irmãos e irmãs, com a muita estima e consideração que vos devo:



**1. Iniciamos o ano pastoral 2022-2023 com o horizonte cada vez mais próximo e definido da Jornada Mundial da Juventude**, que se realizará entre nós na primeira semana de agosto de 2023. Com o Papa Francisco, queremos que ela seja para grande número de jovens de todo o mundo uma ocasião por excelência de renovar a esperança e reforçar a solidariedade, após tempos difíceis de pandemia, guerras e dificuldades de subsistência em geral.

Certamente que nada se resolverá num ápice, mas ainda mais certo é o facto tão comprovado destas Jornadas, em torno de Cristo e do Evangelho, animarem a muitos no caminho do bem e da paz. – Assim acontecerá de novo!

Neste sentido, a comunicação diocesana (Voz da Verdade e internet) vai dando informação constante e atualizada sobre o que se faz nos vários níveis. É muito importante que todos sigamos essa informação e correspondamos ao que é pedido, pela importância excepcional da JMJ e pelos recursos humanos e de todo o género que ela exige.

Tomemo-la como oportunidade para praticarmos aquela “sinodalidade” que hoje é tão requerida na Igreja local e universal. A realização da Jornada só pode acontecer como “caminho conjunto”, em que as capacidades de cada um são reconhecidas e suscitadas, rumo a um objetivo comum e evangelizador.

Creio mesmo que a atividade dos comités paroquiais, vicariais, diocesanos e outros, em colaboração com o central (COL), incluindo tantos milhares de jovens nas mais diversas tarefas, criará um bom hábito de participação, decisão e iniciativa que permanecerá e revitalizará as nossas comunidades, tornando-as mais corresponsáveis e missionárias. – Poderá ser mesmo esse o principal fruto da JMJ, com largo futuro por diante!

**2. Ainda sobre a Jornada e a sua preparação, permito-me insistir na primeira condição do seu êxito. Refiro-me à oração.** A oração com que Jesus sempre iniciava e marcava a sua ação, pois tudo fazia “a partir do Pai”. Com Jesus e com Maria, constante “Serva do Senhor”, teremos de garantir em Deus tudo o que pudermos realizar. Peço encarecidamente para que em todas as comunidades se reze sempre e muito pela JMJ e os seus frutos, que hão de ser de santidade, acima de tudo. Sei que as comunidades de vida contemplativa da nossa diocese já o fazem com especial aplicação. Façamo-lo nós todos também, pessoal, familiarmente e em grupo.

**3. O apelo à participação na JMJ integra-se no caminho sinodal que toda a Igreja percorre neste momento**, entrando agora em fase continental, depois de ter passado pela diocesana, como aconteceu entre nós. De um modo geral, sobressaem os apelos ao reconhecimento da qualidade batismal de todos os fiéis e da respetiva capacitação para a vida da Igreja, na variedade dos carismas e dos ministérios, laicais ou ordenados, todos eles respeitados e valorizados.

Também isto requer mais vitalidade e prática nas instâncias de participação comunitária, que não são apenas canónicas e administrativas, mas modo autêntico de crescer em comunhão – outro nome da santidade. A instituição prevista nos ministérios de catequista, leitor e acólito, com o conteúdo que o Santo Padre recentemente lhes deu, para leigos e leigas, também irá nesse sentido.

**4. Não posso deixar de aludir às notícias de abusos sexuais** que foram aparecendo entretanto. Já tive ocasião de explicar o que se fez e continuará a fazer na diocese, para corrigir e prevenir tais casos (cf. “**Carta Aberta**” de 29 de julho, disponível no “**site**” do Patriarcado de Lisboa). Podem ler o que então escrevi e tive ocasião de comunicar pessoalmente ao Papa Francisco, na audiência de 5 de agosto, gentilmente concedida.

Retomo o que disse na última Missa Crismal, dirigindo um pedido de perdão institucional e convicto a quem foi vitimado e garantindo tudo fazer para que tais casos não se repitam, ou tenham tratamento eficaz entre nós, seguindo as determinações civis e canónicas, como aliás temos feito também no âmbito da Comissão Diocesana de Proteção de Menores, a trabalhar desde 2019. É o nosso indispensável contributo para a resolução dum problema que surge na sociedade em geral. No campo institucional, é inegável que a Igreja Católica em Portugal está na primeira linha da resposta a tão grave questão. E não poderia ser doutro modo.

**5. Caros irmãos e amigos, continuemos com Deus e Nossa Senhora, que “partiu apressadamente” ao encontro de Isabel**, simbolizando esta a todos os que esperam o Cristo que lhes havemos de levar. – Para isso existimos como Igreja e para tal nos dispomos agora, no início do novo ano pastoral!

Convosco, sempre grato e ao dispor,

+ Manuel Clemente, Cardeal-Patriarca de Lisboa

1 de setembro de 2022, Dia Mundial de Oração pelo Cuidado da Criação

## Exposição Itinerante – Descobrir Luiza Andaluz, em Sintra



A Exposição Itinerante “Descobrir Luiza Andaluz” tem como finalidade dar a conhecer a história de vida e obra de Luiza Santa Marta Mesquita e Melo (Santarém, 12/2/1877 – Lisboa, 20/8/1973), mais conhecida por Luiza Andaluz, fundadora da Congregação das Servas de Nossa Senhora de Fátima.

Num clima de celebração do centenário da fundação da Congregação, (23 setembro 2022 a 15 outubro 2023), a Exposição Itinerante “Descobrir Luiza Andaluz” constitui uma experiência única no processo de aproximação e conhecimento de Luiza, apresentando em texto e imagem, de forma simples e apelativa, os principais momentos da vida desta figura ímpar da história contemporânea da Igreja Portuguesa.

