



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

# Cruz Alta



Maio 2023

Edição nº 208 - Ano XXI  
Diretor: P. Armindo Reis

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

Distribuição Gratuita

## Dia da UPS 28 de maio de 2023

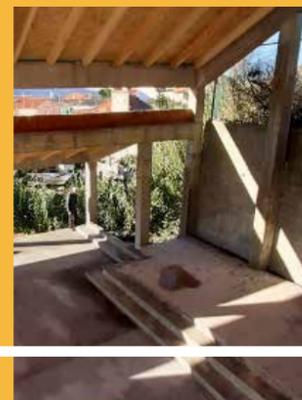


- 11:00 Acolhimento
- 11:30 Eucaristia (para todas as comunidades)
- 13:00 Almoço Convívio \*
- 14:30 Animação "Talentos Artísticos"

\* Inscrição no cartório / \*\* Inscrição dos artistas no cartório)



Igreja da Várzea  
Aniversário da 1ª Pedra



Página 3

Restauro da Casa  
Paroquial de S. Martinho



Página 15

Páscoa na UPS



Páginas Centrais

Entrevista de Vida:  
Coração da Câmara



Página 10

1 de Maio: 11h Missa  
em Sta Eufémia, segui-  
da de almoço e arraial



Página 7



VOTOS SOLENES DA IRMÃ LEONOR WEMANS  
PÁGINAS CENTRAIS



## Editorial

José Pedro Salema

### Ser cristão, hoje!



Penso que o que sai da minha mente só faz sentido, se fôr realmente sentido. Ou, melhor, que seja fruto do poder do Espírito Santo, que sempre me inspira. Este texto, tão apropriado para esta época pós pascal, extraído do site Jesuita "Lugar Sagrado", é maravilhoso e profundo e, por isso mesmo, não resisto a compartilhá-lo:

*"Apesar do ensinamento das escrituras, dos sacramentos e da Igreja serem o centro da fé, podem não ser sempre o melhor ponto de partida para a caminhada de fé dos mais novos.*

*Deve-se permitir que a semente da fé ganhe raízes e cresça ao seu próprio ritmo. Por essa razão, temos que cultivar nos jovens uma atitude aberta à fé: esta será a terra fértil para as obras do espírito. Esta abertura torna-se evidente na curiosidade e no espanto. A sua simples expressão pode ser o pedido: "Conta-me mais!" Jesus inventou as suas parábolas para surpreender e para estimular a imaginação.*

*Os evangelhos contam a história de pessoas de aprendizagem lenta cuja imaginação estava impossibilitada de ver Deus no homem, Jesus. Mas quando a imaginação floresceu na Ressurreição, o inimaginável tornou-se possível e a fé emergiu com uma convicção viva. Newman diz-nos que a verdade é muitas vezes alcançada através da imaginação, mais do que através do raciocínio. Isto oferece um novo e completo programa para a educação religiosa.*

*Depois, vem a tomada de decisões. Hoje, a fé deve ser uma decisão livre e pessoal, em que um indivíduo declara que acredita em Jesus. Gerações passadas podem ter tomado essa decisão unicamente de forma implícita ou social; mas agora tem que ser explícita e pessoal.*

*Finalmente vem a diferença. Antigamente era preciso coragem para alguém se declarar não crente; agora é preciso uma grande coragem para alguém se declarar crente. Ser cristão significa resistir a valores dominantes mas ambíguos. Isto não significa ser-se negativo ou fundamentalista mas sim valente e sábio para discernir entre o bem e o mal."*

- Adaptado de Michael Paul Gallagher: *The Disturbing Freshness of Christ*



## Os Nossos Padres

Pe. Joaquim inácio

### Os 100 dias para a JMJ 2023

No dia 23 de Abril, domingo, às 20h e 23min os sinos das igrejas tocaram para assinalar os 100 dias que faltavam para a Jornada Mundial da Juventude. O evento que vai reunir os jovens de todo mundo está cada vez mais perto; a JMJ 2023 vai ser já no início de Agosto!

Todos somos chamados a dar o nosso contributo para o bom êxito deste grande acontecimento que vai marcar a história da Igreja Católica em Portugal. Serão muitos milhares de jovens vindos de diversos países, línguas e culturas; será uma festa da juventude e não só.

A nossa Unidade Pastoral, festejou os 100 dias que faltam para a JMJ 2023, na hora marcada, e os sinos das igrejas de S. Miguel, S. Pedro e S. Martinho, tocaram efusivamente. No salão paroquial de S. Miguel às 18h00 houve convívio e diversão com jogo de Bingo, organizado pelos jovens, que terminou às 20h e 23min, com o toque dos sinos da igreja.

Ao celebrarmos os 100 dias para a Jornada Mundial da Juventude os nossos corações palpitam, cada vez mais forte e a máquina organizativa



acelera os preparativos, criando as condições de acolhimento para todos os peregrinos que virão para a Jornada. É um trabalho árduo que requer a participação de todos, na disponibilidade para o voluntariado, ajudando no que for necessário e na generosidade das famílias, no acolhimento dos jovens em suas casas durante a semana da Jornada. Todos somos indispensáveis para que a JMJ 2023 sejam de facto um encontro marcante para os jovens.

De 1 a 6 de Agosto, Lisboa será a capital da juventude e as atenções do mundo estarão voltadas para Portugal. Temos a convicção de que a JMJ 2023, será um acontecimento marcante também para todo o país, superando em número de participantes todos os eventos internacionais que Portugal já realizou, como a Expo 98 e o Euro de futebol 2004.

