UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Distribuição Gratuita

Cruz Alta

Novembro 2022

Edição nº 202 - Ano XX
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

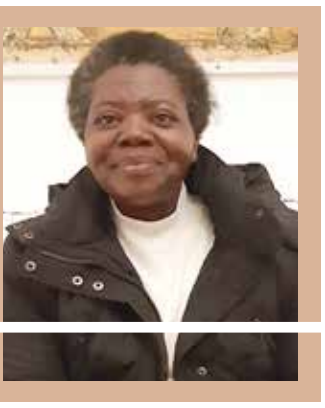
13º Encontro CPM Sintra
Página 3

Festas de São Miguel
Páginas Centrais

Mensagem do Santo Padre para o dia Mundial dos Pobres
Página 7

Colégio do Ramalhão festeja 80 anos
Páginas Centrais

Entrevista de Vida: Josefa Francisco
Página 10



Editorial

José Pedro Salema

Um Deus que nos ajuda!

Que Deus nos ajude neste momento difícil!

Costumo ter um olhar positivo, mesmo em dias cinzentos, como os que estamos a atravessar.

Não é que não me incomodem as adversidades do dia-a-dia, mas costumo entregar nas mãos de Deus os meus problemas, pois sòzinho não tenho como resolvê-los. E Cristo está sempre ao meu lado, atento, para que as forças não me faltem.

E na procura constante de querer aumentar a minha fé, encontro consolo reconfortante e carinhoso nas mãos de Deus.

Mas que dizer, quando olho à minha volta e vejo muita miséria, demasiada dor, tanto sofrimento? Que angústia!

O Papa Francisco continua a propor uma série de intenções que se situam no contexto pós-pandemia de Covid-19. Para além das grandes dificuldades que esta continua a trazer, a situação ainda mais se agravou com a guerra na Ucrânia e a consequente instabilidade política e económica.

No nosso dia-a-dia, estamos constantemente a afastar-nos de Deus, pois achamo-nos auto-suficientes, que temos a nossa própria força, e não lhe pedimos ajuda. Por isso caímos tantas vezes em pecado. E a relação que temos com Deus vai-se deteriorando.

Portanto, no que diz respeito à coisa mais importante das nossas vidas - a salvação, a nossa dependência de Deus é total. E o mesmo pode ser dito em relação a várias outras coisas fundamentais. Por exemplo, o universo foi criado por Deus e é Ele que sustenta tudo que existe. Sem Deus, nada existiria. Portanto, dependemos d´Ele até para ter o ar que respiramos.

Tomamos consciência disso e sofremos! Nestas alturas, se tivermos um pouco de fé, podemos sentir a grandeza da sua misericórdia e o amor que tem por nós. Inunda-nos da Sua graça e transborda o nosso coração de alegria.

Esta alegria com que o amor infinito de Deus nos envolve, é contagiante e não podemosguardá-la apenas para nós.

Se eu tenho luz dentro de mim, Deus espera que eu ilumine também, que deixe a Sua luz passar através de mim.

Que Deus me ajude!

Que Deus nos ajude a todos!

Os Nossos Padres

Pe. Armindo Reis

Os abusos sexuais na Sociedade e na Igreja

A Igreja Católica em Portugal passa agora por uma crise muito séria, ao revelar a existência de situações de abusos sexuais que não terão sido devidamente tratadas.

A pedofilia é na maior parte dos casos um distúrbio psicológico, como outros que levam pessoas a praticar violações, assassínios ou roubos em série.

É, infelizmente, um problema de todos os tempos e transversal a toda a sociedade. Nenhum setor da sociedade está livre de ter de enfrentar no seu seio alguma situação de abusos sexuais.

Hoje em dia a internet evidencia a dimensão do problema com a constatação de uma impressionante partilha e busca de pornografia e, pelos vistos, também infantil.

A pedofilia foi no passado um tabu que quase nenhuma sociedade ou instituição soube enfrentar com frontalidade e clareza.

A Igreja Católica é uma das instituições que não terá sabido resolver esse problema no seu seio com a retidão que era necessária. Deveria ter afastado os abusadores definitivamente das funções que exerciam e denunciá-los às autoridades judiciais, e nem sempre o fez. Além de ter gerado mais vítimas, agora está a “pagar” por esses erros, com a comunicação social a explorar cada caso até à exaustão e a criar uma nuvem de suspeita sobre tudo e sobre todos.

A Igreja poderá até ter sido um alvo apetecível para esses abusadores se alojarem e esconderem, porque tinha muitas instituições com cuidado de crianças e porque o celibato adotado pelos clérigos e religiosos poderia nalguns casos servir para disfarçar uma inabilidade para uma relação afetiva adulta normal.

A verificação deste problema noutros países, levou a Igreja em Portugal a criar uma comissão independente para investigar o seu passado. É algo doloroso, que eu pessoalmente sinto como se fosse uma investigação à minha família de sangue. Ninguém se poderá sentir confortável com uma suspeita destas sobre a sua família ou neste caso, sobre a sua Igreja.

Espanta-nos que tenham sido denunciados muitos casos? Quando o âmbito da investigação é um passado longínquo, todas as dioceses, paróquias, orfanatos, escolas, movimentos e associações da Igreja em Portugal, certamente que teriam que surgir casos, uns já conhecidos e julgados e, infelizmente, outros que não. O resultado final da investigação ainda não é conhecido, mas parece que são muitos casos... um que fosse já seria horrível!

Porquê que os nossos Bispos criaram esta comissão? Porque é melhor saber toda a verdade e enfrentá-la com coragem do que viver sob um clima de suspeição constante.

É uma vergonha que tenham havido casos de abusos encobertos no seio da Igreja, mas acima de tudo é importante tudo fazer para que tal não volte a acontecer. E esta investigação poderá contribuir para isso.

Infelizmente não terá sido só a Igreja a não saber tratar estes assuntos no passado… É pena que outras instituições e o próprio Estado não criem também comissões de investigação para evitarem situações futuras.

Vão continuar a existir pessoas pedófilas? Certamente que sim. A nossa sociedade tem que ver como prevenir e tratar essas pessoas para evitar que aconteçam abusos. E a Igreja tem que estar muito atenta a situações que possam surgir no seu seio e tratá-las com o rigor e a clareza que se impõem.

Rezemos e trabalhemos para que as crianças e pessoas vulneráveis sejam protegidas de qualquer tipo de abusos.

A melhor parte

Diác. Vasco Avillez

Está perto do fim, o ano de 2022

Caminhamos a passos largos para o final deste ano de 2022 que foi cheio de surpresas e de mudanças que muito têm afetado a nossa vida do dia-a-dia!

Por um lado a dificuldade trazida pelo aumento dos preços que têm fustigado a Europa devido a esta crise da guerra imposta á Ucrânia pela Rússia e que tem feito inúmeras vítimas de um lado e de outro. Tem feito também subir enormemente os preços de tudo o que precisamos, e por isso está a dificultar a vida de todos os portugueses fazendo mesmo sofrer, os que estão em situação mais débil.

Temos de rezar muito, juntos, para que Deus intervenha como só Ele pode fazer, de modo a conseguir que tenhamos Paz, aqui e no Mundo todo, onde muitos católicos continuam a ser perseguidos.

No próximo ano teremos, nos dias 1-6 de agosto de 2023, em Portugal, as JMJ e o próprio Papa virá a Portugal para estar a rezar com os mais jovens para quem toda esta verdadeira peregrinação estará orientada. Temos muito a aprender com os Jovens e com a generosidade com que se entregam às causas, e neste caso concreto das Jornadas devemos ajudar em tudo o que pudermos. As Jornadas são em todo o País mas nos dias 1 a 6 de agosto os Jovens vão-se concentrar na grande Lisboa, e isso vai-nos afetar a todos nós que vivemos á roda de Sintra.

Vão ser milhares de Jovens e terão de ficar hospedados nas casas das famílias que os queiram acolher: Só precisam de um bocadinho de chão pois eles têm um saco-cama caso não haja uma ou mais camas extra! Terão de ir de um lado para o outro e isso também vai depender em muito da ajuda nos transportes que cada um possa dar de forma a complementar os transportes que estejam ao serviço das Jornadas!

Teremos de monopolizar os Ministros da Comunhão para poderem ajudar nas grandes celebrações a dar a comunhão a todos! Teremos de ter inúmeros Voluntários que conheçam bem os locais, onde toda a ação se desenrola, e que possam ajudar os Padres e Bispos estrangeiros que vierem visitar-nos, a irem para os locais onde são precisos e a falarem outrtas línguas com os que não sabem o português.

Há muitas coisas que podemos fazer e a primeira é dizer ao nosso Pároco em que é que podemos ajudar e desde já guardar esses dias, para estarmos disponíveis.

Vamos em breve poder começar a ter informações mais precisas, mas pensem: Quantos Peregrinos posso receber? Posso ajudar com os transportes para sítios perto que não tenham cobertura de transportes das Jornadas? Sendo MEC, posso ajudar a dar a Comunhão quando houver grupos muito grandes? Sei falar algumas outras línguas além do português? Posso ser voluntário? Tenho livres os primeiros dias de agosto?

Como podem ver, vamos precisar de muitos para auxílio na paróquia às J.M.J., e assim teremos a alegria daqueles que podem e querem, ainda, dar muito aos outros!

A maior alegria de um Diácono Permanente é a de saber que chegou ao coração de cada um dos seus paroquianos e por isso, quando for assim, digam-lhe!

O CPM

O CPM (Centros de Preparação para o Matrimónio) "é um movimento (...) que tem por objetivo a preparação de noivos para o Sacramento do Matrimónio.", pode ler-se no site dos CPM - Portugal. Não se trata de um curso, mas de um momento de encontro entre casais. Estes casais dispõem-se a partilhar o seu tempo e o seu testemunho de vida, estando em pontos diferentes da caminhada em casal: uns estão a preparar o seu Matrimónio e os outros estão já a vivê-lo.

Entre os dias 14 e 16 de outubro realizou-se o 13º CPM da Unidade Pastoral de Sintra, no salão paroquial da Igreja de S. Miguel. Este encontro contou com 9 casais de noivos que estão a preparar o seu casamento, mais os 7 casais e o Pe. Armindo Reis que compõem a equipa dinamizadora destes encontros.

No decorrer das sessões, conversa-se sobre vários aspetos da vida familiar, uns mais delicados e outros mais quotidianos e práticos, na certeza de que todas estas questões têm a sua importância quando se está a construir uma família. Na partilha de experiências e formas distintas de olhar para os diferentes assuntos, encontramos inspiração para uma vida a dois com Deus no meio.

Para os casais animadores tem sido uma experiência enriquecedora de contacto com histórias de vida muito diversas, e ficamos muito contentes com o feedback dos casais, que assumem que este tempo de paragem os ajuda a preparar melhor o dia do seu matrimónio e os corações para um casamento discernido.