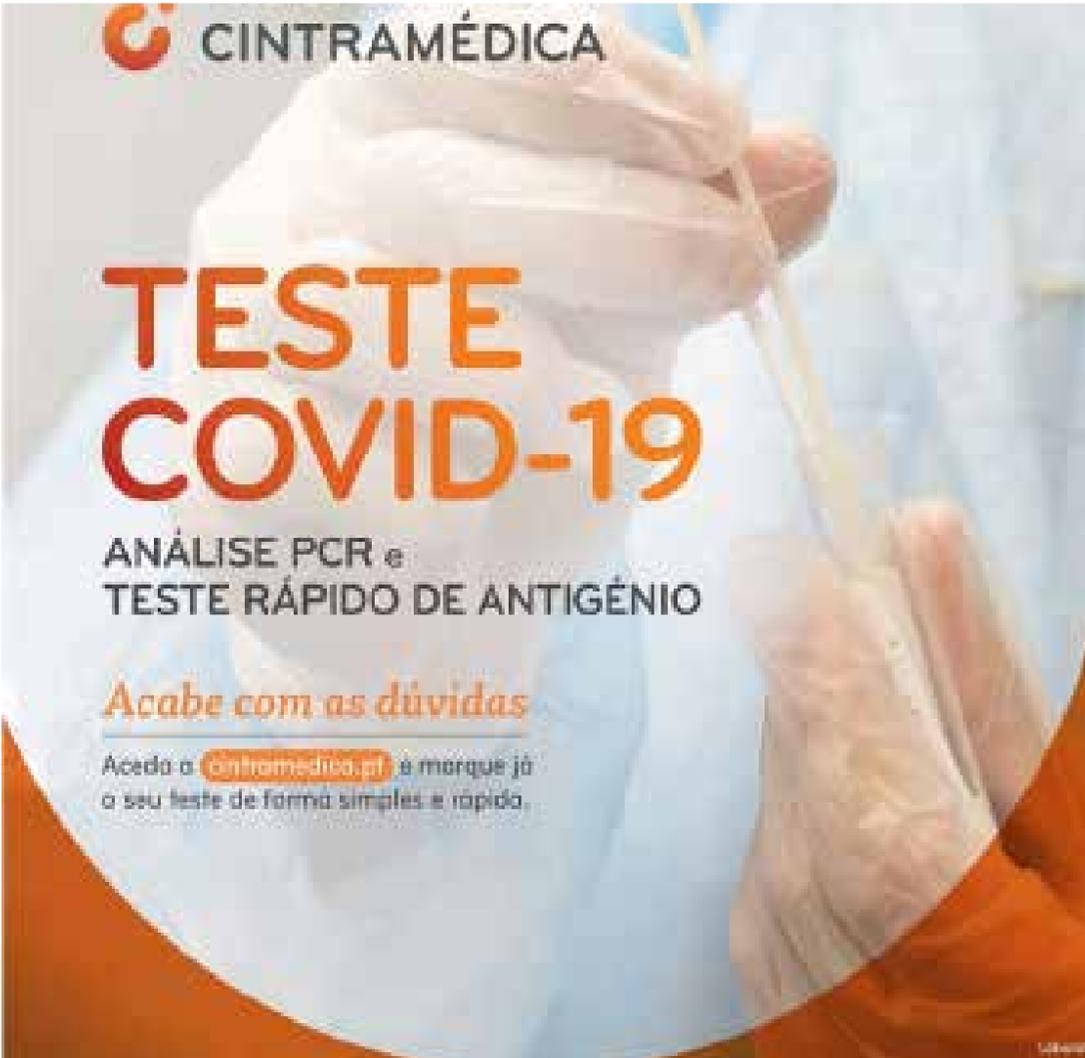
O “Luiza Andaluz - Centro de Conhecimento” (LA CC - um projeto da Congregação das Servas de Nossa Senhora de Fátima) tem sido o dinamizador do itinerário da exposição, a nível nacional e internacional. A exposição já esteve patente em diferentes locais como por exemplo Santarém, Valado dos Frades, Sesimbra, Olhos de Água e Ferreiras, Parque das Nações, Leiria, Ericeira e Mafra, bem como Luanda e Cassongue (Angola). E, neste momento, em Sintra.

Pode visitar a exposição itinerante “Descobrir Luiza Andaluz” na Igreja de São Miguel, Sintra, no horário de abertura da igreja. A visita à exposição pode ser completada pela visita aos espaços onde o “Luiza Andaluz - Centro de Conhecimento” se comunica: a Casa Madre Luiza Andaluz, em Santarém, um local de espiritualidade e cultura, onde Luiza Andaluz nasceu, viveu, fundou a congregação e onde se pode visitar também a cripta; e a Casa de São Mamede, em Lisboa - inaugurada a 24 de setembro - onde desde a sua aquisição é a sede da Congregação, e que se encontra dedicada a projectos e realizações da Congregação, na partilha com a vida da cidade.

**Podemos ver na exposição itinerante que Irmãs Servas de Nossa Senhora de Fátima estiveram em Sintra numa pequena comunidade com residência na Quinta do Saldanha, entre 1950 e 1976, colaborando com as paróquias de São Martinho e Santa Maria e São Miguel na catequese e noutras atividades. Certamente que ainda há pessoas que se lembram da presença delas entre nós.**

**Agradecemos à Congregação ter-se lembrado de trazer esta exposição a Sintra.**







Laboratório de Análises Clínicas - Cintramédica, Lda - Sintra - Tel: 211 300 300 300 - Loja de Funchal: 7760/2003

## HISTÓRIA DE VIDA: Júlia Inglês

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria Júlia da Conceição Martins Inglês nasceu a 3 de agosto de 1946, na freguesia de Santa Maria e São Miguel de Sintra. Nasceu em casa, na Rua Álvaro dos Reis, que agora faz parte da paróquia de S. Pedro, mas na altura era de Santa Maria. O pai era de S. Pedro, da família dos Peraltas, e a mãe de Vila Real de Trás-os-Montes. A mãe veio trabalhar para Lisboa e acabou por se cruzar com o pai numa quinta em S. Pedro. O pai era carpinteiro e também trabalhou na construção civil.

Júlia tem um irmão e um meio-irmão. Nasceu e cresceu na casa onde depois veio a viver casada e onde agora vive um filho. Estudou numa escola particular que funcionava num edifício recentemente restaurado, frente à Quinta do Saldanha, em que eram professoras duas irmãs solteiras. A escola oferecia pão e sopa aos mais pobres e acolhia as raparigas durante todo o dia, ensinando também costura e bordados. De manhã tinham escola e à tarde tinham os bordados. Fez

a 4ª classe e mais tarde fez curso de datilografia e ainda frequentou um curso de regentes agrícolas.

Júlia fez a catequese na Quinta do Saldanha, com as Irmãs Servas de Nossa Senhora de Fátima, mesmo junto à escola. Apenas o Crisma foi recebido em S. Pedro. Iam à Missa a Santa Maria e de vez em quando a S. Pedro. Terminada a escola continuou a aprender costura, como era tradição na época. Foi depois trabalhar para os armazéns dos Silvestres que tinham várias lojas em Sintra. Depois trabalhou numa fábrica de bonecos regionais feitos de trapo.

Júlia começou a namorar com o marido, António José de Almeida Inglês, aos 14 anos, e namoraram 6 anos até que o marido foi para Angola. Casaram quando a Júlia tinha 20 anos, pouco depois dele regressar de Angola. A celebração foi presidida pelo Padre Abílio, em Santa Maria, onde o António tinha sido sacristão na juventude.