Confiantes em Deus e com os olhos postos em Maria "aquela que partiu apressadamente" para ajudar, continuemos a rezar e a trabalhar para o bom êxito da JMJ 2023.



## A melhor parte

Diác. Vasco Avillez

### Diplomas de Bênção entregues pelo nosso Patriarca

Nosso Patriarca, Bispo de Lisboa, fez recentemente um anúncio, de uma certa intimidade, dizendo há umas semanas, na Missa Crismal - na Quinta-Feira Santa - na Sé, que esta seria a última Missa Crismal a que presidiria. Quer dizer que em 2023, no ano em que faz 75 anos de idade, em 16 de julho próximo, põe o seu lugar à disposição do Santo Padre e, espera ser substituído.

Estou totalmente de acordo com ele, primeiro porque deve estar cansado e muito desiludido e depois porque a sua saúde tem tido crises que tornam o seu Ministério muito mais difícil e por vezes até impossível de cumprir. É assim a vida!

Até lá, no entanto, todos podem - se quiserem e se nós os ajudarmos - receber o Diploma, com a Bênção Jubilar, do Senhor Cardeal-Patriarca de Lisboa.

Para isto temos de seguir as seguintes diretivas:

1-Agora temos de o apoiar ainda mais e ajudar em tudo o que pudermos, para que no próximo dia 4 de junho, a partir das 15h00, na Missa das Famílias, em Lisboa, o senhor Cardeal-Patriarca que vai presidir a essa celebração, possa reunir-se com o maior número possível de Casais Jubilares, e conversar com eles sobre os Diplomas de Bênção, recebidos por cada Casal. Os Casais Jubilares terão lugares reservados (têm

de chegar até às 14:00). O local é na Igreja de Nossa Senhora de Fátima na Av. Marquês de Tomar em LISBOA,

2 - H O R Á R I O : 1 4 : 0 0 Entrega dos Diplomas aos Casais Jubilares. (dirigir-se ao Stand dos Casais Jubilares) e às 15:00 Missa das Famílias (para todas as famílias da Diocese de Lisboa) - propomos aos casais jubilares que convidem as suas famílias para esta Missa.

3-Esta iniciativa destina-se a todos os que celebram estes anos de casados durante o ano de 2023 portanto mesmo os casais que já fizeram anos de casados, entre janeiro e fins de abril de 2023, devem inscrever-se à mesma pois

esta iniciativa é para todos eles também.

4-Daqui até 28 de maio, data limite de receção dos pedidos dos Diplomas, devemos anunciar nas nossas Missas várias vezes para que todos tenham a oportunidade de ouvir e de fazer a sua inscrição. (Devem contactar o Cartório ou, caso precisem de ajuda, o meu telefone é 919316160 Diác. Vasco.)

5-Devemos ajudar estes casais fazendo com eles a inscrição, através da Internet, aqui: <https://forms.gle/KVG7vJ4kfxiPYHgRA>

6-Os Diplomas que não forem levantados nesta Missa serão depois enviados para as Paróquias, onde os casais Jubilares os poderão levantar



a partir do dia 20 de junho 2023.

7-Depois de enviar o seu pedido vai receber automaticamente um mail com toda esta informação.

8-Para esclarecimento de qualquer dúvida, contacte com a Pastoral da Família: e-mail: [familia@patriarcado-lisboa.pt](mailto:familia@patriarcado-lisboa.pt); telemóvel: 966387414.

(Continua na página 13)



## CÁRITAS MUDOU OS CONTENTORES PARA DOAÇÃO DE ROUPA

Teresa Venda

A Cáritas estabeleceu uma nova parceria para recolha de roupa usada, deixando os contentores amarelos e passando a verdes.

Poderão encontrar o novo contentor verde no adro da igreja de São Pedro e junto à escadaria da igreja de São Miguel. Esta roupa recolhida

é sobretudo para venda à tonelada para reciclagem em novo fio têxtil, servindo as verbas angariadas para apoios sociais.

Por esta razão as roupas em bom estado será melhor entregarem no Cartório, para o Espaço Solidário, que temos no Centro Comercial ao lado da igreja de São Miguel. Essas roupas, depois de devidamente selecionadas pela equipa de senhoras voluntárias, serão dadas ou vendidas a valores simbólicos, consoante as situações. Quem comprar no espaço solidário,

mesmo que não tenha dificuldades económicas, estará a apoiar boas causas.

As roupas já muito gastas pelo uso devemos deitar nesses contentores verdes que têm inscrição da Cáritas. Atenção que há outros contentores verdes em outras zonas de Sintra que não são da Cáritas.



## IGREJA NA VÁRZEA DE SINTRA EM CONSTRUÇÃO – PRECISAMOS DE AJUDA!

Padre Armindo Reis

A 1ª fase da construção da Igreja Várzea está terminada, e já se fez a receção provisória. Temos a estrutura e telhado feitos, agora faltam paredes e tudo o resto...!

À empresa construtora, Miguel & Gaspar, foram pagos 287.169,31€. Ficam ainda retidos como garantia e por pagar mais 5.389,98€.

Agradecemos aos Arquitectos Pedro Gaspar e Tiago Miguel a realização desta empreitada e por nos continuarem a ajudar na segunda fase da obra.<sup>1</sup>

Agradecemos também ao Eng. José Pedro Salema Garção e ao Arq. João Wemans a fiscalização desta 1ª fase da

obra e continuaremos a contar com a colaboração deles.

Agradecemos ao Sr. Miguel Rodrigues o acompanhamento mais contínuo dos trabalhos. E agradecemos a toda a Comissão de Construção da Igreja e a toda a comunidade que tem dado o seu apoio.