Caminhada em Sintra - Rotary contra a Pólio

Rotary Club de Sintra

END POLIO NOW

O Rotary Club de Sintra organizou no passado dia 8 de outubro de 2022 uma caminhada em Sintra percorrendo caminhos menos conhecidos, pontuados com pequenas referências históricas de espaços e personagens com ligação ao romantismo em Sintra. O percurso entre S. Pedro de Sintra e a Estefânia permitiu conhecer melhor locais fora dos circuitos turísticos habituais, mostrando distintas perspetivas da cultura e da arte em Sintra.

Este evento integra-se no programa internacional de Rotary para erradicação da Pólio no mundo, denominada “End Polio Now”, tendo servido para a angariação de fundos contribuindo para a erradicação desta doença. Participaram neste passeio cerca de 30 pessoas, destacando-se a presença de companheiros Rotários de Sintra, Odivelas e Parede-Carcavelos, do Rotaract e NRDC de Sintra e amigos e familiares de diversas faixas etárias (dos 3 aos 87 anos). A angariação destinada ao projeto de erradicação da Pólio foi superior a 270 €.

O Setor Sintra C das Equipas de Nossa Senhora celebra 20 anos

Ana Sofia e Mário Louro

A Unidade Pastoral de Sintra recebeu, uma vez mais e de braços abertos, as Equipas de Nossa Senhora. O Setor Sintra C das ENS celebrou 20 anos de existência no passado dia 5 de outubro, dia em que também acolheu os equipistas de 5 novas equipas que passaram a estar ligadas ao movimento através deste setor, que conta atualmente com 18 equipas, acompanhadas 15 sacerdotes e das quais fazem parte 93 casais, 2 viúvas e 1 viúvo.

Casais e alguns sacerdotes reuniram-se para a celebração da Eucaristia, presidida pelo Padre Armindo Reis, conselheiro espiritual da equipa de setor. Recordaram-se, através da escuta da palavra de Deus, aspetos fulcrais da missão das ENS na Igreja, tendo o sacerdote relembrado alguns dos tão bem conhecidos Pontos Concretos de Esforço e pedindo ao Senhor Nosso Deus, equipas fortes e comprometidas com o espírito do movimento.

Tivemos igualmente oportunidade de viajar até às origens do setor, lembrando todos os conselheiros espirituais e casais que se entregaram ao serviço dos irmãos. Renovámos o compromisso que assumimos em setembro de 2020, comprometendo-nos a continuar a conhecer as equipas uma por uma, formar com todas uma única e verdadeira equipa, transmitir as orientações e metodologias do movimento, receber de todas as sugestões e críticas e partilhar sucessos e insucessos, difundir a espiritualidade conjugal e a garantir a identidade e fidelidade ao movimento.

O Pe Armindo abençoou o novo estandarte e rezámos juntos por todos os presentes, os ausentes, os doentes e também por todos os que já partiram para o Pai.

A festa continuou com um almoço de confraternização, só possível porque se uniram esforços dos equipistas e dos voluntários do Grupo Janela da UPS. A todos muito agradecemos a enorme disponibilidade e generosidade, que nos permitiu estar mais perto dos equipistas do nosso setor, conhecendo e/ou revendo irmãos de caminhada.

Depois de alimentado o espírito e o corpo, rumámos para a primeira reunião alargada de setor, na qual foi apresentado o Plano de atividades previsto para este ano pastoral, que contou com a presença de quase todos os casais de ligação e casais responsáveis de equipa.

Foi um dia muito especial, que nos deixou de coração cheio e que nos deu alento para mais um ano de caminhada rumo à santidade, que só Tu Senhor podes dar!

PR
Venda e aluger 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).

Deuteronómio – Último livro do Pentateuco. Significa «Segunda Lei». Chama-se assim porque a parte central (cap. 12-25) é um conjunto de leis civis e religiosas.

Diáspora – «Dispersão». Nome como são conhecidas as comunidades de judeus dispersos pelo mundo.

Diatéssaron – «Concordância». Unificação dos quatro evangelhos numa única narração realizada por Taciano no ano 170 d.C.

Didimo – «Gémeo». Nome dado ao apóstolo Tomé, em Jo 11, 16; 20, 24; 21, 2.

Dilúvio – Inundação catastrófica com a qual se atribui a Deus o castigo pelos pecados e se anuncia a salvação e a bondade de Deus na figura da arca. Ver: Gn 6-8.

Direita – Sentado à direita de Deus: expressão que indica poder, favor, preferência.

Discípulo – Aquele que se coloca sob a direção de alguém, que considera como mestre, e partilha as suas ideias. O NT designa como discípulos os que reconhecem Jesus como Mestre (Mt 8, 21; 10,1; Lc 6, 17; Jo 6,60).

Dízimo – No AT, imposto da décima parte dos frutos como contributo para o Templo destinado aos sacerdotes e os pobres.

Dom – Acto de reconhecer a iniciativa divina. Deus é aquele que cria e sacia todo o ser vivo (SI 104; Dt 9, 6).

Dracma – Unidade de moeda grega no tempo do NT. Equivale a denário.

Dragão – Animal mitológico que encarna a figura do mal. No Apocalipse, é o adversário de Deus (Ap 12, 3. 14-17; 20, 7-10).

Ebal – Monte de 940 m. a norte de Siquém, na região da Samaria. Em Jos 8, 32-35 e Dt 11, 29 aparece como cenário da leitura da lei proclamada por Josué.

Eclesiastes – Livro sapiencial do AT, também chamado Qohelet (pregador).

Eclesiástico – Livro sapiencial do grupo dos deutero-canónicos. Também designado com o nome de Ben Sirac (ou Sirácida), pelo facto de o seu autor ser Ben Sirac. A Igreja fez um grande uso dele, daí o seu nome de Eclesiástico.

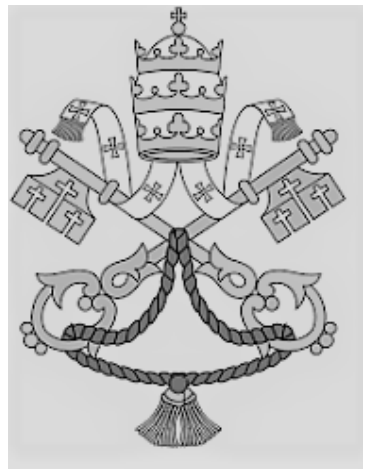
Éden – «Delícia», em hebraico. Lugar onde se situa o paraíso.

Edom/Edomitas – Gn 36, 1-9 apresenta Esaú como pai dos Edomitas. Depois do exílio passam a chamar-se idumeus, e à região Idumeia.

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.



A Liturgia: lugar de encontro com Cristo

10. Aqui reside toda a poderosa beleza da liturgia. Se a ressurreição fosse para nós um conceito, uma ideia, um pensamento; se o Ressuscitado fosse para nós o recolhimento do recolhimento de outros, ainda que autoritários, como, por exemplo, dos Apóstolos; se não nos fosse dada também a possibilidade de um verdadeiro encontro com Ele, isso seria declarar que a novidade do Verbo feito carne se esgotou. Pelo contrário, a Encarnação, além de ser o único acontecimento sempre novo que a história conhece, é também o próprio método que a Santíssima Trindade escolheu para nos abrir o caminho da comunhão. A fé cristã ou é um encontro com Ele vivo, ou não existe.

11. A Liturgia garante-nos a possibilidade de tal encontro. Para nós, uma vaga lembrança da Última Ceia não adiantaria. Precisamos estar presentes nessa Ceia, para poder ouvir a sua voz, comer o seu Corpo e beber o seu Sangue. Nós precisamos Dele. Na Eucaristia e em todos os sacramentos é-nos garantida a possibilidade de encontrar o Senhor Jesus e de fazer chegar até nós a força do seu mistério pascal. O poder salvífico do sacrifício de Jesus, cada palavra sua, cada gesto, olhar e sentimento chega até nós através da celebração dos sacramentos. Eu sou Nicodemos, a mulher samaritana junto ao poço, o endemoninhado em Cafarnaum, o paralítico na casa de Pedro, a pecadora perdoada, a mulher afligida por hemorragias, a filha de Jairo, o cego de Jericó, Zaqueu, Lázaro, o ladrão e Pedro ambos perdoados. O Senhor Jesus que não morre mais, que vive para sempre com os sinais da sua Paixão continua a perdoar-nos, a curar-nos, a salvar-nos com o poder dos sacramentos. É a maneira concreta, por meio de sua encarnação, com que ele nos ama. É a maneira pela qual ele satisfaz sua própria sede por nós que ele havia declarado na cruz. (Jo 19:28)

12. O nosso primeiro encontro com o seu feito pascal é o acontecimento que marca a vida de todos os crentes: o nosso Batismo. Esta não é uma adesão mental ao seu pensamento ou a concordância com um código de conduta imposto por Ele. Pelo contrário, é um ser mergulhado em sua paixão, morte, ressurreição e ascensão, um ser mergulhado em seu ato pascal. Não é mágica. A magia é o contrário da lógica dos sacramentos, porque a magia pretende ter um poder sobre Deus, e por isso vem do Tentador. Em perfeita continuidade com a Encarnação, nos é dada, em virtude da presença e ação do Espírito, a possibilidade de morrer e ressuscitar em Cristo.

13. Como é emocionante, como isso acontece. A oração da bênção da água batismal revela-nos que Deus criou a água precisamente com o Batismo em mente. Isso quer dizer que quando Deus criou a água, ele estava pensando no Batismo de cada um de nós, e este mesmo pensamento o acompanhou em toda a sua atuação na história da salvação, todas as vezes que, com intenção precisa, usou a água para sua obra salvífica. É como se, depois de ter criado a água em primeiro lugar, ele quisesse aperfeiçoá-la, tornando-a eventualmente a água do Batismo. Foi assim que ele quis enchê-lo com o movimento do seu Espírito pairando sobre a face das águas (Gn 1:2) para que pudesse conter oculto dentro do poder de santificar. Ele usou a água para regenerar a humanidade através do dilúvio (Gn 6:1-9,29). Ele a controlou, separando-a para abrir o caminho da liberdade através do Mar Vermelho (cf. Ex 14). Ele a consagrou no Jordão, mergulhando nela a carne da Palavra embebida no Espírito. (cf. Mt 3,13-17; Mc 1,9-11; Lc 3,21-22) No final, misturou-a com o sangue de seu Filho, dom do Espírito inseparavelmente unido ao dom da vida na morte do Cordeiro imolado por nós, e do seu lado traspassado ele a derramou sobre nós. (Jo 19,34) E é nesta água que fomos imersos para que pelo seu poder possamos ser inseridos no Corpo de Cristo e com ele ressuscitar para a vida imortal. (cf. Ro 6:1-11)

Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Perda de Audição e Surdez

O envelhecimento e a exposição crónica a volumes elevados de ruído são as razões mais frequentes que conduzem a diferentes níveis de perda auditiva ou surdez. A limitação da capacidade auditiva pode afectar todas as idades, sexos e raças e tem uma enorme repercussão no ponto de vista da linguagem e comunicação. A surdez profunda é um problema que atinge cerca de 5% da população mundial, estimando-se que 115mil pessoas sofram desta patologia em Portugal.