O pai do António era de Sintra, da família dos Brandes Inglês e a

mãe era de Sátão. O António foi funcionário na Colónia Penal, antes do serviço militar, mas depois conseguiu emprego no Banco Espírito Santo, convidado pelo Dr. Neto. Inicialmente não quis que a Júlia trabalhasse, como era moda na altura. Só depois dos filhos nascerem, o José e o Luís, Júlia foi trabalhar num pronto-a-vestir em Lisboa, depois numa loja em Cascais, onde o marido também trabalhava numa agência do banco, e por fim na loja do Narciso, um pronto-a-vestir em Sintra. Decidiram depois emigrar para a Suíça, primeiro o marido e depois a Júlia. Os filhos ficaram com a família em Sintra, durante algum tempo, o que foi bastante difícil. Tal escolha permitiu pagar uma educação de qualidade, que de outra forma não teriam conseguido assegurar, mas se fosse hoje, Júlia não teria feito esta opção, teria decidido que iriam todos ou não iria nenhum. Na Suíça começaram em limpezas numa farmacêutica, depois o marido foi para fiel de armazém e a Júlia para a esterilização e

mais tarde como ajudante de enfermeira em anestesia, a melhor das experiências e das aprendizagens. Quando regressaram da Suíça, ao fim de cerca de 15 anos, investiram numa papelaria em Lourel onde a Júlia sentiu ter um papel social importante no apoio às pessoas da localidade, mais do que uma fonte de rendimento.

A Júlia pertenceu ao coro da igreja de S. Pedro no tempo do Padre Lencastre e até um bocadinho antes, num tempo em que a Maria Helena tocava órgão. O filho mais velho fez catequese nos Salesianos do Estoril e o mais novo na Suíça, também através dos Salesianos, embora ainda tivesse feito a 1ª comunhão em S. Pedro, antes de emigrar. No regresso da Suíça, para além de ajudar as pessoas no Lourel, onde tinha a papelaria, aproveitou a reforma para integrar a direção da associação Os Avós, enquanto o Dr. Hermínio fez parte da direção. Agora faz parte da equipa do pedatório da Liga Contra o Cancro, em que já tinha participado na juventude. Também faz parte da LIAM; começou por ajudar a Paula Leitão a organizar eventos para da LIAM, e quando ela faleceu decidiu entrar para o grupo em homenagem à lutadora que a Paula sempre foi.

Júlia fez este ano uma experiência de missão na Guiné Bissau, cumprindo um desejo muito antigo que tinha. Foi com a neta Mariana, que considera uma verdadeira líder, de 22 anos, que já tem mais experiência de missão. Na Guiné os mais novos estiveram a fazer formação de professores enquanto a Júlia aproveitou para abrir e organizar um contentor que tinha sido enviado de Portugal já havia algum tempo e que ainda ninguém tinha aberto. Também organizou os livros e distribuiu-os pelas escolas, montando a biblioteca de uma escola. Há muitas crianças a querer estudar e ir para a universidade, mas os pais não podem ajudar por



não terem posses. Neste momento está a tentar que uma menina, que desde os 5 anos quase não vê, venha a Portugal porque está em risco de ficar cega, mas a burocracia para conseguir vistos é muito complexa. Infelizmente há muitos casos de pessoas, de todas as idades, que precisam ir ao estrangeiro tratar-se, porque não há equipamentos médicos na Guiné, mas a burocracia dificulta essa solução. Júlia deixou muitos "netos" na Guiné: por onde passasse ouvia sempre chamar "Avó Júlia! Avó Júlia!". Um professor ofereceu-lhe um terço de pôr ao pescoço, como é hábito na Guiné, e um vestido, na véspera de se vir embora, o que a impressionou.

Júlia está feliz com os filhos que diz serem fantásticos, as norras maravilhosas, que são como se fossem filhas, e 5 netos magníficos, mais um emprestado, o Abed, de quem gosta muito. São uma família unida. Aconselha todos a serem honestos e íntegros porque isso é fundamental para ser feliz.

## Famílias convocadas para congresso sobre 'A vocação ao amor e à santidade dos jovens e das famílias'

O congresso vai decorrer no dia 5 de outubro, no Centro Paroquial de Santa Joana, Princesa.

'A vocação ao amor e à santidade dos jovens e das famílias' é o tema do Congresso Teológico Pastoral 2022, organizado pelo Patriarcado de Lisboa, que vai decorrer no dia 5 de outubro, quarta-feira e feriado nacional (Implantação da República), no Centro Paroquial de Santa Joana, Princesa, em Lisboa, das 10h00 às 19h00. Promovido pela Pastoral da Família, em parceria com a Pastoral da Juventude, o congresso é dirigido a "casais, jovens e todas as pessoas que queiram aprofundar a reflexão sobre aquilo a que Deus nos chama como Famílias", explica uma nota, referindo o dia 25 de setembro como a data limite para a inscrição. "Deixamos um forte convite a que participem", convida o casal diretor da Pastoral Familiar de Lisboa, Regiani e Tiago Líbano Monteiro, através do Jornal VOZ DA VERDADE. Do programa do Congresso Teológico Pastoral 2022, e após a abertura pelo Bispo Auxiliar de Lisboa D. Daniel Henriques, destaque para a conferência 'Chamados a (Re) Aprender a amar', a que se seguem sete workshops ('Homem & Mulher: a riqueza da complementaridade', 'Só o amor gera educação', 'A caminho do dom total: o namoro', 'Desafios ao amor no casamento', 'Divórcio e amor para sempre', 'Famílias com Vida: Serviço às Paróquias' e 'A civilização do amor / o amor no trabalho e vida social'). Após o almoço, tem lugar o momento 'Chamamento à santidade', com testemunhos de familiares de jovens beatos ou com fama de santidade e sobre "santos da porta ao lado", e a mesa redonda 'Sentir o chamamento à santidade hoje'. O congresso vai ter, ainda, a temática 'Família e JMJ a caminho de Agosto 2023', terminando com uma celebração de agradecimento.