Agradecemos ainda todas as ofertas que recebemos no último mês, nomeadamente os seguintes valores:

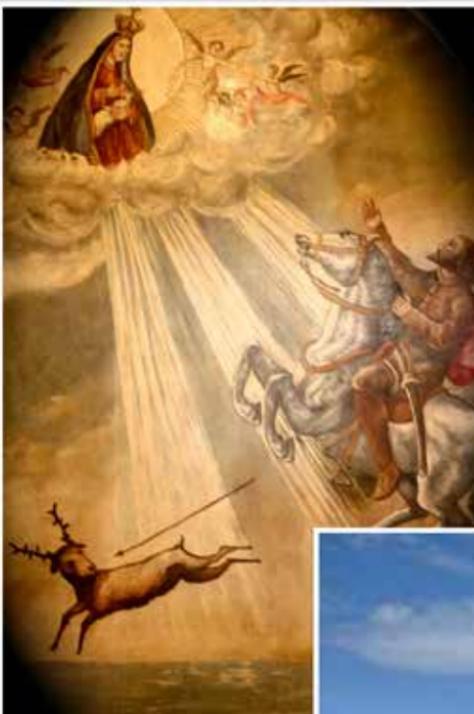
- Mealheiro – 78,00€
  - M.J.S.C.A. – 20,00€
  - M.V. – 200,00€
  - Ir. D.S.C.S. – 1000,00€
  - Espaço Solidário – 560,00€
  - Rifas (V.Sacra) – 200,00€
  - Grupo Euromil – 100,00€
  - Bolos e cfés – 200,00€
  - Rifas da Colcha – 135,00€
  - Almoço da UPS (Janela) – 900,00€
  - Rifas do Almoço – 153,00€
- Terminada esta fase, o

dinheiro da Comunidade da Várzea já se esgotou e ficámos a dever cerca de 30.000,00 a outras comunidades da Unidade Pastoral de Sintra. Como avançar com a obra, a partir de agora, com esta dívida? Precisaremos de muitas ajudas! Quem quiser contribuir para as obras poderá fazê-lo através do IBAN do Santander Totta: PT50 0018 0000 4012 6353 00112 e, se o pretender, 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.

## Passeio/Peregrinação da UPS Nazaré, Alcobaça e Batalha\* 8 de julho de 2023

Acompanhado pela  
Coração da Camara



\* Inscrição no cartório, 219 244 744, paroquias.sintra@gmail.com



Fabrico e Comércio de Todo o tipo de Estores

Recta da Granja, Lote 6  
2725-118 Algueirão

Tel:219265110 fax:219265119  
www.estoresbandarra.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).

**Galileia** – «Círculo». Região do norte da Palestina, «Galileia dos gentios» (Mt 4, 15), mal vista em Jerusalém. Jesus é chamado o Galileu, é ali que passa grande parte da sua vida. Lago da Galileia, Mar da Galileia, Mar de Tiberíades.

**Gamaliel** – «O Senhor premeia; Deus fez-me bem». Mestre de Paulo (Act 22, 3; 5, 34-39).

**Garizim** – Monte da Samaria (868 m). Lugar do santuário dos samaritanos (Jo 4).

**Gedeão** – «Derrubador, herói». Juiz de Israel (Jc 11; 8, 35).

**Gehenna** – Lugar ao sul de

Jerusalém. É símbolo de lugar de fogo e tormentos (Mt 5, 22; 23, 33 e paralelos).

**Gemará** – Hebraico: «acrescentado, complemento». Comentário aos ensinamentos da tradição oral judaica.

**Genealogia** – Árvore de antepassados de uma pessoa. Genealogias de Jesus: Mateus faz descender Jesus de David; Lucas entronca Jesus com Adão. Ver: Mt 1, 1-16; Lc 3, 23-28.

**Género literário** – Modo próprio de um povo, de uma cultura, de um autor para expressar a verdade que quer transmitir. A Bíblia tem muitos géneros literários. É importante conhe-

cê-los para conhecer o sentido de um livro.

**Genesaré** – «Forma de cí-tara». Lago, também chamado da Galileia, de Tiberíades com 21 km de comprimento e 12 de largura. É neste cenário que se decorre grande parte da atividade apostólica de Jesus.

**Génesis** – «Origens», em grego. Primeiro livro do Pentateuco, narra as origens do mundo, de maneira teológica, não histórica.

**Geniza/Guenizá** – Lugar da sinagoga onde se depositam os rolos e materiais fora de uso para serem destruídos.

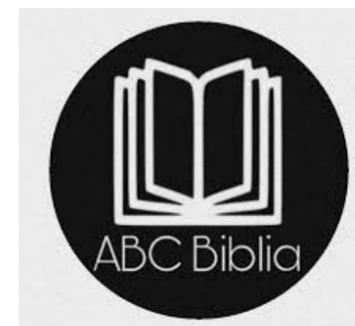
**Gentios** – Pessoas que não pertencem ao povo judeu, ou seja, idólatras, adoradores de falsos deuses. O cristianismo usa a palavra pagãos com o mesmo sentido.

**Gerson** – «Sou forasteiro em terra estrangeira». Filho de Moisés e de Séfora (Ex 2, 22).

**Getsemani** – «Lugar do azeite». Horto no monte das Oliveiras onde Jesus reza antes de ser entregue (Mt 26, 36-46 e paralelos; Jo 18, 1-2).

**Gheon** – Um dos rios mencionados no relato da criação (Gn 2, 13).

**Glosa** – Algo que não faz parte de um texto, mas que



é acrescentado como explicação.