O ouvido é o órgão da audição e do equilíbrio e é formado pelo ouvido externo, médio e interno. O ouvido externo capta as ondas sonoras e o ouvido médio converte-as em energia mecânica e mantém o equilíbrio. O ouvido interno converte esta energia em impulsos nervosos que são enviados para o cérebro.

O ouvido externo é formado pelo pavilhão da orelha, uma cartilagem flexível coberta de pele e pelo canal auditivo externo. As ondas sonoras captadas são conduzidas através deste canal até ao tímpano, uma membrana fina de pele que separa o ouvido externo do interno. O ouvido médio tem como fronteira o tímpano e é formado por uma pequena câmara com ar que contém três pequenos ossos, cujos nomes aparentam as suas formas. São eles: o martelo que está ligado ao tímpano; a bigorna que liga o martelo ao estribo e este ligado à janela oval localizada na entrada do ouvido interno (labirinto), que é uma complexa estrutura constituída por duas áreas: o caracol, também chamado cóclea, que é o órgão da audição e os canais semi-circulares que ajudam a manter o equilíbrio e que são três tubos cheios de líquido, ligados em ângulo recto entre si. As vibrações sonoras transmitidas pelos três pequenos ossos à janela oval fazem vibrar esse fluído que se converte em impulsos nervosos. Estes impulsos são transmitidos através das fibras do nervo auditivo, que as transportam até ao cérebro.

Esta pequena apresentação sobre o ouvido pode ajudar um pouco na interpretação da função auditiva.

A perda de audição pode ser causada por um problema mecânico no canal auditivo externo ou no ouvido médio que não permite a condução do som, chamada hipoacusia de transmissão, ou por uma lesão do ouvido interno, no nervo auditivo ou nas suas vias,a que se chama perda neuro-sensorial da audição. A perda auditiva neuro-sensorial denomina-se sensorial quando afecta o ouvido interno, e neural quando atinge o nervo auditivo ou as suas vias localizadas no cérebro. A perda auditiva sensorial pode ser hereditária, ou provocada por traumas acústicos, ou seja ruídos muito violentos, (140dBA-decibéis) ou por infeções do ouvido interno e alguns medicamentos, situação esta mais frequente no passado, como por exemplo com o uso da estreptomicina usada no tratamento da tuberculose. A perda auditiva neural pode ser devida a tumores cerebrais, AVC, infeções graves. Na infância o nervo auditivo pode ser lesado e dar perda auditiva nalgumas doenças, como a papeira, meningite e a rubéola

No diagnóstico, a surdez deve ser confirmada e caracterizada por exames que são requisitados de acordo com a idade do doente e a respectiva situação clínica: otoemissões acústicas, potenciais evocados, audiometria, impedanciometria, entre outros. O grau de surdez varia entre ligeira, moderada, severa e profunda. A escala mais usada para esta avaliação é a de Davis e Silverman.

A deteção precoce de problemas auditivos é determinante, sendo os rastreios fundamentais devendo serem realizados à nascença e em idade pré-escolar e recomendados em qualquer idade, especialmente quando se notam sintomas.

Na prevenção recomenda-se evitar a exposição ao ruído superior a 80 decibéis (dBA) de forma continuada. Uma nota especial aos jovens que utilizam auriculares e ouvem música demasiado alta e aos trabalhadores expostos ao ruído, devendo, nestes casos utilizarem proteção auricular.

O tratamento depende da causa da perda auditiva. Os aparelhos auditivos ampliam o som e estão indicados em doentes cuja causa se encontra especialmente no ouvido interno. A cirurgia pode estar indicada nalgumas doenças como a otosclerose, as infecções recorrentes especialmente do ouvido médio, tumores e outros casos, assim como os implantes cocleares na surdez profunda. O efeito do tratamento aumenta o bem estar e a auto-estima do doente, potenciando a comunicação e o relacionamento familiar e social, impedindo o seu isolamento.

Vens fazer a diferença?

Clã Agrupamento 1134

O que é a médula óssea?

A médula óssea é um tecido esponjoso que preenche o interior de vários ossos do corpo humano. Neste tipo de tecido, existem células progenitoras que têm a capacidade de se diferenciarem, por outras palavras, especializam-se para desempenharem as suas próprias funções no corpo e promoverem á origem de qualquer tipo de célula que constituem o sangue periférico.

A doação de médula ocorre em vários locais fixos de lisboa, e podemos fazer a diferença, perdendo apenas umas horas do nosso dia-a-dia para ajudar quem mais precisa deste transplante.

O transplante de médula é o tratamento indicado para pessoas com problemas de sangue, leucemia, linfomas ou alguns tipos de anemias.

Os locais mais pertos para esta doação são o Hospital Amadora-Sintra (Piso 2) que funciona 4ªfeiras das 8h às 20h e 5ºfeiras das 8h á 13h, o Hospital Curry Cabral (Piso 0) de 2ª a 6ªfeiras das 08h30m às 15h30m, ou, o Hospital D. Estefânia (Piso 1) que também funciona de 2ª a 6ªfeiras das 9h à 13h.

Para podermos ser dadores de médula, existem alguns fatores que é necessário ter em conta: Idade entre os 18 e 45 anos; possuir um peso igual ou superior a 50kg; possuir uma altura superior a 1,50m; não possuir doenças crónicas ou transmissíveis como patologia cardíaca, diabetes, anemia crónica, fibromialgia, etc.; nunca ter recebido transfusões após 1980, entre outros…

Na nossa comunidade, há um caso, de um rapaz que necessita urgentemente de arranjar um dador compatível, sendo pedido a participação de todos nós que pudemos doar.

O Clã do Agrupamento 1134 Sintra, irá participar na doação, e tu?

Para a doação apenas é necessário o cartão de cidadão ou B.I e o coração cheio de vontade para ajudar quem mais precisa.

UM POR TODOS, E TODOS POR UM!

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

Carta aos paroquianos

Caros Paroquianos,

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, SEM ABRIGO e REFUGIADOS da UCRÂNIA.

Apoiamos atualmente 175 pessoas.

Procedemos a entregas mensais, na primeira sexta-feira de cada mês a CRIANÇAS - fraldas, toalhitas, leite, papas, cereais etc., ADULTOS /IDOSOS / SEM ABRIGO – (leite entregamos por mês 900L), massas, arroz, azeite, óleo, açúcar, conservas, salsichas, enlatados, fraldas incontinência etc… 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 Gordo (Podem entregar o leite nas igrejas ou contactar Tel:926 890 565)

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".

PS: esta campanha realiza-se de 01 a 30 de novembro 2022.

Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Ana de Carvalho Gonçalves

WhatsApp

No WhatsApp, há grupos para tudo. O grupo da família, dos primos, dos pais. O grupo da faculdade, dos amigos da rua, dos amigos das festas, dos melhores amigos. O grupo do trabalho, dos colegas de gabinete, das cusquices do trabalho. O grupo dos almoços, dos jantares e do pequeno almoço!!

Um dos casos mais peculiares são os grupos de pais. Grupo criado por um conjunto de pais de crianças num determinado contexto. Podem ser pais de crianças da catequese, crianças da mesma turma ou sala da escola, de um mesmo treino de uma qualquer modalidade.

Neste contexto, os elementos do grupo conhecem-se pouco, às vezes nada, mas têm em comum o cuidado e preocupação pelos filhos, os seus e os dos outros. Ou deviam ter…

Procede-se a trocas de informação banais, sobre horários, trabalhos de casa esquecidos, calendário de jogos, boleias partilhadas, organização de actividades. São muito úteis!

E depois assiste-se também, infelizmente, à natureza humana.

Uma mãe preocupada alerta os pais dos colegas da escola do filho que no grupo de WhatsApp dos respectivos filhos, as crianças – meninos e meninas de 10 anos, acabados de ingressar no 5º ano – estão a passar os limites da decência. A linguagem tornou-se imprópria, trocam insultos e imagens que os pais preferiam que os seus filhos não tivessem conhecido, quanto mais partilhado.

As primeiras reacções foram de incredulidade e depois espanto. Os primeiros pais a reagir, os mais atentos à "rede", não sabiam o que andavam os filhos deles a escrever e a ler…

Logo a seguir, vários pais, lembram-se que seria bom bloquear ou expulsar os meninos mais prevaricadores do grupo em questão. Lembrando-se, certamente, que o seu próprio filho nunca seria alvo de tal castigo, visto que nunca faria tal coisa. Mas esquecendo que o filho de alguém seria posto de parte, ostracizado, sem apelo nem agravo. Não se resolvendo nada, exceto, talvez, trazer paz de espírito aos pais dos outros.

Entretanto, aparece a sugestão de informar a Diretora de Turma para que lide com a situação. Pedir a uma professora que tome a iniciativa de regular e aplicar as penalizações devidas no âmbito de conversas que as crianças têm nos telemóveis, comprados e oferecidos pelos pais e utilizados (espera-se) em horário fora de aulas. Que descanso! Outra pessoa se encarregue de educar e orientar os nossos filhos.

Finalmente, uma mãe informa que, devido às conversas que já tinha detetado, o seu filho já se retirou do grupo, e logo dois ou três anunciam a mesma atitude. Tomaram o assunto nas suas mãos e fizeram o que estava ao seu alcance. Cortar o mal pela raiz. A menos que os seus filhos continuem a partilhar intervalos, aulas, tempos de almoço, com os mesmos colegas, a mesma linguagem, exatamente o mesmo contexto.

Quando surgem vozes apelando a que se converse com os filhos e se explique a função dos telemóveis e das redes sociais, a ética da comunicação, a dignidade a que todos temos direito, e o respeito que só podemos exigir se o dermos primeiro a todos, já a conversa dura há horas.

Todos asseguram que vão passar a monitorizar melhor as conversas online e que este episódio não se vai repetir.

Mas este episódio – episódios – repete-se, a cada dia, todos os dias, online, em tempo real, na escola, nos autocarros, nos empregos, nos grupos de amigos, na família….

As redes sociais são um reflexo do que somos. Do que fazemos e pensamos quando pensamos que ninguém está a ver, ou quando temos a audiência "certa".

E as crianças imitam os mais velhos, os filhos imitam os pais.

Vamos dar bons exemplos! Tomar a responsabilidade da educação dos nossos filhos! Orientá-los, saber o que andam a fazer! Assumir o modelo de vida que imaginámos reflectir neles! Vamos usar palavras boas, respeito, tratar os outros com dignidade sempre. A sério ou a brincar!

Para que eles saibam, sem margem para dúvidas, qual a linguagem, qual a vida, que os pais usam e apoiam. Para que possam, por eles, saber quando sair de situações impróprias, ser a voz sensata contra a corrente, se necessário. Viver no mundo, sem ser do mundo!

"O que sai da boca é que torna o homem impuro!" (Mt 15, 11)

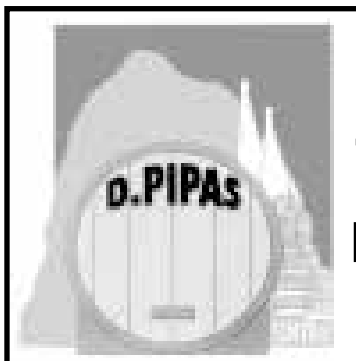
(E, afinal, as conversas das crianças eram uma brincadeira… Acharam piada usar palavrões e palavras feias… todos foram unânimes na ausência de ofensas naquele contexto… a inocência ainda abundava por ali…. E a inconsciência!)