Fonte: Página do Patriarcado de Lisboa



**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

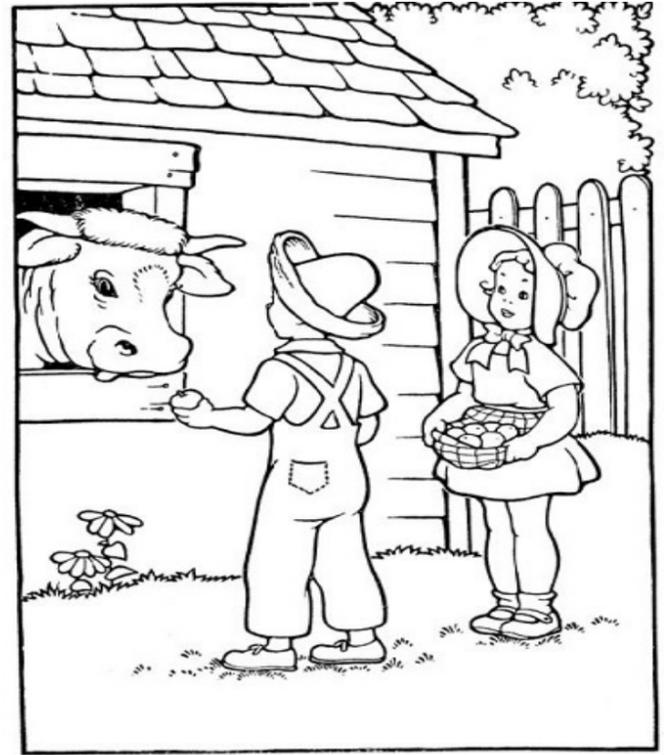
## Um minuto

Uma criança, com voz tímida, perguntou ao pai quando este regressou do trabalho:  
 -Pai, quanto ganhas por hora?  
 O pai, num gesto severo respondeu:  
 -Escuta, meu filho, isso nem a tua mãe sabe. Não me aborreças que estou cansado.  
 Mas o filho insistiu:  
 -Mas, pai, por favor diz quanto ganhas por hora?  
 A reação do pai foi menos severa e respondeu:  
 -Seis euros por hora.  
 -Então, pai, poderias emprestar-me dois euros?  
 O pai, irritado, respondeu:  
 -Então essa é a razão de queres saber quanto ganho? Vai dormir e não me aborreças mais!  
 Já era noite quando o pai começou a pensar no que tinha acontecido e se sentiu culpado. Talvez, quem sabe, o filho necessitasse de comprar algo. Entrou no quarto da criança e perguntou-lhe:  
 -Meu filho, já estás a dormir?  
 -Não pai.  
 -Olha, está aqui o dinheiro que pediste: dois euros.  
 -Muito obrigado, pai.  
 Levantou-se, foi buscar quatro euros de uma caixinha que estava junto à cama e disse ao pai:  
 -Agora já tenho seis euros! Podias vender-me uma hora do teu tempo?

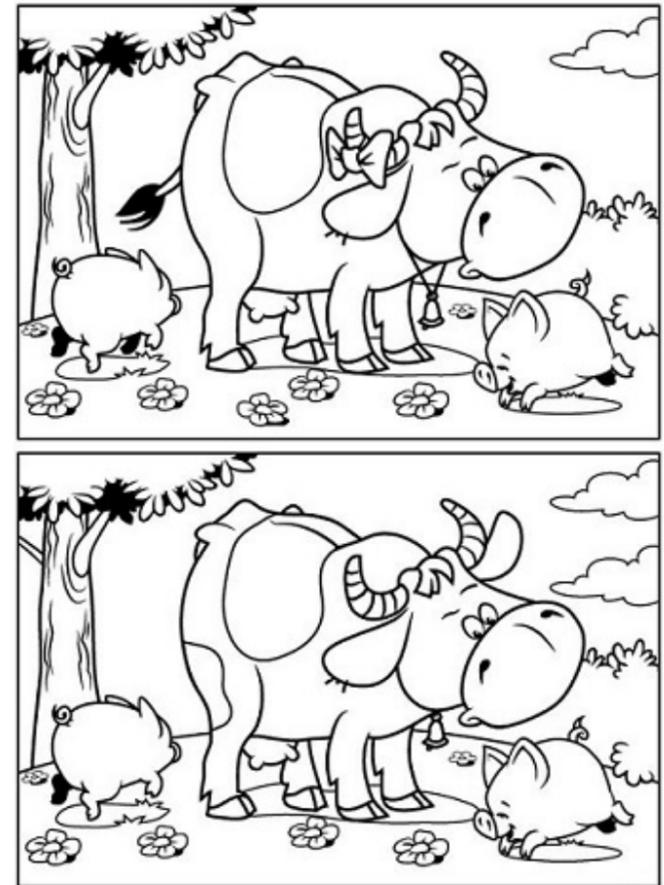
Os pais podem dar aos filhos muitas coisas, dessas que a sociedade de consumo convida a comprar. Mas do que eles necessitam mais é que lhes dêem tempo para os escutarem atentamente com muito amor.

"Pequenas histórias para saborear" Edições Salesianas

## Imagem para colorir



## Descobre as 10 diferenças



## Matemática

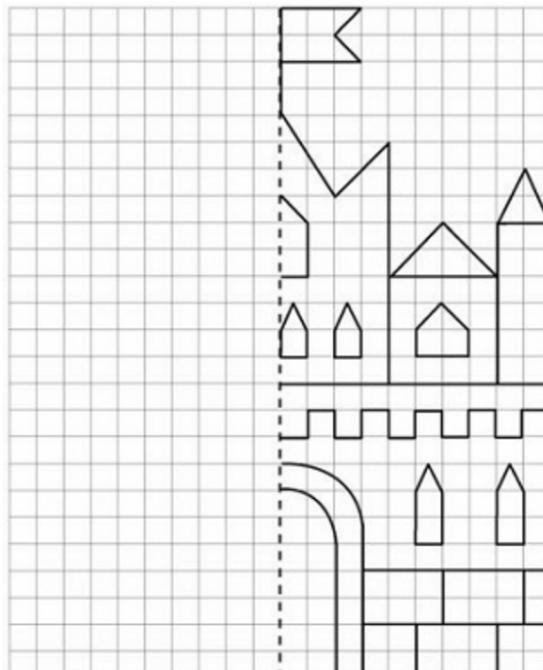
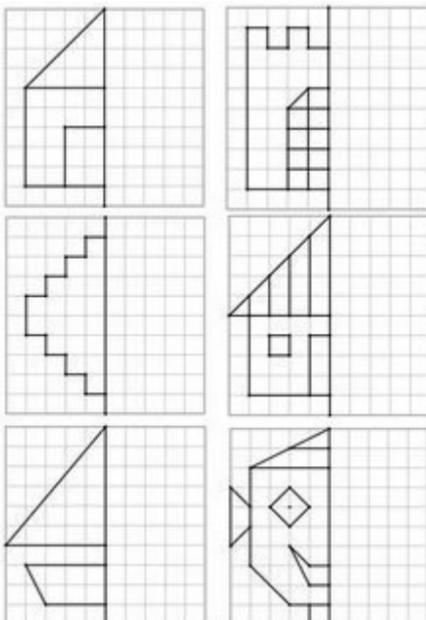


Completa...