**Glossolalia** – Dom do Espírito para falar em línguas (Act 2, 1-21).

**Golã** – Nome de uma região a este do lago de Genesaré.

**Gólgota** – «Lugar da caveira». Monte onde Jesus foi crucificado (Mt 27, 33).

## O CNE - Corpo Nacional de Escutas atribuiu o 'Colar de Nuno Álvares', a mais alta recompensa e distinção concedida no movimento escutista nacional, a D. Manuel Clemente.

O 'Colar de Nuno Álvares' foi entregue “ao Dirigente D. Manuel José Macário do Nascimento Clemente” pelo chefe nacional do CNE, Ivo Faria, no final da Missa no Dia de São Jorge, patrono mundial do escutismo, a 23 de abril. Esta é a mais alta recompensa e distinção concedida no CNE, que se destina a premiar os serviços extraordinários e excepcionalmente relevantes, prestados ao Movimento Escutista.

Perante cerca de cinco mil escuteiros da Região de Lisboa, no parque Vale do Silêncio, nos Olivais, em Lisboa, a distinção foi entregue ao “grande impulsionador do Núcleo do Oeste”, que se empenhou “muito significativamente com a construção do Centro Escutista do Oeste”, segundo o diploma que foi lido pelo chefe regional de Lisboa do CNE, João Esteves.

“Sempre deu testemunho do seu amor ao movimento escutista, sendo muito ativo e empenhado no desenvolvimento do escutismo católico, designadamente nas Regiões de Lisboa e do Porto e em Portugal, incentivando dezenas de equipas de Núcleo e Regionais, colocando desafios, apontando pistas para o caminho”, leu o responsável escutista.



## «MusiCristo» organiza 1ª edição do Festival Cristo entre nós

O MusiCristo, projeto que promove a música cristã e criado por jovens da Paróquia de S. José Algueirão, Mem-Martins e Mercês, lança a 1ª edição do Festival (Musi) Cristo entre nós. Este festival irá acontecer no dia 6 de maio na Escola Visconde Juromenha, em Sintra, pelas 21h00. Este evento conta com a participação de três bandas cujas atuações remetem para a reflexão e vivência do Tempo Pascal que estamos agora a viver. “Estamos muito felizes pela forma como o nosso projeto está a crescer e este Festival (Musi) Cristo entre nós é, sem dúvida, uma nova oportunidade de partilhar em comunidade esta alegria de cantar o que Jesus nos ensinou. Queremos com este evento ter uma maior proximidade à nossa comunidade

e dar a conhecer o futuro para a nossa plataforma.”, comentou um membro da equipa MusiCristo. O projeto MusiCristo procura levar a música cristã mais além, promovê-la e facilitar a evangelização da Palavra através de músicas para todas as idades e diferentes coros, assim como criar pontes entre diferentes paróquias, vigararias e dioceses, numa partilha conjunta de cânticos e divulgação de acordes, letras e áudio. E porque “cantar é próprio de quem ama” (Santo Agostinho), o MusiCristo apresenta-se como um projeto bidimensional, criando uma rede de partilha onde é possível aos utilizadores, em [www.musicristo.pt](http://www.musicristo.pt), consultar as sugestões as semanais de



cânticos e partilhar as suas próprias sugestões. Para mais informação sobre o Festival (Musi) Cristo entre nós, contactem-nos através do Facebook e Instagram ou através do email: [comunicacao@musicristo.pt](mailto:comunicacao@musicristo.pt).



**MAFEP**  
segurança contra incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

[www.mafep.pt](http://www.mafep.pt)



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Tiroidite

A tiroide é uma glândula que mede cerca de 5 cm de diâmetro e está localizada na parte anterior do pescoço, por baixo da maçã de adão. De difícil palpação quando normal, palpa-se facilmente quando aumentada de volume, situação a que se dá o nome de bócio. Esta glândula para produzir as suas respectivas hormonas essenciais para o funcionamento do nosso organismo necessita de iodo, substância que existe também nos alimentos que ingerimos. Várias doenças podem surgir, entre as quais tumores e perturbações do seu funcionamento hormonal. A tiroidite é uma inflamação da tiroide que pode provocar alterações hormonais desta glândula, geralmente de forma transitória. Estas alterações podem referir-se ao hipertiroidismo ou ao hipotiroidismo. O hipotiroidismo consiste no mau funcionamento da tiroide, dado que há pouca produção de hormona

tiroideia. Os habitantes de países com pouco iodo podem sofrer de hipotiroidismo, ou que tenham um deficit alimentar de iodo, assim como todos os doentes que sofreram a extirpação da glândula tiroide, entre outras razões. Estes doentes tendem a ser obesos e sonolentos na fase adiantada da doença. Pelo contrário, o hipertiroidismo consiste na perturbação desta glândula que se encontra hiperativa, produzindo demasiada quantidade de hormonas. E, geralmente, estes doentes tornam-se magros e nervosos.

Estão definidos três tipos de tiroidite. A tiroidite de Hashimoto, a tiroidite subaguda granulomatosa e a tiroidite linfocitária silenciosa.