Gota a Gota-*Grupo de Ação Social*

Artigos doados em outubro 2022

Artigos	Quant.	Artigos	Quant.
Fraldas **Nº2**	3	Farinha Láctea (Cerelac)	24
Fraldas **Nº3**	2	Flocos Cereais / Mel	78
Fraldas **Nº5** (Dodot)	7	Cereais/Corn Flakes	54
Fraldas **Nº4**	19	Atum	113
Fraldas **Nº5**	6	Salsichas	113
Fraldas **Nº6**	18	Tomate	5
Fraldas adultos **M**	3	Cogumelos	2
Fraldas adultos **L**	5	Massa	54
Cuecas adulto **L**	4	Esparguete	54
Toalhitas	45	Arroz	54
Oleo Johnson	1	Grão e Feijão	108
Shampoo + Gel	12	Azeite	54
Shampoo	18	Óleo	2
Dentifríco	52	Leite c/choc. (200ml)	12
Papel Higiénico	21	Leite UHT Meio Gordo 1L	881
Bolacha **Maria**/Torrada	101	Açúcar	54
Aptamil/Nan-**Nº 1**	2	Nescafé descafeinado	22
Aptamil/Nan-**Nº 2**	2	Chocolate em pó	1
Aptamil/Nan-**Nº 3**	3	Chá	2
Aptamil/Nan-**Nº 4**	3	Café	1
Aptamil/Nan-**Nº 5**	3	Chocapic	14
Fruta Pack 4 boiões	28	Leite magro 1L	6
Bolachas variadas	162	Leite S/Lactose 1L	42
		Congelados	56
Total de artigos doados:		**2326**	
Banco Alimentar:		**725,1Kg**	

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA SAPA
Cont. N.º 508 172 187
DOÇARIA REGIONAL composta de açúcar, queijo, farinha de trigo, ovo e canela.
QUEIJADAS DA SAPA CINTRA
Volta do Duche, 12
Tel. 219230493
SINTRA
PORTUGAL



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA
Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira
R. João de Deus, 62 (traseiras da estação da C. P.)
2710 SINTRA
Telf.: 21 923 42 78

Mensagem do Santo Padre Francisco para o VI Dia Mundial dos Pobres 13 de Novembro de 2022

Jesus Cristo fez-Se pobre por vós (cf. 2 Cor 8, 9)

(…) Há alguns meses, o mundo estava a sair da tempestade da pandemia, mostrando sinais de recuperação económica que se esperava voltasse a trazer alívio a milhões de pessoas empobrecidas pela perda do emprego. Abria-se uma nesga de céu sereno que, sem esquecer a tristeza pela perda dos próprios entes queridos, prometia ser possível tornar finalmente às relações interpessoais diretas, encontrar-se sem embargos nem restrições. Mas eis que uma nova catástrofe assomou ao horizonte, destinada a impor ao mundo um cenário diferente: a guerra na Ucrânia veio juntar-se às guerras regionais que, nestes anos, têm produzido morte e destruição. Aqui, porém, o quadro apresenta-se mais complexo devido à intervenção direta duma «superpotência», que pretende impor a sua vontade contra o princípio da autodeterminação dos povos. Vemos repetirem-se cenas de trágica memória e, mais uma vez, as ameaças recíprocas de alguns poderosos que abafam a voz da humanidade que implora paz. (…)

Neste contexto tão desfavorável, situa-se o VI Dia Mundial dos Pobres, com o convite, tomado do apóstolo Paulo, a manter o olhar fixo em Jesus, que, «sendo rico, Se fez pobre por vós, para vos enriquecer com a sua pobreza» (2 Cor 8, 9). (…)

Com efeito, a solidariedade é precisamente partilhar o pouco que temos com quantos nada têm, para que ninguém sofra. Quanto mais cresce o sentido de comunidade e comunhão como estilo de vida, tanto mais se desenvolve a solidariedade. Aliás, deve-se considerar que há países onde, nas últimas décadas, se verificou um significativo crescimento do bem-estar de muitas famílias, que alcançaram um estado de vida seguro. Trata-se dum resultado positivo da iniciativa privada e de leis que sustentaram o crescimento económico, aliado a um incentivo concreto às políticas familiares e à responsabilidade social. Possa este património de segurança e estabilidade alcançado ser agora partilhado com quantos foram obrigados a deixar as suas casas e o seu país para se salvarem e sobreviverem. Como membros da sociedade civil, mantenhamos vivo o apelo aos valores da liberdade, responsabilidade, fraternidade e solidariedade; e, como cristãos, encontremos sempre na caridade, na fé e na esperança o fundamento do nosso ser e da nossa atividade. (…)

Enfim, a generosidade para com os pobres encontra a sua motivação mais forte na opção do Filho de Deus que quis fazer-Se pobre. (…)

No caso dos pobres, não servem retóricas, mas arregaçar as mangas e pôr em prática a fé através dum envolvimento direto, que não pode ser delegado a ninguém. Às vezes, porém, pode sobrevir uma forma de relaxamento que leva a assumir comportamentos incoerentes, como no caso da indiferença em relação aos pobres. Além disso acontece que alguns cristãos, devido a um apego excessivo ao dinheiro, fiquem empantanados num mau uso dos bens e do património. São situações que manifestam uma fé frágil e uma esperança fraca e míope.

(…) Nada de mais nocivo poderia acontecer a um cristão e a uma comunidade do que ser ofuscados pelo ídolo da riqueza, que acaba por acorrentar a uma visão efémera e falhada da vida.

Entretanto não se trata de ter um comportamento assistencialista com os pobres, como muitas vezes acontece; naturalmente é necessário empenhar-se para que a ninguém falte o necessário. Não é o ativismo que salva, mas a atenção sincera e generosa que me permite aproximar dum pobre como de um irmão que me estende a mão para que acorde do torpor em que caí. Por isso, «ninguém deveria dizer que se mantém longe dos pobres, porque as suas opções de vida implicam prestar mais atenção a outras incumbências. Esta é uma desculpa frequente nos ambientes académicos, empresariais ou profissionais, e até mesmo eclesiais. (…) Ninguém pode sentir-se exonerado da preocupação pelos pobres e pela justiça social» (Francisco, Exort. ap. Evangelii gaudium, 201). (…)

A pobreza que mata é a miséria, filha da injustiça, da exploração, da violência e da iníqua distribuição dos recursos. É a pobreza desesperada, sem futuro, porque é imposta pela cultura do descarte que não oferece perspetivas nem vias de saída. É a miséria que, enquanto constringe à condição de extrema indigência, afeta também a dimensão espiritual, que, apesar de muitas vezes ser transcurada, não é por isso que deixa de existir ou de contar. (…)

Encontrar os pobres permite acabar com tantas ansiedades e medos inconsistentes, para atracar àquilo que verdadeiramente importa na vida e que ninguém nos pode roubar: o amor verdadeiro e gratuito. Na realidade, os pobres, antes de serem objeto da nossa esmola, são sujeitos que ajudam a libertar-nos das armadilhas da inquietação e da superficialidade. (…)

O texto do Apóstolo a que se refere este VI Dia Mundial dos Pobres apresenta o grande paradoxo da vida de fé: a pobreza de Cristo torna-nos ricos. (…) Se Ele Se fez pobre por nós, então a nossa própria vida ilumina-se e transforma-se, adquirindo um valor que o mundo não conhece nem pode dar. A riqueza de Jesus é o seu amor, que não se fecha a ninguém mas vai ao encontro de todos, sobretudo de quantos estão marginalizados e desprovidos do necessário. (…) Se quisermos que a vida vença a morte e que a dignidade seja resgatada da injustiça, o caminho a seguir é o d'Ele: é seguir a pobreza de Jesus Cristo, partilhando a vida por amor, repartindo o pão da própria existência com os irmãos e irmãs, a começar pelos últimos, por aqueles que carecem do necessário, para que se crie a igualdade, os pobres sejam libertos da miséria e os ricos da vaidade, ambos sem esperança.

(…) Oxalá este VI Dia Mundial dos Pobres se torne uma oportunidade de graça, para fazermos um exame de consciência pessoal e comunitário, interrogando-nos se a pobreza de Jesus Cristo é a nossa fiel companheira de vida.

Roma, São João de Latrão, na Memória de Santo António, 13 de junho de 2022.

FRANCISCO

Festas de São Miguel animaram Correnteza

Este ano promovidas pela União das Freguesias de Sintra, em parceria com a Unidade Pastoral de Sintra e com a Câmara Municipal de Sintra, as Festas em Honra de São Miguel decorreram de 30 de setembro a 5 de outubro no Jardim da Correnteza.

O certame pretendeu retomar a tradição destes festejos, interrompida durante pandemia, e constituiu ainda oportunidade para proporcionar uma receção aos novos alunos do ISCTE Sintra, instalado na Estefânia desde o passado mês de setembro.

A par com o programa religioso, marcado pela Procissão de São Miguel e pela Missa Solene, realizadas no passado dia 2 de outubro, as Festas incluíram diversos espetáculos musicais, animação, tasquinhas, venda de produtos regionais e ainda uma quermesse que ficou a cargo da Comissão Fabriqueira da Igreja de São Miguel.

De acordo com o presidente da Junta de Freguesia da UF Sintra, “estas festas vão passar a integrar o calendário anual de atividades da autarquia”, para que sejam “sempre realizadas nos primeiros dias de outono, a propósito do Dia de São Miguel, que se assinala a 29 de setembro.

a

COLÉGIO DO RAMALHÃO comemorou 80 anos

Em 1941, as Irmãs Dominicanas de Santa Catarina de Sena, de forma arrojada e com o intuito de darem corpo a um desejo antigo da sua fundadora, Madre Teresa de Saldanha, compraram a quinta e o palácio do Ramalhão. Depois de um ano inteiro de grandes obras de restauro do palácio e de construção de uma ala inteiramente destinada a salas de aula, a 15 de Outubro de 1942, abriram, pela primeira vez, ao público, o Colégio de São José do Ramalhão, uma escola privada católica por onde, ao longo das últimas oito décadas, passaram várias gerações de alunas e alunos.

Para assinalar tão vetusta idade e tão grande serviço prestado à educação e formação de crianças, jovens e adolescentes, em Portugal, a atual direção, a cargo já não das irmãs, mas da APECEF – Associação para a Educação, Cultura e Formação – levou a cabo um programa de comemorações que se iniciou com uma missa presidida pelo atual presidente da APECEF, Pe. Ramiro Ferreira, e concelebrada pelos capelães do colégio Mons. Duarte da Cunha, Pe. Rui de Jesus, Pe. Bernardo Magalhães e pelo pároco de Sintra, Pe. Armindo Reis. A esta seguiu-se um momento alto do dia, com a inauguração e bênção da imagem de São José, patrono do Colégio, a qual foi esculpida pelo artista e professor António Ventura e que desde essa tarde acolhe, no pátio principal, todos quantos aqui estudam, trabalham ou nos visitam. O programa das comemorações terminou com um "Porto de honra" durante o qual usaram da palavra: um aluno atual do 12.º ano, uma antiga aluna, a reitora dos Colégios da APECEF, o diretor pedagógico e a Superiora Geral da Congregação das Irmãs Dominicanas de Santa Catarina de Sena, Ir. Rosilene Linares.