- |                               |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 2 x <input type="text"/> = 18 | 7 x <input type="text"/> = 49 | 8 x <input type="text"/> = 32 |
| 3 x <input type="text"/> = 0  | 4 x <input type="text"/> = 20 | 4 x <input type="text"/> = 36 |
| 5 x <input type="text"/> = 45 | 6 x <input type="text"/> = 42 | 5 x <input type="text"/> = 15 |
| 9 x <input type="text"/> = 54 | 1 x <input type="text"/> = 10 | 3 x <input type="text"/> = 12 |
| 2 x <input type="text"/> = 6  | 7 x <input type="text"/> = 21 | 8 x <input type="text"/> = 72 |
| 3 x <input type="text"/> = 15 | 4 x <input type="text"/> = 4  | 4 x <input type="text"/> = 16 |
| 5 x <input type="text"/> = 30 | 6 x <input type="text"/> = 54 | 5 x <input type="text"/> = 45 |
| 9 x <input type="text"/> = 27 | 1 x <input type="text"/> = 8  | 3 x <input type="text"/> = 12 |
| 2 x <input type="text"/> = 4  | 7 x <input type="text"/> = 28 | 8 x <input type="text"/> = 16 |
| 3 x <input type="text"/> = 9  | 4 x <input type="text"/> = 32 | 4 x <input type="text"/> = 8  |
| 5 x <input type="text"/> = 50 | 6 x <input type="text"/> = 12 | 5 x <input type="text"/> = 25 |
| 9 x <input type="text"/> = 81 | 1 x <input type="text"/> = 4  | 3 x <input type="text"/> = 15 |

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

## Simetrias



## Sudoku - Puzzle

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



## JMJ 2023: "Todos juntos em Lisboa" - convida o Papa Francisco

Agência ECCLESIA

Na mensagem para a MJM, divulgada na manhã de 12 de Setembro, o Papa deseja que o encontro mundial seja um "abraço da reconciliação e da paz".

O Papa publicou a mensagem para a Jornada Mundial da Juventude (MJM) que vai decorrer em Lisboa, de 1 a 6 de agosto de 2023, convidando os jovens para um "abraço da reconciliação e da paz" na capital portuguesa. "Queridos jovens, que na MJM possais experimentar novamente a alegria do encontro com Deus e com os irmãos e as irmãs. Depois dum prolongado período de distanciamento e separação, em Lisboa – com a ajuda de Deus – reencontraremos juntos a alegria do abraço fraterno entre os povos e entre as gerações, o abraço da reconciliação e da paz, o abraço dum nova fraternidade missionária", escreve Francisco.

O texto parte do tema da MJM Lisboa 2023, anunciado em 2019, 'Maria levantou-se e partiu apressadamente', uma passagem do Evangelho segundo São Lucas (Lc 1,39). O Vaticano explica que a XXXVII Jornada Mundial da Juventude será celebrada este ano, nas dioceses católicas, a 20 de novembro (solenidade litúrgica de Cristo-Rei)

e, a nível internacional, em Lisboa de 1 a 6 de agosto de 2023 – após ter sido adiada, por um ano, devido à pandemia de Covid-19. "Espero e creio fortemente que a experiência que muitos de vós ireis viver em Lisboa, no mês de agosto do próximo ano, representará um novo começo para vós jovens e, convosco, para toda a humanidade", realça o Papa.

"Que o Espírito Santo acenda nos vossos corações o desejo de vos levantardes e a alegria de caminhardes todos juntos, em estilo sinodal, abandonando falsas fronteiras. O tempo de nos levantarmos é agora. Levantemo-nos apressadamente! E, como Maria, levemos Jesus dentro de nós, para O comunicar a todos".

'Todos juntos em Lisboa!' é um dos tópicos da mensagem, na qual se evocam os "últimos tempos tão difíceis, em que a humanidade já provada pelo trauma da pandemia, é dilacerada pelo drama da guerra".

Em comunicado, o Dicastério para os Leigos, a Família e a Vida (Santa Sé) sublinham que esta mensagem é "um caloroso convite a todos os jovens a par-

ticiparem na XXXVII Jornada Mundial da Juventude".

A MJM nasceu por iniciativa do Papa João Paulo II, após o sucesso do encontro promovido em 1985, em Roma, no Ano Internacional da Juventude.

A celebração assinala-se anualmente, a nível diocesano (atualmente na solenidade de Cristo-Rei, último domingo do ano litúrgico), e tem uma edição internacional, a cada dois ou três anos, numa grande cidade, para o encontro de jovens de todo o mundo com o Papa.



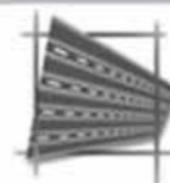
### Intenções do Papa

Outubro 2022



#### POR UMA IGREJA ABERTA A TODOS

Para que a pena de morte, que atenta contra a inviolabilidade e a dignidade da pessoa, seja Rezemos para que a Igreja, fiel ao Evangelho e corajosa no anúncio, seja um lugar de solidariedade, de fraternidade e de acolhimento, vivendo cada vez mais a sinodalidade.



ESTORES  
BANDARRA

Fabrico e Comércio de Todo o tipo de Estores

Recta da Granja, Lote 6  
2725-118 Algueirão

Tel:219265110 fax:219265119  
www.estoresbandarra.com



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de

FARMÁCIA  
MARRAZES

Dra. Célia Maria Simões Casinhas

Horas Seg - Sex: 8:45 - 20:00  
Sáb: 9:00 - 13:00

Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estefânia  
2710 - 519 SINTRA

Telefone: 21 923 00 58

## Calendário Litúrgico - Outubro 2022 - Ano C

	Dia 9	Dia 16	Dia 23	Dia 30	<b>TEMPO COMUM</b>  «a segunda parte do Tempo Comum, fica logo antes do Advento, e é o momento do cristão colocar em prática a vivência do reino e ser sinal de Cristo no mundo, ou como o mesmo Jesus disse, ser sal da terra e luz do mundo»
	28.º DOM. T. Comum	29.º DOM. T. Comum	30.º DOM. T. Comum	31.º DOM. T. Comum	
Leitura I	2 Reis 5, 14- 17	Ex 17, 8-13	Sir 35, 15b-17.20-22a	Sab 11, 22 - 12, 2	
	«Naamã foi ter novamente com o homem de Deus e confessou a sua fé no Senhor»	«Quando Moisés erguia as mãos, Israel ganhava vantagem»	«A oração do humilde atravessa as nuvens»	«De todos Vos compadeceis, porque amais tudo o que existe»	
Salmo	97, 1-4	120, 1-8	33, 2-3.17- 18.19.23	144, 1-2.8-9.10- 11.13	
	«O Senhor manifestou a salvação a todos os povos»	"O nosso auxílio vem do Senhor, que fez o céu e a terra."	"O pobre clamou e o Senhor ouviu a sua voz."	"Louvarei para sempre o vosso nome, Senhor, meu Deus e meu Rei"	
Leitura II	2 Tim 2, 8-13	2 Tim 3, 14 __ 4, 2	2 Tim 4, 6-8.16-18	2 Tes 1, 11 - 2, 2	
	«Se sofrermos com Cristo, também com Ele reinaremos»	«O homem de Deus será perfeito, bem preparado para todas as boas obras»	«Já me está preparada a coroa da justiça»	«O nome de Cristo será glorificado em vós, e vós n'Ele»»	
Evangelho	Lc 17, 11-17	Lc 18, 1-8	Lc 18, 9-14	Lc 19, 1-10	
	«Não se encontrou quem voltasse para dar glória a Deus senão este estrangeiro»	«Deus fará justiça aos seus eleitos, que por Ele clamam»	«O publicano desceu justificado para sua casa e o fariseu não»	«O Filho do homem veio procurar e salvar o que estava perdido»	