A tiroidite de Hashimoto é a mais frequente das três tiroidites e é a causa mais frequente de hipotiroidismo. Por razões que não se conhecem ainda, sendo uma doença autoimune, o organismo vira-se

contra si mesmo e cria anticorpos que atacam a glândula da tiroide. Caracteriza-se por surgir em maior percentagem no sexo feminino (oito vezes mais do que no sexo masculino) e atinge de forma mais frequente o grupo etário compreendido entre os 30 e os 50 anos e em famílias com antecedentes hereditários desta doença. Quando se diagnostica a tiroidite de Hashimoto verifica-se um aumento geralmente duro da tiroide, sem queixas de dor, embora possa notar-se a sensação de desconforto local. Esta doença em 20% dos casos faz alterar o funcionamento e produção de outras hormonas de outras glândulas, podendo surgir diabetes, ou outras doenças do foro endócrino. Concretamente, este tipo de tiroidite caracteriza-se, também, por apresentar análises sanguíneas alteradas, em especial os anticorpos anti tiroideus e perturbações eventuais dos valores das hormonas tiroide-

ias (TSH, T3, T4). A ecografia da tiroide é também solicitada e o tratamento é sintomático e com provável medicação hormonal compensatória prolongada. Hashimoto foi um médico japonês que descreveu esta doença em 1912, tendo sido reconhecida como doença auto-imune em 1957.

A tiroidite granulomatosa subaguda surge de forma brusca, ao contrário da de Hashimoto, após uma doença viral, com dores localizadas na região da garganta e febre baixa, confundindo-se com uma amigdalite, ou uma otite ou um problema dentário. Acompanha-se clinicamente também por cansaço e o diagnóstico inicial é difícil. Mas os sintomas ao manterem-se e prolongarem-se durante semanas chamam a atenção e pedindo exames laboratoriais chega-se à conclusão da existência de alterações hormonais tiroideias. A maioria dos doentes recupera por completo e ao fim de poucos

meses o doente está curado. Por vezes podem surgir recaídas e raramente um hipotiroidismo grave pode instalar-se. O tratamento faz-se inicialmente com anti-inflamatórios não esteroides e, eventualmente, terá de se recorrer à cortisona.

A tiroidite linfocitária silenciosa caracteriza-se geralmente por surgir após o parto, podendo notar-se também um bócio indolor. Por um período que poderá oscilar entre várias semanas a alguns meses, a tiroide poderá estar Hiperfuncionante ou alternadamente Hipo funcionante, donde a monitorização dos valores laboratoriais hormonais tiroideus serem fundamentais para o acerto terapêutico. O hipotiroidismo poderá manter-se em 10% dos casos deste tipo de tiroidite.

Concluindo, as tiroidites curam-se geralmente, são doenças benignas, sendo raras as complicações clínicas.



## Caminhos de Santiago

Madalena Silva

O clã do agrupamento 1134 Sintra iniciou uma peregrinação a Santiago de Compostela, a terra santa. No dia 1 de Abril partiram 4 caminheiros e a Chefe Catarina para Valença para iniciar esta aventura. Começamos bem, já tínhamos um plano dos kms que íamos fazer diariamente, animação diária e dos sítios onde íamos ficar.

Começamos cheios de força e entusiasmo, encontramos muitas pessoas, famílias e até escuteiros a fazer a mesma peregrinação.

No dia 6 de abril já éramos 9, juntaram-se a nós o resto dos Caminheiros e mais 2 Chefes. Esta caminhada serviu para nos conhecermos melhor, serviu de aproximação entre elementos do Clã e dos Chefes e principalmente aproximação com Deus.

Entre stresses para arranjar dormidas, risadas, dores nos pés e cansaço conseguimos atingir os nosso objetivo, chegar a Santiago.

Uma caminhada que muitos caminheiros querem voltar a fazer.




**Jantar de Fados Solidário**  
13 Maio ♦ 20H00  
Pátio do Garrett

Guitarra Portuguesa: Domingos Mira  
Viola: Tiago Tomé  
Fadistas: Maria Lúcia  
Marcelo Costa  
Pedro Vilar

Reservas: Ana Pombal  
tm 919 843 731  
Câmara de Sousa  
tm 926 890 565

35 rodas

IMAGINE ROTARY  
Rotary Club de Sintra

Pátio do Garrett - R. Padre Amaro Teixeira de Azevedo 12, 2710-633 SINTRA | 38.814926, -9.392054

## 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 – 10 maio de 2023, 4ª feira

Das - 09H00 – 13H00

Local – Escola Stª Maria (Portela)



**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



**Gota a Gota-Grupo de Ação Social**  
Artigos doados em abril 2023

Artigos	Quant.	Artigos	Quant.
Fraldas Nº2	2	Flocos Cereais / Mel	80
Fraldas Nº3	5	Farinha Láctea (Cerelac)	24
Fraldas Nº4	8	Cereais/Corn Flakes	60
Fraldas Nº5	21	Chocapic	12
Fraldas Nº6	25	Atum	198
Fraldas adultos M	2	Salsichas	198
Fraldas adultos L	6	Tomate	9
Cueca adulto L	4	Cogumelos	9
Toalhitas	34	Massa	58
Gel Banho	8	Esparguete	58
Shampoo + Gel	15	Arroz	116
Shampoo e Condicionador	6	Grão e Feijão	116
Papel Higienico	22	Azeite	12
Bolacha Maria/Torrada	86	Óleo	58
Aptamil/Nan Nº 1	1	Leite c/Chocolate (200ml)	12
Aptamil/Nan Nº 2	2	Leite UHT Meio Gordo L	828
Aptamil/Nan Nº 3	2	Açúcar	58
Aptamil/Nan Nº 4	4	Nescafé descafeinado	18
Aptamil/Nan Nº 5	2	Chocolate em pó	1
Fruta Pack 4 boiões	9	Chá	2
Congelados	216	Café	1
Parmalat	340	Leite magro	6
		leite 5/Lactose	42
	<b>820</b>		<b>1844</b>
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>2664</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>859,6 Kg</b>	



## Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | Ana de Carvalho Gonçalves

### Maio. Sacramentos e Festas

Maio é mês de Festas. Começam as Primeiras Comunhões, as paróquias vão recebendo a visita do Bispo para celebrar o Crisma ou Confirmação, marcam-se Baptismos e arranca a época dos Casamentos, que se estende pelo Verão fora. Estes Sacramentos são festejados em Família, em Comunidade, e pintam os Adros das Igrejas de Branco e de Alegria!