Presentes estiveram muitas alunas e alunos de diversos anos, incluindo duas ex-alunas da fundação do Colégio do Ramalhão, as quais aproveitaram para um convívio pleno de recordações e de memórias e para quem, ainda hoje, o Colégio representa um espaço de alegria e de felicidade nas suas vidas.

João Carlos de Melo

Diretor Pedagógico dos 2º, 3º ciclos e Liceu

HISTÓRIA DE VIDA: Josefa Albino Francisco

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Josefa Albino Francisco nasceu em 1953 no Quanza Sul, Angola, numa pequena aldeia na Gabela, chamada Zâmbula. O pai tinha uma exploração de cafeeiros, que acumulava com o serviço ao Estado (na altura, o Estado português). O pai faleceu em serviço. Saiu um dia de manhã para o serviço e ao fim do dia, em vez de ser o pai a regressar a casa, foram as autoridades que apareceram para comunicar o falecimento, sem grandes explicações sobre o que aconteceu e sem qualquer indemnização ou pensão para a família. A mãe teve então que tomar conta da exploração dos cafeeiros. Josefa era pequena, mas recorda-se que na altura da colheita do café dormiam na rua para que não roubassem o café; acendiam uma fogueira grande e a mãe com os 3 filhos dormiam ali. O café era entregue aos portugueses a troco de outros bens (troca direta); o dinheiro envolvido era muito pouco. Aproveitando-se da fragilidade da mãe, que estava viúva, após a morte do irmão mais velho, que foi assassinado, uns indivíduos apareceram a dizer que o irmão lhes tinha vendido os cafezais e assim conseguiram extorquir essas propriedades à família, ficando esta sem meios de subsistência. O que valeu foram os terrenos mais pequenos da família onde continuaram a praticar culturas de subsistência.

A mãe de Josefa fazia questão que os filhos frequentassem a catequese na vila, onde falavam português (a língua da região era o kimbundo). A catequese era assegurada pelo padrinho da Josefa, que era enfermeiro. Os padres eram portugueses, Missionários da Boa Nova, que ainda hoje lá estão, mas já com alguns sacerdotes angolanos.

Josefa não foi à escola. Apenas o irmão mais novo teve essa oportunidade, indo para um colégio interno. A infância foi pobre, mas nunca passaram fome a sério. A mãe não os deixava ir a casa dos vizinhos com medo que eles pensassem que não era capaz de sustentar os filhos. Chegava a dizer aos filhos que se fossem para casa dos vizinhos, ela se ia embora e os deixava sozinhos. Preferia que eles levassem antes os amigos lá para casa. E quando tinham o que comer, fazia questão de partilhar com os outros.

Josefa quase não trabalhou no campo porque a mãe mandou-a trabalhar na casa de umas famílias portuguesas. Em algumas famílias passou maus bocados. Houve um patrão desonesto que se tentou aproveitar dela, mas contou à esposa dele e ela mudou-a para outra família. Mas também encontrou patrões gentis. Houve uma senhora que a levou para Luanda, onde esteve 2 anos, a cuidar dos netos dela. Essa família tomou depois a iniciativa de enviar a Josefa para Portugal. Ainda assim, e porque era menor, foi preciso autorização da mãe para poder viajar. Essa autorização foi redigida por um comerciante da vila, porque a mãe não sabia escrever. A autorização permitia a viagem por motivo de férias (que duram até hoje…). A família era da Merceana, onde a Josefa viveu 11 anos. Depois disso, foi para uma família na Penha de França, mas como a senhora não lhe dava liberdade, foi para a Casa de Santa Zita que acolhia as raparigas que, despedidas das casas onde trabalhavam, ficavam sem ter onde ficar. Nessa altura, Josefa teve oportunidade de ir trabalhar para Palma de Maiorca, por intermédio da família da Merceana que tinha tomado conhecimento da má situação em que, entretanto, estava, mas a família onde estava a trabalhar retirou-lhe o bilhete de identidade para a impedir de viajar. Esta família, entre outras coisas, tentava a todo custo denegrir a obra das Zitas para que ela não fosse para lá, mas foi e ficou cerca de 3 meses. Foi convidada a ficar e a tornar-se freira, o que Josefa até gostaria, mas tinha noção de que precisava mandar dinheiro para a mãe, para a ajudar a criar o irmão mais novo, por isso, optou por não seguir esse caminho e procurar trabalho.

Então Josefa acabou por ir trabalhar para a casa da mesma família para onde iria em Espanha, mas em Lisboa. Nesta família ficou muitos anos e foi muito bem tratada.

Josefa toda a vida enviou dinheiro para a mãe, mas por vezes não chegava ao destino e outras vezes, chegava através dos sobrinhos, mas estes não lhe entregavam o dinheiro todo. A mãe faleceu em 2013, aos 93 anos, já cega por causa das cataratas.

Mais tarde Josefa começou a trabalhar a dias na Caixa Geral de Depósitos e para outras casas de família, nomeadamente em casa do Eng. Eduardo Santos, que mais tarde a recomendou para trabalhar na Digal, vindo depois a trabalhar para a família do administrador, o Sr. Artur Caracol, cuidando das crianças que ainda eram pequenas. Quando veio para esta família, veio morar para Sintra, embora já tivesse comprado um apartamento na Reboleira.

Agora que já se reformou, já não pensa mudar-se de Sintra, sobretudo porque embora a Igreja sempre tenha feito parte da sua vida, foi cá que se integrou verdadeiramente na comunidade. Fez o Cursilho de Cristandade, frequentou a Oficina de Oração e Vida, participou na Partilha da Palavra, foi auxiliar na catequese, participa no coro da igreja de São Pedro e é voluntária em Santa Eufémia. Ajuda também nos Vicentinos, em que visita quatro famílias com regularidade. Continua também a fazer um retiro de quatro dias nas Zitas, todos os anos, onde é "mensageira da família".

Hoje em dia Josefa está a tentar juntar todos os sobrinhos, filhos do irmão Pedro, que são muitos e de várias mulheres. Os irmãos só souberam uns dos outros no velório do pai, o que lhes trouxe uma grande tristeza com toda a situação.

Josefa já não pensa voltar para Angola. Ao fim de mais de 50 anos cá em Portugal, já não conseguiria fazer essa mudança de vida.

Josefa não teve filhos, mas foi mãe de muitos, começando pelos sobrinhos, que a tratam por mãe (é essa a tradição em Angola quando é uma irmã da mãe) e que a ela recorrem talvez mais do que deviam, mas quando se tem um coração grande, não se consegue deixar de ajudar.

Josefa em Sintra está também sempre disponível para ajudar a comunidade.

Há 578 anos que a Paróquia de Nossa Senhora do Amparo de Benfica recebe o Círio dos Saloios.

Há 578 anos que a Paróquia de Nossa Senhora do Amparo de Benfica recebe o Círio dos Saloios.

A Imagem de Nossa Senhora do Cabo Espichel chegou a esta paróquia da cidade, com o Cardeal-Patriarca de Lisboa a deixar um convite: "Passai por aqui e olhai para Ela!".

"Agora, a Imagem de Nossa Senhora do Cabo vai ficar aqui, convosco, durante um ano. De vez em quando, não precisam de mais nada: passai por aqui e olhai para Ela! Nem precisam de muitas palavras. Vão desfiando – se quiserem, e fazem bem – as contas do Rosário, porque elas lembram os acontecimentos principais de Jesus e Maria, em que a nossa salvação aconteceu; mas, sobretudo, deixem-se estar sossegados diante do olhar e da humildade de Maria. E depois, o resto acontece segundo Deus", aconselhou o Cardeal-Patriarca de Lisboa, na Missa que assinalou a chegada do Círio dos Saloios a esta paróquia da cidade.

Na manhã do passado Domingo, 23 de outubro, na igreja paroquial de Benfica, D. Manuel Clemente pediu depois para não se colocar "condições a Deus". "Não ponham condições a Deus, não ponham previsões a Deus, não venham com grandes reclamações ou pretensões. Deus, sabe. Sabe melhor do que nós o que nos interessa", assegurou o Cardeal-Patriarca, reforçando: "Aproveitai bem este ano, passai por aqui, ponde os olhos naquela pequenina Imagem onde se reflete a própria grandeza de Deus, porque é a Mãe de Deus neste mundo, e depois o resto acontecerá segundo Deus e acontecerá com Nossa Senhora do Cabo".

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

Os Sapos

Um dia, os sapos decidiram utilizar o fim de semana para se juntarem e fazerem uma competição. Também eles tinham o direito a divertirem-se, como fazem as pessoas.

Como os desportos radicais estavam na moda, resolveram subir até ao cimo da torre mais alta da cidade.

Chegados ao dia, começou a competição. Ei-los todos atarefados para ver qual deles conseguia subir até ao cimo da torre.

A multião, que presenciava o espetáculo, não acreditava que os sapos conseguissem essa proeza Toda a gente dizia:

-Não vão conseguir!

Os sapos, que iam ouvindo estas vozes pessimistas da multidão, começaram a desistir, um após o outro. Mas havia que persistia e continuava a subida.

As pessoas, pessimistas , continuavam a gritar:

-Não vão conseguir!

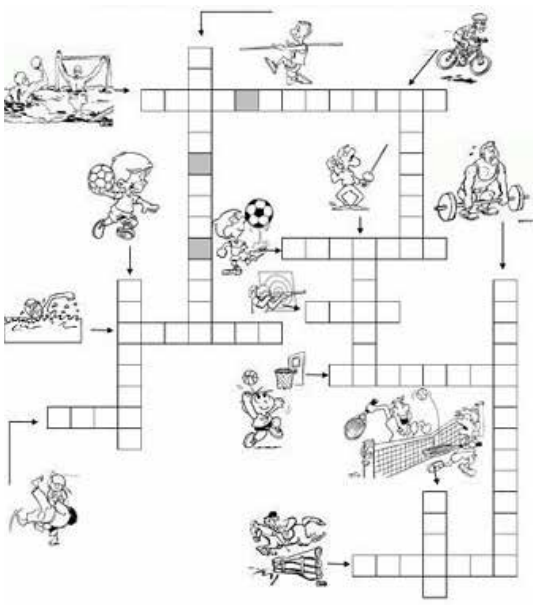
Desistiram mais alguns, menos aquele sapo que continuava tranquilo, embora arfante.