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Outubro 2022

## MISSA DOMINICAL

### SÁBADO (Vespertina) - exceto dia 4 Junho

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 - exceto dia 5 de Junho

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 FERIAL\*

	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				Hospital CUF		
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 – Sábado – Sta. Teresa do Menino Jesus**  
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em São Miguel  
20.15h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

**Dia 2 – Domingo XXVII do Tempo Comum**  
11.15h Procissão e Missa de São Miguel  
13.00h Almoço da Festa de S. Miguel e despedida do Diác. Joaquim Craveiro

**Dia 3 – Segunda-feira**  
Reunião de capelães hospitalares em Fátima

**Dia 4 – Terça-feira - S. Francisco de Assis**

**Dia 5 – Quarta-feira da semana XXVII (feriado)**  
11.30h Missa das ENS Sintra C, em S. Miguel  
21.30h Ulteira em Cascais

**Dia 6 – Quinta-feira da semana XXVII**  
16.00h Encontro de Oração – Ren. Carismático  
21.15h Reunião do Conselho Económico da UPS

**Dia 7 – Sexta-feira – V. S. Maria do Rosário**  
09.30h Expo. SSm. em S. Miguel  
21.30h Reunião de Pais da Catequese: salão de S. Miguel

**Dia 8 – Sábado da semana XXVII**  
11.00h Missa Peregrinos Polacos, em S. Martinho  
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
21.30h Reunião do Clero da UPS

**Dia 9 – Domingo XXVIII do Tempo Comum**  
13.00h Almoço p/ IGREJA da VÁRZEA, no salão S. Miguel

**Dia 11 – Terça-feira – S. João XXIII**  
15.00h Missa no Lar do Oitão

**Dia 12 – Quarta-feira da semana XXVIII**  
9º Aniv. da entrada dos P. Armindo e P. Jorge na UPS  
21.00h Reunião Geral de Catequistas

**Dia 13 – Quinta-feira da semana XXVIII**  
15.00h Celebração da Palavra no Asas TAP  
16.00h Adoração – Renovamento Carismático  
21.00h Secretariado Permanente do Conselho Pastoral

**Dia 14 – Sexta-feira da semana XXVIII**  
21.00h Início do CPM, no Salão de S. Miguel

**Dia 15 – Sábado – Sta. Teresa de Jesus**  
Presença da SolSef na UPS  
09.00h Continuação do CPM  
12.00h Missa Peregrinos Ingleses, em S. Martinho  
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

**Dia 16 – Domingo XXIX do Tempo Comum**  
Presença da SolSef na UPS  
09.00h Continuação do CPM

**Dia 17 – Segunda-feira – St. Inácio de Antioquia**  
18.00h Não há Missa no Ramalhão  
19.00h Missa no RAMALHÃO: 80º aniv. do Colégio

**Dia 18 – Terça-feira – S. Lucas**

**Dia 19 – Quarta-feira da semana XXIX**  
21.00h Apresentação do Itinerário de Iniciação à vida cristã na Vigararia de Sintra

**Dia 20 – Quinta-feira da semana XXIX**  
10.00h Reunião do Clero da Vigararia  
16.00h Encontro de Oração - Renovamento Carismático  
18.00h Atendimento – Famílias com Vida, em S. Miguel  
19.00h Missa das Universidades em Lisboa

**Dia 22 – Sábado – S. João Paulo II**  
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

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

**Dia 25 – Terça-feira da semana XXX**  
Aniversário da Dedicção da Sé de Lisboa

**Dia 26 – Quarta-feira da semana XXX**  
21.00h Reunião da Pastoral de Família

**Dia 27 – Quinta-feira da semana XXX**  
15.00h Missa no Lar Asas TAP

**Dia 28 – Sexta-feira – S. Simão e S. Judas**

**Dia 29 – Sábado da semana XXX**  
08.00h Peregrinação da Catequese a Fátima  
17.00h Grupo de Jovens da UPS,

**Dia 30 – Domingo XXXI o Tempo Comum**  
Início da hora de Inverno – atrasar uma hora  
Início da Semana dos Seminários  
09.00h Colheita de Sangue, no Salão de S. Miguel

## NOVEMBRO

**Dia 1 – Terça-feira – Solen. de 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 – Quarta-feira – Comemoração Fiéis Defuntos**  
09.30h Missa no Cemitério de S. Marçal  
11.00h Missa no Cemitério do Alto da Bonita  
15.00h Missa no Cemitério do Alto de Chão Frio  
Não há Missa em S. Miguel às 19h



## Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio

### Parábola do Bom Samaritano



conf.vicentina.penaferrim@gmail.com Telf.- 912 192 999

Estamos a iniciar um novo ano pastoral. Espero que todos tenham tido umas boas férias e que venham com as baterias carregadas para os desafios que se aproximam.

Para nos ajudar a refletir sobre o modo como podemos colaborar nas atividades da nossa Unidade Pastoral, deixo aqui um pequeno extrato da reflexão do Papa Francisco, na Encíclica Fratelli Tutti, sobre a parábola do Bom Samaritano (transcrita a seguir).

“Levantou-se, então, um doutor da Lei e perguntou (a Jesus), para O experimentar: <<Mestre, que hei de fazer para possuir a vida eterna?>> Disse-lhe Jesus: <<que está escrito na Lei? Como lês?>> O outro respondeu: <<Amarás ao Senhor, teu Deus, com todo o teu coração, com toda a tua alma, com todas as tuas forças e com todo o teu entendimento, e ao teu próximo como a ti mesmo.>> Disse-lhe Jesus: <<Respondeste bem; faz isso e viverás.>> Mas ele, querendo justificar a pergunta feita, disse a Jesus: <<E quem é o meu próximo?>> Tomando a palavra Jesus respondeu; <<Certo homem descia de Jerusalém para Jericó e caiu nas mãos dos salteadores que, depois de o despojarem e encherem de pancadas, o abandonaram, deixando-o meio morto. Por coincidência, descia por aquele caminho um sacerdote que, ao vê-lo, passou ao largo. Do mesmo modo, também um levita passou por aquele lugar e, ao vê-lo, passou adiante. Mas um samaritano, que ia de viagem, chegou ao pé dele e, vendo-o, encheu-se de compaixão. Aproximou-se, ligou-lhe as feridas, deitando nelas azeite e vinho, colocou-o sobre a sua montada, levou-o para uma estalagem e cuidou dele. No dia seguinte, tirando dois denários, deu-os ao estalajadeiro, dizendo: “Trata bem dele e, o que gastares a mais, pagar-to-ei quando voltar.” Qual destes três te parece ter sido o próximo daquele homem que caiu nas mãos dos salteadores?>> Respondeu: <<O que usou de misericórdia com ele.>> Jesus retorquiu: <<Vai e faz tu o mesmo.>>” (Lc 10, 25-37)