Estas Festas, que enchem as igrejas, têm vindo, contudo, a diminuir. Não sei números, nem interessa agora, e as razões serão muitas e diversas. Mas há uma razão que apareceu nos últimos anos (décadas?) e que vai surgindo cada vez mais na boca de quem adia um Sacramento e que muito me entristece:

Não tenho dinheiro para a Festa! Não posso pagar o vestido! Vamos poupar para o almoço, talvez para o ano....

Ao Baptismo, Comunhão e Crisma chamamos Sacramentos de Iniciação Cristã. Podemos ler no Livro do Ritual do Baptismo:

*“Pelos sacramentos da iniciação cristã, os homens, libertos do poder das trevas, mortos com Cristo, e com Ele sepultados e ressuscitados, recebem o Espírito de adopção filial e celebram, com todo o povo de Deus, o memorial da morte e ressurreição do Senhor.*

(...)

*Por isso, os três sacramentos da iniciação de tal modo estão unidos entre si, que, por eles, os fiéis chegam ao seu pleno desenvolvimento, e exercem a missão de todo o povo cristão na Igreja e no mundo.”*

Já no Ritual da Celebração do Matrimónio encontramos:

*“A aliança matrimonial, pela qual o homem e a mulher constituem entre si uma comunhão total de vida, recebe a sua força e vigor da própria criação, mas para os cristãos é elevada a uma dignidade ainda mais alta, visto ser enumerada entre os Sacramentos da nova aliança.”*

A roupa de cerimónia, o aluguer da quinta, as prendas caras ou a lua de mel exótica, não fazem parte da liturgia. A importância dos Sacramentos foi-se manifestando na importância da festa, que se foi revestindo de valor monetário, que por sua vez ofuscou a verdadeira Festa, com uma inversão de valores...

A Festa dos Sacramentos, Sinais de Deus, é feita na Igreja, em Comunidade, na presença de Deus. A roupa do bebé ou da noiva podem ser sinal de Festa, mas nunca impedimento. A alegria de receber Jesus na comunhão, de formar família com Deus, é mais importante que os 100 convidados para almoçar.

Em comunidade paroquial, e sobretudo através da catequese, temos de apoiar as famílias para os Sacramentos. Transmitir que a Beleza do Baptismo está na pessoa que se torna membro da Igreja de Deus, e nunca nos centros de mesa ou da banda do almoço.

Que se faça Festa, Jesus celebrou à mesa com os amigos, e até transformou água em vinho para ajudar numa festa de casamento! E os Sacramentos são uma excelente razão para celebrar!

Mas que a falta de dinheiro não seja, nunca, uma razão para adiar Sacramentos! ■

Agora é mais fácil ir às suas rotinas de saúde, ao aeroporto, às viagens de negócios e voltar para casa.

**Taxi Sintra Rural**  
**965 234 393**  
Serviço na hora e paragem



email: [taxisintrarural@gmail.com](mailto:taxisintrarural@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/taxisintra.rural>

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

QUEIJADAS DA SAPA CINTRA

Volta do Duche, 12  
Tel. 219330493

**SINTRA**  
PORTUGAL

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



## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



Ensinamentos da Igreja

Pe. Jorge Doutor



## A necessidade de uma formação litúrgica séria e vital (cont.)

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



32. Voltemos ao cenáculo em Jerusalém. Na manhã de Pentecostes nasce a Igreja, célula inicial da nova humanidade. Somente a comunidade de homens e mulheres – reconciliados porque perdoados, vivos porque Ele está vivo, verdadeiros porque habitados pelo Espírito da verdade – pode abrir o espaço apertado do individualismo espiritual.

33. É a comunidade de Pentecostes que sabe partir o Pão na certeza de que o Senhor está vivo, ressuscitou dos mortos, presente com a sua palavra, com os seus gestos, com a oferta do seu Corpo e do seu Sangue. A partir desse momento a celebração tornou-se o lugar privilegiado — embora não o único — do encontro com Ele. Sabemos que só graças à graça deste encontro o ser humano se torna plenamente humano. Só a Igreja de Pentecostes pode conceber o ser humano como pessoa, aberta a uma relação plena com Deus, com a criação e com os irmãos.

34. Nisto se coloca a questão decisiva da formação litúrgica. Romano Guardini diz: “Aqui também é indicada a primeira tarefa



prática: levados por essa transformação interior de nosso tempo, devemos aprender de novo a nos relacionar religiosamente como seres plenamente humanos”. É isso que a Liturgia torna possível. Para isso devemos ser formados. Guardini não hesita em declarar que sem formação litúrgica “então as reformas rituais e textuais não ajudarão muito”. Não pretendo tratar aqui de forma exaustiva o riquíssimo tema da formação litúrgica. Quero apenas oferecer alguns pontos de partida para reflexão. Acho que dois aspetos podem ser

distinguidos: a formação para a liturgia e a formação pela liturgia. A primeira depende da segunda, que é essencial.