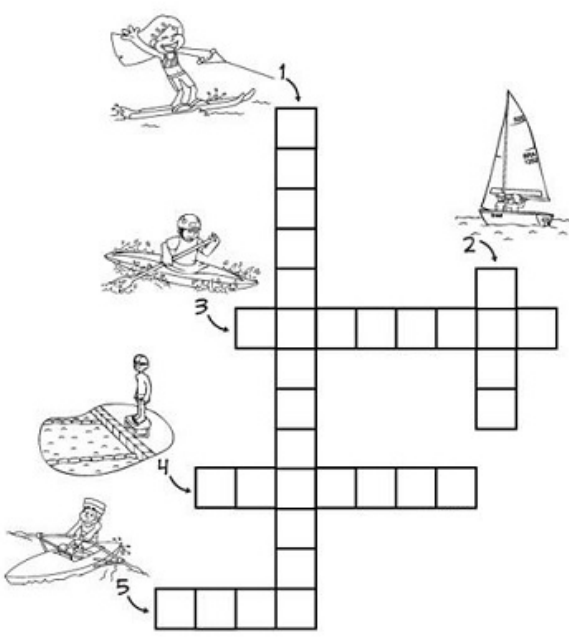
No finalda competição, todos tinham desistido menos ele. As pessoas, curiosas, queriam saber qual o motivo da sua vitória. Foi ao perguntarem-lhe que descobriram que ele era surdo.

Somos condicionados muitas vezes pelo que os outros dizem. Mas nem sempre são bons conselheiros. É preciso, por isso, fazer ouvidos surdos e avançar corajosamente em direção à meta, que é a perfeição.

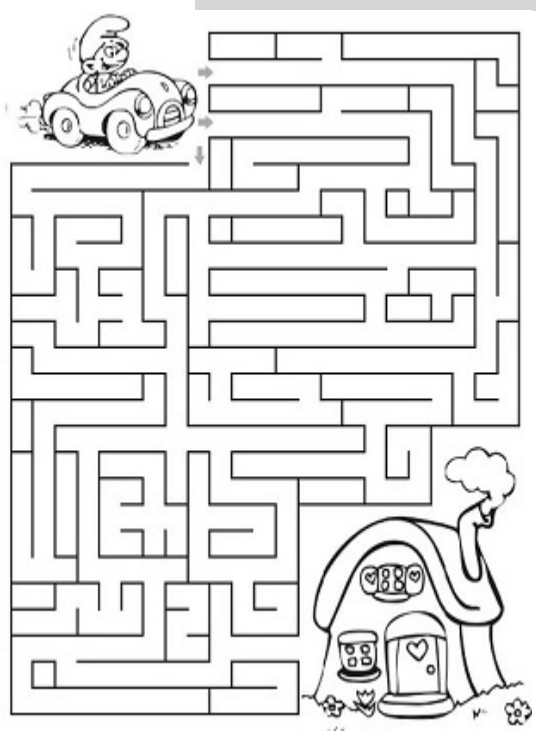
"Pequenas histórias para saborear" Edições Salesianas

Palavras cruzadas





Labirintos



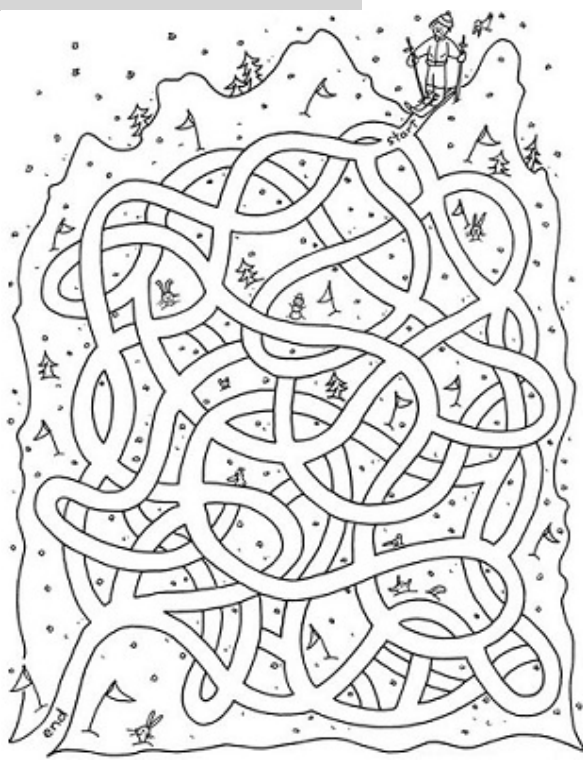
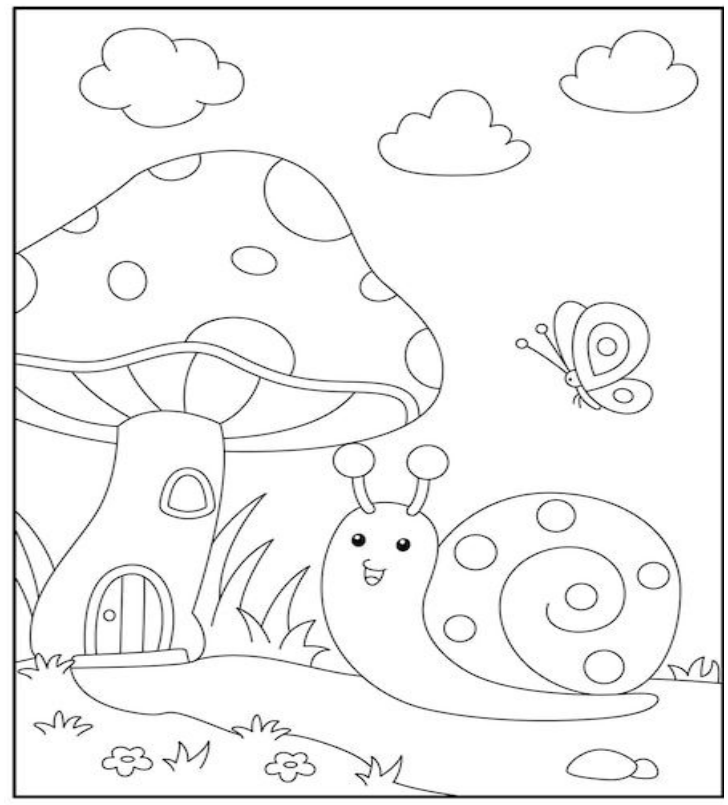


Imagem para colorir



Descobre as 7 diferenças

Sudoku - Puzzle

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

Abanico

Vai-se o calor e o abanico,
A praia, a imperial e os caracóis,
Abrem-se armários de outros sóis,
Albarda-se a samarra de Celorico!

Primeiros frios, pingos de chuva
Cobrem a cidade doutras cores,
Chega o Outono com outros odores,
E no campo é o pisar da uva!

Caiem as noites do agasalho,
Solta-se o espirro de perder o tino,
Pólen, dores febris ao desatino,
Súbitos terrores de espantalho!

Transforma-se o negócio do geladito,
Volta o Amolador que tudo amanha,
O triciclo em assador de castanha,
Quentes e boas no sopro do abanico!

Desanda a passarada em bando,
Pra destinos sempre iguais,
Virão uns na Primavera, outros não mais,
É o ciclo da vida por aí se expressando!

(Luis Santos)

Igreja da Várzea - notícias sobre a obra

Pe. Armindo Reis

A Paróquia de São Martinho está a construir uma igreja na Várzea que já tem a estrutura completa e está a começar a fazer o telhado. 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 Junho, 17.325,36€ em Julho, 10.932,08€ em Agosto, 18.025,67€ em Setembro e 17.672,09€ em Outubro, o que já totaliza 179.868,12€. Esta 1ª fase custará 220.000,00€ +IVA.

Agradecemos todas as ofertas que recebemos no último mês, nomeadamente os seguintes valores:
J.A.C. – 100,00€
M.A.T. – 70,00€
M.B.U. – 4.000,00€
A.S. – 15,00€
H. – 40,00€
H.M.- 150,00€
B.P. – 100,00€
Grupo Janela – 2.000,00
Quermesse Festa S. Miguel - 500,00€
U.F.S. – 5.000,00€ (ainda por receber)
Bolos – 80,00€

O almoço do dia 9 de Outubro organizado pela Equipa de Coordenação Pastoral da Várzea no salão da Igreja de São Miguel, deu uma receita de 1.170,00€

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.

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.

ESTORES BANDARRA LDA
Fabrico e Comércio de Todo o tipo de Estores
Recta da Granja, Lote 6
2725-118 Algueirão
Tel:219265110 fax:219265119
www.estoresbandarra.com

Intenções do Papa

Novembro 2022

PELAS CRIANÇAS QUE SOFREM

Para que as crianças que sofrem – as que vivem na rua, as vítimas das guerras, os órfãos – possam ter acesso à educação e possam redescobrir o afeto de uma família.

Farmácia Marrazes
Propriedade e Direcção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas
FARMÁCIA MARRAZES
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 2022 - Ano C

	Dia 6	Dia 13	Dia 20	Dia 27
	32.º DOM. T. Comum	N. Sr. J C, Rei do Universo	N. Sr. J C, Rei do Universo	1.º Dom. ADVENTO
Leitura I	2 Mac 7, 1-2.9-14	Mal 3, 19-20a	2 Sam 5, 1-3	Is 2, 1-5
	«O Rei do universo ressuscitar-nos-á para a vida eterna»	«Para vós nascerá o sol de justiça»	«Ungiram David como rei de Israel»	«Chegou a hora de nos levantarmos do sono»
Salmo	16, 1.5-6.8b.15	97, 5-9	121, 1-2.4-5	121, 1-2.4-9
	"Senhor, ficarei saciado, quando surgir a vossa glória."	"O Senhor virá governar com justiça."	"Vamos com alegria para a casa do Senhor."	"Vamos com alegria para a casa do Senhor."
Leitura II	2 Tes 2, 16 - 3, 5	2 Tes 3, 7-12	Col 1, 12-20	Rom, 11-14
	«O Senhor vos torne firmes em toda a espécie de boas obras e palavras»	«Quem não quer trabalhar, também não deve comer»	«Transferiu-nos para o reino do seu Filho muito amado»	«Está perto a salvação»
Evangelho	Lc 20, 27-38	Lc 21, 5-19	Lc 23, 35-43	Mt.24, 37-44
	«Não é um Deus de mortos, mas de vivos»	«Pela vossa perseverança salvareis as vossas almas»	«Lembra-Te de mim, Senhor, quando vieres com a tua realeza»	«Vigiai, para que estejais preparados»

TEMPO COMUM

«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»

Serviço Pastoral e Litúrgico de Novembro 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 – Terça-feira – Solenidade 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
21.30 Reunião Comissão de Festas de São Martinho

Dia 2 – Quarta-feira– Comemoração dos 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 19 horas

Dia 3 – Quinta-feira da semana XXXI
16.00h Encontro de Oração Renov. Carismático
21.00h Reunião de direção do Agrup. 1134
21.30 Vigília pelos ordinandos, - Seminário Olivais

Dia 4 – Sexta-feira – S. Carlos Borromeu
09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel

Dia 5 – Sábado da semana XXXI
14.30h Reunião do Conselho Pastoral
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em São Miguel
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

Dia 6 – Domingo XXXII do Tempo Comum

Dia 8 – Terça-feira da semana XXXII
15.00h Missa no Lar do Oitão
21.00h Reunião da Conf. S. Vicente de Paulo