O Papa começa por ir ao início da criação para nos alertar da importância de cuidarmos uns dos outros:

No artº 57 da Encíclica diz: “... Pouco depois da criação do mundo e do ser humano, a Bíblia propõe o desafio das relações entre nós. Caim elimina o seu irmão Abel, e ressoa a pergunta de Deus: <<Onde está Abel, teu irmão?>> A resposta é a mesma que damos nós muitas vezes: <<Sou porventura guarda do meu irmão?>> (Gen 4,9). Com a sua pergunta, Deus coloca em questão todo o tipo de determinismo ou fatalismo que pretenda justificar como única resposta possível a indiferença. E, ao invés, habilita-nos a criar uma cultura diferente, que nos conduza a superar as inimizades e cuidar uns dos outros.

No artº 66 chama-nos a atenção para que: “... Fixemos o modelo do bom samaritano. É um texto que nos convida a fazer ressurgir a nossa vocação de cidadãos do próprio país e do mundo inteiro, construtores de um novo vínculo social. Embora esteja inscrito como lei fundamental do nosso ser, é um apelo sempre novo: que a sociedade se oriente para a prossecução do bem comum (...) Com os seus gestos, o bom samaritano fez ver que <<a existência de cada um de nós está ligada à dos outros: a vida não é tempo que passa, mas tempo de encontro>>”

No artº 67 refere que “Esta parábola é um ícone iluminador, capaz de manifestar a opção fundamental que precisamos de tomar para reconstruir este mundo que nos está a peito. Diante de tanta dor, à vista de tantas feridas, a única via de saída é ser como o bom samaritano...”

No artº 78 o Papa diz-nos: “... Procuremos os outros e ocupemo-nos da realidade que nos compete, sem temer a dor nem a impotência, porque naquela está todo o bem que Deus semeou no coração do ser humano. As dificuldades que parecem enormes são a oportunidade para crescer, e não a desculpa para a tristeza inerte que favorece a sujeição. Mas não o façamos sozinhos, individualmente. O samaritano procurou um estalajadeiro que pudesse cuidar daquele homem, como nós estamos chamados a convidar outros e a encontrarmo-nos num <<nós>> mais forte do que a soma de pequenas individualidades; lembremo-nos de que <<o todo é mais do que a parte, sendo também mais do que a simples soma delas>>.”

Termino com o artº 79: “O samaritano do caminho partiu sem esperar reconhecimentos nem, <<obrigados>>. A dedicação ao serviço era a grande satisfação diante do seu Deus e na própria vida e, conseqüentemente, um dever. Todos temos uma responsabilidade pelo ferido que é o nosso povo e todos os povos da Terra. Cuidemos da fragilidade de cada homem, cada mulher, cada criança e cada idoso, com a mesma atitude solidária e solícita, a mesma atitude de proximidade do bom samaritano.

Segundo a reflexão do Papa Francisco, a Conferência S. Vicente de Paulo convida todos a virem ajudar-nos a cuidar da fragilidade dos nossos irmãos. “A messe é grande e os trabalhadores são poucos”.

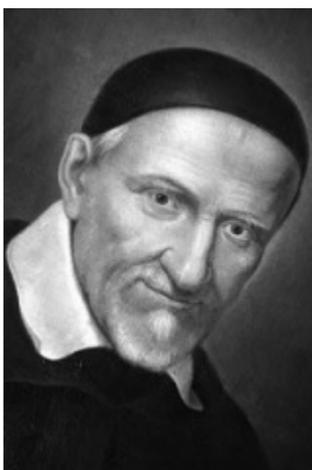
**No passado dia 27 de Setembro, celebrou-se o dia de S. Vicente de Paulo. Para comemorar esse dia tão importante para nós, realizou-se o seguinte programa:**

Local da celebração – Igreja de S. Pedro

19 horas – Missa;

19,45 horas - Lanche ajantarado partilhado (cada um trás um salgado, um doce ou uma bebida);

21 horas - Terço Vicentino.



## 16.º Encontro Nacional da Família Vicentina

05 OUTUBRO 2022 • SANTUÁRIO DE FÁTIMA

### PROGRAMA

11h00 CONCENTRAÇÃO NA CRUZ ALTA

11h15 INÍCIO DA CAMINHADA A PARTIR DA CRUZ ALTA

11h30 SAUDAÇÃO A NOSSA SENHORA E RECITAÇÃO DO TERÇO NA CAPELINHA

12h30 TEMPO LIVRE PARA ALMOÇO E DEVOÇÕES PESSOAIS

14h00 ACOLHIMENTO NO CENTRO PAULO VI - MUSICAL “CRISTO VIVE”

17h00 ORAÇÃO DE ENVIO E PARTIDA

OS PARTICIPANTES DEVERÃO LEVAR O LENÇO DA FAMÍLIA VICENTINA

## CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA



Considera-se que há 3 atitudes que modificam o resultado no socorro à vítima de paragem cardiorrespiratória (PCR):

1. Pedir ajuda, acionando o Sistema de Emergência Médica através do Número Europeu de Emergência - 112;
2. Iniciar de imediato manobras de Suporte Básico de Vida (SBV);
3. Aceder à desfibrilhação tão precocemente quanto possível mas apenas quando indicado.

Surge assim a “Cadeia de Sobrevivência”, composto por quatro elos, em que o funcionamento adequado de cada um e a sua articulação é vital para que o resultado final seja uma vida salva! Os elos são:

### 1. Acesso precoce ao Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM) - 112

O rápido acesso ao SIEM assegura o início da Cadeia de Sobrevivência. Para o funcionamento adequado deste elo é fundamental ligar 112.

### 2. Início precoce de Suporte Básico de Vida (SBV)

Para que uma vítima em perigo de vida tenha maior hipótese de sobrevivência é fundamental que sejam iniciadas, de imediato e no local, manobras de SBV.

### 3. Desfibrilhação Precoce

A maioria das PCR no adulto ocorrem devido a uma perturbação do ritmo cardíaco. O único tratamento eficaz é a desfibrilhação. A desfibrilhação, no 1º minuto, pode ter uma taxa de sucesso próxima dos 100%, mas ao fim de 8-10 minutos a taxa de sucesso é quase nula.