35. Era e é necessário encontrar os canais para uma formação que é o estudo da Liturgia. Desde o início do movimento litúrgico muito se fez neste sentido, com preciosas contribuições de estudiosos e instituições académicas. No entanto, é importante agora difundir este conhecimento para além do ambiente académico, de forma acessível, para que cada fiel cresça no conhecimento do sentido

teológico da Liturgia. Esta é a questão decisiva e fundamenta todo o tipo de entendimento e toda a prática litúrgica. Também fundamenta a própria celebração, ajudando cada um a adquirir a capacidade de compreender os textos eucológicos, a dinâmica ritual e seu significado antropológico.

36. Penso no ritmo regular das nossas assembleias que se reúnem para celebrar a Eucaristia no Dia do Senhor, domingo após domingo, Páscoa após Páscoa, em momentos particulares da vida de cada

pessoa e das comunidades, em todas as diferentes idades de vida. Os ministros ordenados realizam uma ação pastoral de primeira importância quando pegam pela mão os fiéis batizados para conduzi-los à repetida experiência do mistério pascal. Recordemos sempre que é a Igreja, o Corpo de Cristo, que é o sujeito celebrante e não apenas o sacerdote. O tipo de conhecimento que vem do estudo é apenas o primeiro passo para poder entrar no mistério celebrado. Obviamente, para poder conduzir os irmãos e irmãs, os ministros que presidem à assembleia devem conhecer o caminho, conhecê-lo por tê-lo estudado no mapa de seus estudos teológicos, mas também por ter frequentado a liturgia na prática real de uma experiência de fé viva, alimentada pela oração — e certamente não apenas como uma obrigação a ser cumprida. No dia da sua ordenação, cada sacerdote ouve o bispo dizer-lhe: “Compreende o que vais fazer, imita o que vais celebrar e conforma a tua vida ao mistério da Cruz do



SECTOR DE ANIMAÇÃO VOCACIONAL  
DO PATRIARCADO DE LISBOA

Caros amigos e amigas:

A Semana de Oração pelas Vocações concentra em oito dias o que fazemos certamente todo o ano. Cumprimos o mandato de Jesus, de rogar ao Senhor da Messe que mande muitos operários para a Sua Messe. Estou certo de que, se cumpríssemos sempre e bem este mandato, não faltaríamos colaboradores de Cristo nas várias concretizações da vocação cristã. Não faltam exemplos disto mesmo pelo mundo além: Comunidades que rezam pelas vocações, alcançam-nas para si e para as partilhar com outras.

Tudo o que é bom e útil para o serviço da Igreja e do Mundo é um dom de Deus. Dom para agradecer e para pedir, como Jesus nos disse também: “Pedi e recebereis!” E os dons de

Deus são sobretudo as pessoas que cria, que chama e que dizem sim.

É este o verdadeiro sentido da vida humana: Descobrir o que Deus quer de cada um de nós e realizá-lo com fé e disponibilidade total. Por isso nas famílias, comunidades e movimentos, o mais importante é proporcionar a cada um/a a possibilidade de descobrir o que é que Deus espera de si, em benefício de todos

Creio que a próxima Jornada Mundial da Juventude será uma excelente ocasião para isto acontecer. Aliás, já está a ser assim, com o muito trabalho de preparação que ela exige e integra milhares de jovens nesse sentido. Creio que muitos estão a descobrir a alegria de servir o Reino de Deus!

Convosco, com muita estima e oração,

+ Manuel Clemente, cardeal-patriarca de Lisboa.

# Celebrações da Páscoa

## Semana Santa

A Semana Santa compreende os últimos dias da Quaresma até ao início do Tríduo Pascal, iniciando-se com a “procissão de Ramos” no Domingo da Paixão do Senhor, Domingo de Ramos, que recorda a entrada de Jesus em Jerusalém para consumir o seu mistério pascal. Nesse dia, em todas as missas, celebrámos a entrada do Senhor na cidade santa, com a procissão dos ramos.

### Via Sacra

No passado dia 31 de março realizou-se a Via-Sacra da nossa U.P.S., presidida pelo Pe. Peter Stilwell, que nos recordou a última caminhada de Cristo, num percurso que foi desde a Correnteza até à Igreja de S. Miguel. Foram representados alguns “quadros” dos últimos momentos da vida de Cristo.



## Quinta Feira Santa

Na Quinta feira Santa, encerrou-se a Quaresma e iniciou-se o Tríduo Pascal, período que celebra a paixão, morte e ressurreição de Cristo.

Nesse dia celebrámos a instituição do sacramento da Eucaristia, a instituição do sacerdócio e o mandamento do amor, na última ceia de Jesus com os apóstolos.

Este ano, na U.P.S., voltámos a ter nas nossas celebrações o gesto do lava-pés que nos relembra o gesto de Jesus para com os apóstolos. Este gesto simboliza a humildade, serviço e amor.



## Sexta Feira Santa

No dia de Sexta-feira Santa, recordámos a crucificação e morte de Cristo, esse dia é marcado pelo silêncio, jejum e oração e não se celebra a Eucaristia. A celebração divide-se em três partes: (i) Liturgia da Palavra, onde ouvimos as leituras, o Evangelho – Paixão do Senhor segundo São João – e rezamos a Oração Universal; (ii) Adoração da Santa Cruz, onde cada um de forma individual presta reverência à Cruz; (iii) distribuição da Sagrada Comunhão. Após a comunhão, a celebração termina em silêncio.



## Sábado Santo – Vigília Pascal

No Sábado Santo a Igreja medita a paixão e morte de Cristo aguardando pela sua ressurreição.