Dia 9 – Quarta-feira – Dedic. . Basílica de Latrão
21.00h Conversas sobre Deus, no Linhó

Dia 10 – Quinta-feira – S. Leão Magno
16.00h Adoração ao Santíssimo – Renov. Carismático

Dia 11 – Sexta-feira – S. Martinho de Tours
19.30h MISSA DE FESTA EM S. MARTINHO
20.30h Magusto em São Martinho

Dia 12 – Sábado – S. Josafat
Festa do Acolhimento da Catequese
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em São Miguel
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 13 – Domingo XXXIII do Tempo Comum
DIA MUNDIAL DOS POBRES
16.00h Concerto Órgão e Coro em S. Miguel

Dia 17 – Quinta-feira – Sta. Isabel da Hungria
16.00h Encontro de Oração – Renovamento Carismático
18.00h Atendimento: Famílias com Vida, em S. Miguel
21.00h Secretariado Permanente do Cons. Pastoral

Dia 18 – Sexta-feira
21.00h Reunião de pais dos catecúmenos a batizar na Páscoa

Dia 19 – Sábado da semana XXXIII
JORNADA DIOCESANA da JUVENTUDE
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em São Miguel
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

Dia 20 – Domingo XXXIV - Cristo, Rei do Universo
JORNADA DIOCESANA da JUVENTUDE

Dia 21 – Segunda-feira–Apresentação V. StªMaria

Dia 22 – Terça-feira – Sta. Cecília
15.00h Missa Lar Cardeal Cerejeira

Dia 23 – Quarta-feira da semana XXXIV
21.00h Conversa sobre Deus e a Igreja, no Linhó
21.00h Reunião Geral de Catequistas

Dia 24 – Quinta-feira–S. André Dung-Lac e comp.
10.00h Reunião do Clero da Vigararia de Sintra
15.00h Missa no Lar Asas TAP

Dia 25 – Sexta-feira
21.00h Reunião com zeladores das igrejas, em S. Miguel

Dia 26 – Sábado da semana XXXIV
Conselho Pastoral Diocesano em Lisboa
17.00h Grupo de Jovens da UPS, em São Miguel
19.00h Missa com rito Admissão dos catecúmenos
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

Dia 27 – Domingo I do Advento – Ano A
12.30h Almoço Janela, em S. Miguel, a favor da igreja da Abrunheira
15.30h Ordenações de Diáconos em Lisboa

Dia 30 – Quarta-feira - Sto. André

DEZEMBRO
02 Dez: Reunião de Leitores da UPS
09 Dez: Jantar dos voluntários do Museu das Paróquias

DAR VALOR AO MOMENTO PRESENTE

O momento presente deve ser a torre de vigia de onde olhamos para a vida. Se estivermos fixos no presente, poderemos refletir sobre o passado e projetar o futuro, sem apegos ou ilusões, porque temos a consciência de que a vida está no agora. Concentrar forças, mente e coração no instante presente capacita-nos para a eternidade, pois o momento presente nada mais é do que um fragmento de eternidade, que construímos com as nossas próprias mãos. Para amar, só temos o dia de hoje. Para viver, só temos o momento, que foge veloz. Para dizer "Sim" à vida, só temos o agora. Se para amar e viver temos, somente, o dia de hoje, amemos e vivamos fixados no momento presente! Assim, um dia, celebraremos o Eterno Hoje.

Chiara Lubich

Notícias dos Vicentinos

Alexandra Reixa

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

Nem só de pão ...

Porquê este título? Porque estando ligada aos cabazes alimentares que são distribuídos às famílias que deles necessitam, senti uma urgência em sair desta área e falar de uma obra realizada pela igreja, e também pelos vicentinos em particular, que marca a diferença numa população muito carenciada: as visitas aos reclusos.

Reclusos, presos e prisioneiros

Reclusos, a cumprir pena pelos atos que praticaram; presos a, e de uma história de vida pautada, quantas vezes, pela violência, pelo crime, por carências para as quais não estão preparados para fazer face; e, depois, feitos prisioneiros nesse passado de crime e de prisão, pela sociedade que tem dificuldade em os integrar após o regresso à liberdade.

Que sei eu desta obra, a visita aos reclusos, pouco, para além da sua existência, e decido falar com uma visitadora e partilhar a nossa conversa aqui.

As visitas

Depois de dar a conhecer o motivo do convite para conversarmos, a Adelaide, vicentina, troca o sorriso fácil que lhe conheço por um ar sério que raramente lhe vejo. Peço-lhe para me falar da sua experiência como visitadora da prisão, sem indicar qualquer guião que deva seguir.

É um dom, um chamamento, diz, o que vai repetir ao longo da hora seguinte em que falamos. Quem não tem, não passa do primeiro portão, há pessoas que querem ocupar o seu tempo, de forma útil para a sociedade, mas depois, chegam ao primeiro portão e voltam para trás.

Antes de chegarem à sala onde encontram os reclusos que se inscreveram para esta visita, têm de parar em três pontos; é num deles que deixam tudo o que levam, entrando apenas com a roupa que têm vestida.

E depois, o que se passa? O sorriso (que volta) nos lábios e nos olhos reflete a alegria interior. É a celebração da palavra, com o diácono, a conversa flui naturalmente, como se estivessem em casa, por vezes entre todos, por vezes, entre dois. E criam-se afetos e amizades, entre pessoas que, de outra forma não se cruzariam. Contam-se histórias de vida, estas sempre iniciadas pelos reclusos, já que os visitadores respeitam sempre as opções de diálogo daqueles que visitam e nunca perguntam qual o crime pelo qual cumprem pena.

As visitas também abrangem um outro espaço, a enfermaria, onde estão reclusos que pela sua condição física e mental têm de estar separados dos restantes. Na sala está um guarda do lado de fora, na enfermaria, o guarda está lá ao fundo. Se algo acontecer, dificilmente os guardas têm forma de responder em tempo útil. Foi na enfermaria que viveu uma situação de maior ansiedade, quando um recluso teve um comportamento mais agitado. Pergunta-se, e a quem a ouve, se tem consciência do perigo potencial, apenas para regressar na semana seguinte, e sem faltar por causa disso.

E quem são os visitadores, são voluntários da paróquia, alguns vicentinos, muitos que acumulam esta obra com outras na igreja, padres e diáconos, que se dedicam a esta causa ao longo de anos e de décadas. Entre eles, há um visitador, que vai quando pode, católico, conhecido dos portugueses.

Há a distribuição de roupa, calças e camisolas, roupa interior, meias… Os reclusos, indicados pelo responsável do estabelecimento prisional, fazem fila junto a um espaço mínimo para receberem o que lhes foi atribuído. Espaço bafiento, por ser pequeno, e ser muito frio, como o é todo o edifício. Afinal, apesar das regras mínimas para o tratamento dos reclusos, os bens essenciais escasseiam.

Também aqui a pandemia teve impacto, na sala onde chegaram a estar mais de trinta pessoas, agora estarão menos de dez.

Num registo mais positivo, fala-me da "ceia de Natal". Há já alguns anos que um grupo de pessoas da Paróquia de Santa Susana se organiza para fornecer alimentos para esta refeição, a que se junta o contributo dos visitadores e outros voluntários: frango assado, salgados, bolos. O grupo entra carregando os alimentos, numa sala prepara-os, cortando tudo em pedaços e fatias, porque na mesa dos reclusos não haverá facas, claro, e são colocados em travessas e pratos de forma apelativa. Depois, é a festa, para todos um momento único e vivenciado de forma intensa e feliz, o convívio entre reclusos, que foram indicados pelo estabelecimento, responsáveis do mesmo, e visitadores. E também é a ânsia dos reclusos de colocarem em sacos o que conseguem retirar das mesas para levar para as suas celas - estes petiscos não estarão nas suas mesas tão cedo. Também nesta altura são distribuídas lembranças, como meias ou produtos de higiene pessoal, que são recebidos como se de bens de luxo se tratassem.

O regresso à liberdade é sempre muito difícil. Agora as coisas estão melhores, mas, à saída, o pouco dinheiro que lhes dão não dá para nada, ouço. Sem família, ou ignorados ou abandonados por esta, sem casa para onde ir, quantas vezes, do lado de fora do estabelecimento, os ex-reclusos apenas têm à sua espera amigos… do alheio. Pessoas que facilmente os levam, de novo, a praticar furtos, roubos, tráfico de droga, em proveito próprio, e os abandonam à sua sorte, nas contas com a justiça, quando as coisas correm mal.

E eis que neste futuro, já em liberdade, os papéis se invertem, e são ex-reclusos que contactam visitadores para saber como estão, diz-me, sensibilizada, a Adelaide. E eu penso, nesse momento, e acredito como tantos acreditamos, que foram os afetos e as amizades criadas entre visitadores e reclusos, que foi o exemplo de vida que os visitadores dão como caminho a seguir, que gerou este comportamento, melhor, destas pessoas para com os outros. É a diferença da visita.

A Adelaide tem mais de oitenta anos de vida, e mais de catorze como visitadora no estabelecimento prisional do Linhó.

Excertos de um artigo publicado em fevereiro de 2016 (Eclesia)

"A assistência religiosa deve ser colocada ao mesmo nível de outros tipos de assistência a que os reclusos têm direito, como a assistência social, psicológica, jurídica e de saúde", escreve D. Joaquim Mendes, vogal da Comissão Episcopal da Pastoral Social.

(…) o bispo auxiliar de Lisboa sublinha que a assistência religiosa "é um direito dos reclusos e um dever da Igreja"

Para D. Joaquim Mendes, a condição dos reclusos nas cadeias portugueses deve "suscitar o empenho" de todos os cristãos e das comunidades cristãs.

"Na prevenção, no seu acompanhamento, no respeito pela sua dignidade, na preocupação com sua reabilitação e reintegração social e laboral, e também na proximidade, acompanhamento e apoio às suas famílias", exemplifica.

O vogal da Comissão Episcopal da Pastoral Social e Mobilidade Humana alerta para a importância de "favorecer a reinserção", dando aos reclusos "acesso ao trabalho", mas, também, "promover uma justiça reconciliadora" que seja capaz de "restaurar" as relações de convivência harmoniosa "rompidas pelo crime cometido".

Alimentos recebidos, comprados e distribuídos, no 3º trimeste de 2022

PRODUTOS	BANCO ALIMENTAR				COMPRAS CONFERÊNCIA				DISTRIBUIDO			
	julho	agosto	setembro	total	julho	agosto	setembro	total	julho	agosto	setembro	total
Leite	119		119	238	709		325	1034	828		444	1272
Atum	56		79	135	210		47	257	266		126	392
Leguminosas	19		32	51	250		105	355	269		137	406
Salsichas	25		25	50	251		104	355	276		129	405
Óleo	4		0	4	52		0	52	56		0	56
Arroz	55		68	123	74		26	100	129		94	223
Esparguete/massa	85		45	130	173		81	254	258		126	384
Frango	0		0	0	56		52	108	56		52	108
Azeite	10		17	27	46		38	84	56		38	94
Ovos (dúzia)	0		0	0	55		47	102	55		47	102
Pescada	0		0	0	56		0	56	56		0	56

Foi distribuido sensivelmente, o dobro das quantidades no mês de julho, não havendo distribuição no mês de agosto.