### 4. Suporte Avançado de Vida (SAV) precoce

O SAV permite conseguir uma ventilação e uma circulação mais adequada. Idealmente, o SAV deverá ser iniciado ainda na fase pré-hospitalar e continuado no hospital.

Cada um dos elos da cadeia de sobrevivência é vital. De nada serve ter o melhor SAV se quem presencia a PCR não souber ligar 112!

**Aprenda a fazer Suporte Básico de Vida com a ajuda da formação online “Reanimar com o INEM”. Aceda a [aprender.inem.pt](http://aprender.inem.pt) e complete a formação, totalmente gratuita.**

Ajude o INEM a salvar vidas!



## Santa Teresa de Ávila

Santa Teresa de Ávila, ou Teresa de Jesus, nasceu em Ávila, em Espanha, a 28 de Março de 1515. Cresceu no seio de uma família cristã e foi educada de forma sólida na fé católica. Teresa desde cedo mostrou muito entusiasmo pelos relatos de vida de vários Santos e aos 7 anos de idade fugiu de casa para tentar conseguir o seu martírio entre os mouros. Foi salva pelo seu tio que a encontrou já fora das muralhas.

Aos 14 anos de idade Teresa perdeu a sua mãe e foi enviada para um colégio de freiras agostinianas. Pouco tempo passou e Teresa ficou gravemente doente, tudo levando a crer que acabaria por morrer. Desolada Teresa dedicou-se à oração e passados três anos, acabou por recuperar a saúde. Conta ela que nessas orações terá atingido uma grande proximidade com Deus, uma união perfeita entre ambos, e que terá compreendido as consequências devastadoras do pecado.

Aos 20 anos decidiu ingressar

no Carmelo de Ávila onde viveu em paz.

Aos 40 anos iniciou a reforma do Carmelo feminino e partiu por toda a Espanha a criar novos Carmelos e a reformar os antigos. Ao longo da sua vida conseguiu fundar mais de trinta mosteiros.

Em 1559, aos 44 anos de idade, Teresa revelou que Jesus lhe apareceu e que numa dessas visões o seu coração terá sido trespassado por uma longa lança de ouro. Teresa contou que estava a ser inflamada com o amor de Deus, e apesar da dor avassaladora que sentia, desejava que o momento não terminasse. Continuou a ter visões místicas durante dois anos.

Teresa morreu em Alba, a 15 de Outubro de 1582, com 67 anos: “Senhor, sou filha da vossa Igreja. Como filha da Igreja Católica quero morrer”. Em 1622 foi proclamada Santa e em 1970 o Papa Paulo VI deu-lhe o título de Doutora da Igreja.



Santa Teresa de Ávila é considerada um dos maiores génios da humanidade, porque tinha uma enorme força persuasiva, excelentes argumentos, um estilo vivo e atraente e um profundo bom senso. Deixou escritas várias obras grandiosas e profundas, também traduzidas em português.

Para Santa Teresa a vida não tem segredos, amar é viver!

### Oração a Santa Teresa:

“Ó Santa Teresa de Jesus, vós sois a mestra da genuína oração e nos ensinai a rezar conversando com Deus Pai, Filho e Espírito Santo. Santa Teresa, ajudai-nos a rezar com fé e confiança, sem nunca duvidar da bondade divina. Ajudai-nos a rezar com inteira conformidade de nossa vontade com a vontade de Deus, com insistente perseverança, até alcançarmos aquilo que necessitamos.”

## Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av. Adriano Júlio Coelho, 3 - Estefânia - 2710-518 SINTRA  
[cruzalta@paroquias-sintra.pt](mailto: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; 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](mailto:cruzalta@paroquias-sintra.pt)

### Impressão:

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

Tiragem deste número:  
 1500 exemplares

## Biblioteca UPS

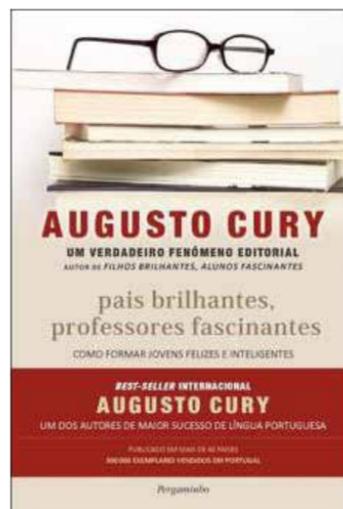
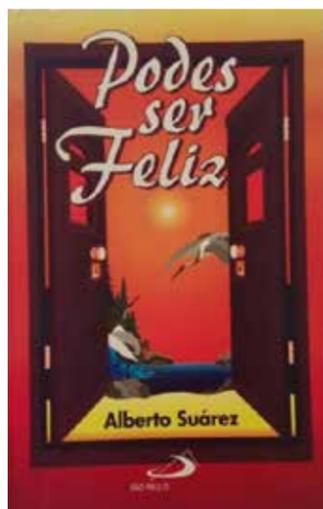
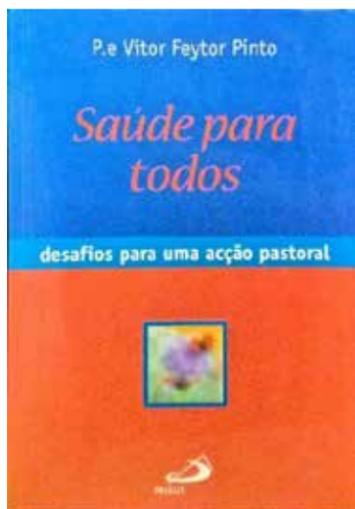
As férias terminaram. Regresso à escola... Aprender... Conviver... Ler! Na nossa biblioteca existem obras para todas as idades. Ler!

Livros escolhidos para o **mês de Outubro** e expostos na estante dos **Livros do mês**

**Saúde para todos** / Padre Vítor Feytor Pinto, Paulus, 1999

**Podes ser feliz** / Alberto Suárez, Ed. São Paulo, 1997

**Pais brilhantes, professores fascinantes** / Augusto Cury, Pergaminho, 2004



“(...) De vez em quando vou a uma dessas bibliotecas públicas perto de casa, aberta aos fins de semana. Oíço o silêncio dos livros, que murmuram sem cessar. Risos no jardim. A felicidade de estar perto de gente que lê e se perde a despropósito, sem razões nem método. (...)”

Francisco José Viegas, in Blogue

Boas leituras!

## À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



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



No mês anterior a fotografia publicada era de um painel de azulejo numa fachada de vivenda, na Estefânia, representando Santa Ana, avó de Jesus.



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

SEDE Rua da Oliveira, 1 Aldeia Galega 2705-416 S. João da Lampas - SINTRA - quintinoemoraismail@telepac.pt www.funerariaquintinoemoraismail.pt