Alternadamente todos os meses é distribuído frango ou peixe (congelado), adquiridos pela Conferência. Também são distribuidos iogurtes, fruta diversa da época, produtos hotiículas, bolachas...

CONVULSÃO FEBRIL

As convulsões febris ocorrem nas crianças e são causadas por febre elevada ou por um aumento súbito da temperatura corporal. Estas convulsões ocorrem geralmente no início do episódio febril, coincidindo com a subida térmica. As convulsões febris são mais comuns entre os seis meses e os cinco anos de idade. A primeira convulsão febril gera sempre grande ansiedade na famí¬lia, em particular pelo inesperado da situação.

Sinais e sintomas:

- Temperatura corporal elevada;
- Desmaio ou prostração, seguidos de convulsão;
- História de convulsões febris com doença prévia.

O que fazer:

- Proteger a criança: não a segure! Tente colocar, por exemplo, almofadas à volta da criança para evitar que se magoe;
- Arrefeça a criança: retire-lhe a roupa e dê-lhe um banho com água tépida. Abra uma janela, se possível, mas não deixe a vítima arrefecer demais;
- Ligue 112: assim que a convulsão terminar, coloque a criança em Posição Lateral de Segurança;
- Verifique e anote, de forma regular, o estado de consciência, a respiração e a pulsação.

Atenção:

- Não tente arrefecer a criança passando-lhe uma esponja com água. Ao fazê-lo, a temperatura corporal poderá volta a subir;
- Se uma criança tiver uma crise convulsiva febril, é provável que venha a ter outra se a febre voltar, mas isso não significa que a vítima esteja a desenvolver algum tipo de doença.

Santos do mês

Rita Gôja

Santo Alberto Magno - "O Grande"

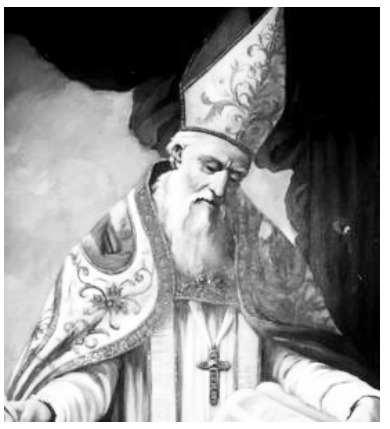
Alberto nasceu na Alemanha, provavelmente em 1196, filho de um militar que lhe desejava a mesma carreira, mas desde cedo revelou ter outros interesses.

Ainda muito jovem mudou-se para Itália onde estudou ciências naturais na Universidade de Pádua. Durante a sua estadia em Itália Alberto frequentava a Igreja dos Dominicanos. Com a sua aproximação a Deus tornou-se muito devoto da Virgem Maria e o seu coração sentiu-se chamado a um compromisso maior.

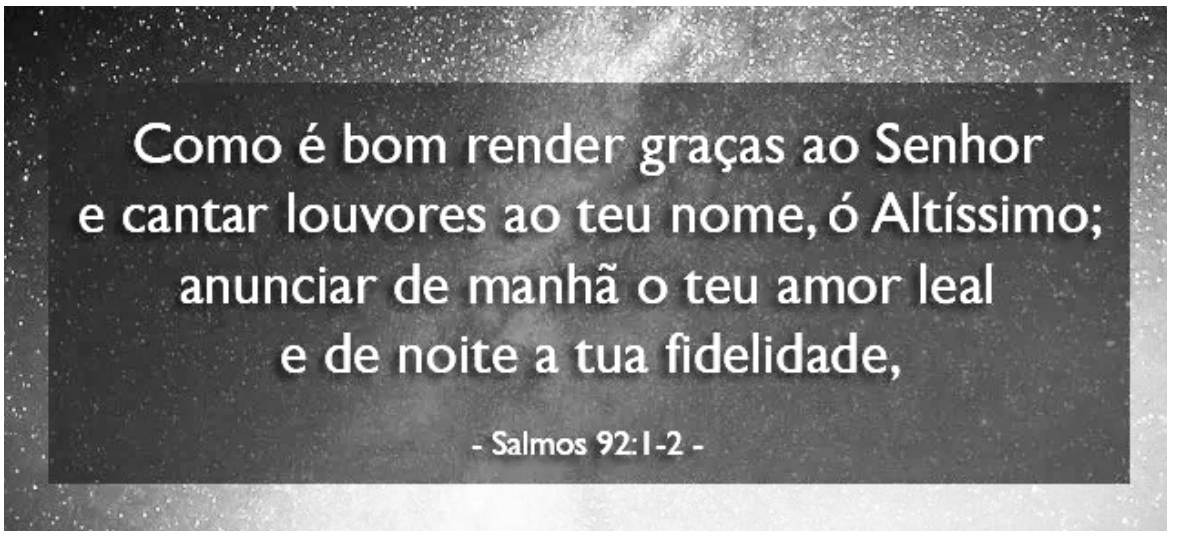
Em 1223 Alberto foi aceite na família dominicana e enviado para Paris, para estudar Teologia. No fim dos estudos foi convidado para professor em Colónia, onde havia um mosteiro dominicano.

Em 1245 tornou-se mestre em Teologia. Escreveu muitas obras e as suas reflexões permitiram tornar o debate académico mais amplo.

Em 1254, foi eleito Superior dos Padres Dominicanos e foi a exercer o seu ministério com uma preocupação extrema por todas as comunidades, que Alberto se destinguiu. Pela sua incrível dedicação, foi depois nomeado Bispo de Regensburg e nesse seu ministério teve a oportunidade de contribuir para a paz da região.



Alberto morreu a 15 de Novembro de 1280 e veio a ser beatificado em 1622 e canonizado em 1931, quando o Papa Pio XI o proclamou Doutor da Igreja e Patrono das Ciências Naturais.



Cruz Alta
ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av. Adriano Júlio Coelho, 3 - Estefânia - 2710-518 SINTRA
cruzalta@paroquias-sintra.pt
Tel: 219 244 744 - 966 223 785

Paróquia de Santa Maria e São Miguel
Paróquia de São Martinho
Paróquia de São Pedro de Penaferrim

Horário do Cartório

2.ª Feira, das 16h às 18h
3.ª a 6.ª Feira: das 10h às 12h e 16h às 18h
Sábado, das 17h às 18h30

Web: www.paroquias-sintra.pt
Email: 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

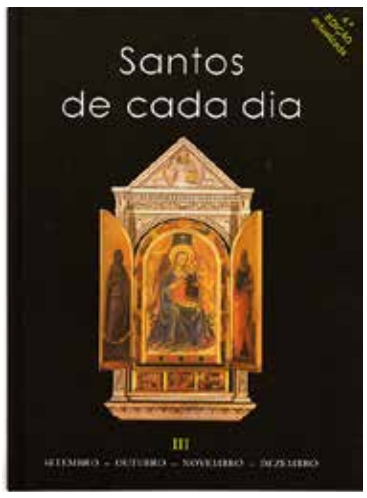
Tiragem deste número:
1500 exemplares

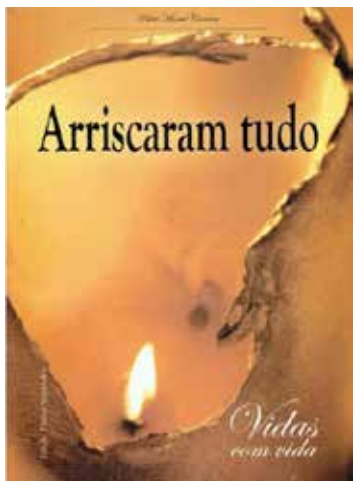
Biblioteca UPS

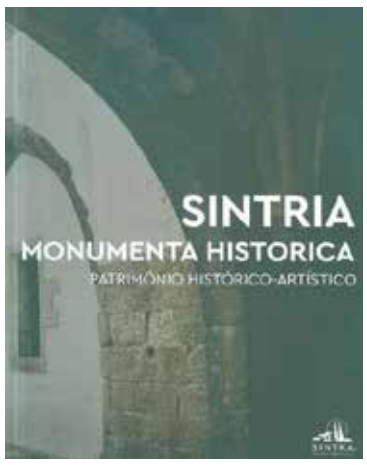
- 1de Novembro, Dia de todos os Santos
- Outubro, mês das Missões
- Sintra… uma obra recente
- Centenário do nascimento de Agustina Bessa-Luís (1922-2019). Também escreveu para os mais pequenos!

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

- **Santos de cada dia III- Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro**/org. José Leite Braga, A.O., 1987
- **Arriscaram tudo, Vidas com vida**/ Padre Manuel Carreira, Fátima Missionária
- **Sintria Monumenta Historica** : património histórico-artístico/Maria Teresa Caetano, C.M. Sintra, 2021
- **Dentes de rato** / Agustina Bessa-Luís, Babel, 2010







"Talvez não haja outros dias da nossa infância que tenhamos vivido tão plenamente como deixado sem os viver, esses que passámos com um livro preferido. (…)"
Marcel Proust, in Sobre a leitura

Boas leituras!
Isabel Pereira

JMJ - Pacotes de Inscrição para Peregrinos

O Comité Organizador Local (COL) da Jornada Mundial da Juventude (JMJ) Lisboa 2023 anunciou as diversas modalidades de Pacotes para que os peregrinos possam usufruir de um conjunto de serviços organizados pelo COL durante uma semana ou no período escolhido.

De realçar que o acesso a todas as iniciativas da JMJ Lisboa é de acesso gratuito, nomeadamente a Missa de Abertura, Acolhimento do Papa, Via-Sacra, Vigília com o Santo Padre e Missa de Envio, entre outros.

Com o objetivo de ajudar os peregrinos a terem acesso a um conjunto de serviços de forma organizada como o alojamento, alimentação, seguro de acidentes pessoais, transporte e o kit do peregrino, o COL disponibilizou diversos pacotes de acordo com o tempo de estadia do peregrino. Os valores dos pacotes vão desde 50 euros a 235 euros, mediante a opção escolhida. Os peregrinos poderão estender a sua estadia por mais um dia, por mais 20 euros.

As inscrições para a JMJ Lisboa 2023 vão abrir até ao final do mês de outubro e serão feitas através do nosso site lisboa2023.org.

Pacotes Peregrino:
Modalidade A – Semana completa, de 01/08/2023 a 06/08/2023

PACOTES PEREGRINOS - MODALIDADE A

Pacote	Alojamento	Alimentação	Transporte	Seguro	Kit Peregrino	EUR
A1	●	●	●	●	●	235
A1 + (30 jul)	●	●	●	●	●	255
A1 + (8 ago)	●	●	●	●	●	255
A2		●	●	●	●	205
A3	●		●	●	●	180
A3 + (30 jul)	●		●	●	●	215
A3 + (8 ago)	●		●	●	●	215
A4			●	●	●	95

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, 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 pormenor de um bordado numa capa de asperges (ou pluvial) exposta no Museu das Paróquias de Sintra.