Na Vigília Pascal celebramos a Ressurreição de Cristo e esta divide-se em quatro partes: (i) Liturgia da Luz – bênção do fogo e preparação do círio; a luz do círio e as velas que se acendem a partir dele simbolizam a “Luz de Cristo”; (II) Liturgia da Palavra; (III) Liturgia Batismal – bênção da água batismal, batismos, crismas e renovação das promessas do Batismo e (IV) Liturgia Eucarística, onde os batizados recebem pela primeira vez a comunhão.

Este ano a U.P.S. teve a alegria de batizar 7 crianças e 3 adultos – que a Luz de Cristo esteja sempre presente nas suas vidas!

Antes da bênção final e, como é habitual, a partir do círio pascal foram acesos os círios de todas as comunidades da U.P.S. **Continuação de Santa Páscoa!**



## Fomos acompanhar a Ir<sup>a</sup> Leonor nos seus Votos Solenes

É sábado, dia 15 de abril de 2023. Chegou finalmente o dia!

Às 7:30h pontualmente, tinham todos já chegado ao autocarro, bem-vestidos, até as 8 crianças com seus pais, que mais pareciam a família Von Trapp do filme "Música no Coração".



Na viagem, os Srs. Padres Armindo e Jorge contaram-nos um pouco da espiritualidade das Irmãs Concepcionistas, da Ordem da Imaculada Conceição, que foi fundada por Santa Beatriz da Silva, uma mulher nobre, nascida em Campo Maior, mas que fazia parte da corte de Castela. A congregação foi aprovada pelo Papa Inocêncio VIII, em 1489, e tornou-se ordem em 1511.

Quando chegámos a Viseu, ao Convento de Santa Beatriz da Silva, tínhamos à nossa espera, a família da Irmã Leonor e muitos outros que pegaram seus carros e se dirigiram de Sintra até lá. Estavam entre outros, a Rita e seu marido Francisco, que foram e são catequistas na Paróquia, a Filipa e seu marido José João, que cantaram de modo fabuloso o salmo durante a Missa, que foi presidida pelo Sr. Bispo de Viseu, rodeado de grande número de sacerdotes, entre eles, o Sr. Padre Abílio Lucas que esteve na nossa Paróquia de Sintra; estava também acolitar o nosso Bernardo, que está já no 4º ano do Seminário.

A celebração, embelezada com cânticos que pareciam de anjos, durante a qual a Ir<sup>a</sup> Leonor fez os seus votos solenes, na presença de todos, e em que recebeu um anel que significa a sua ligação a Deus, seu Esposo, e à Congregação, à qual se ligou de modo defi-

nitivo, prometendo fidelidade ao Evangelho, com os votos de pobreza, castidade e obediência.

Muitos estavam, como eu, com lágrimas nos olhos, em virtude do "clima", mais de Céu do que da Terra, que ali se sentia. Foi impressionante como os pequeninos, filhos do Carlos, irmão da Leonor, que estavam na primeira fila, se comportaram durante toda a cerimónia; fizeram-me lembrar a mãe e o pai da Leonor com os seus seis filhos, quando eram pequenos, na nossa igreja de São Pedro de Sintra.

A Leonor, que todos conhecemos, era das melhores alunas da Escola de Santa Maria, e brilhante em belas artes, área em que se licenciou. Sempre a víamos andar de bicicleta com o seu irmão Carlos pelas ruas, ou a dar mergulhos na Praia Grande com toda a família, fazendo sol ou chuva. Todos apreciamos e nos divertimos com seus desenhos de "cartoons", alguns deles publicados neste nosso jornal. Além do mais, víamo-la sempre com sua viola na igreja a cantar ou a dar catequese aos mais pequenos com particular delicadeza e humildade.

Pensar que Deus a chamou, para O seguir nesta Ordem que teve seu início no século XV, faz-nos lembrar que as Palavras do Evangelho não passam e Jesus continua hoje também a dizer: *vem e segue-Me!*

Esquecia-me de vos contar que tivemos um almoço "banquete", preparado pelas Irmãs, com tudo que há de muito bom.

Partimos de regresso a Sintra às 16h e na viagem cantámos um "Magnificat", agradecendo a Deus a vocação da nossa Leonor e de todas as outras jovens que surpreendentemente a rodeavam, com quem, esta tinha uma ligação de profunda caridade.

Agradecemos a Deus por ter escolhido da nossa Paróquia, a Leonor.

Sintra, 17 de abril de 2023.

Isabel Couto Marques



 CINTRAMÉDICA

# TESTE COVID-19

ANÁLISE PCR e  
TESTE RÁPIDO DE ANTIGÉNIO

**Acabe com as dúvidas**

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



## HISTÓRIA DE VIDA: Coração da Câmara

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria do Sagrado Coração de Jesus d'Orey da Câmara de Carvalho, nasceu em 13 de abril de 1953, em Lisboa, na Rua de Buenos Aires, dia que para o pai trouxe duas grandes alegrias: a primeira foi ter nascido uma filha e poder pôr-lhe o nome de uma irmã dele que tinha falecido 3 anos antes, de tuberculose, e que tinha aquele nome, por ter nascido no dia do Sagrado Coração de Jesus. O pai demorou um ano para conseguir registá-la com 4 nomes próprios! Jesus passou a ser considerado apelido, e as suas duas irmãs assim vieram a ser também "de Jesus"! A outra alegria foi que o dia 13 de abril, que era a data do falecimento do pai dele, passou a ser um dia feliz.

A Coração, como habitualmente lhe chamamos, foi batizada na Basílica da Estrela, a primeira basílica dedicada ao Sagrado Coração de Jesus (1789), a 2 de maio e fez a primeira comunhão aos 7 anos, em Oeiras, numa Missa Nova de um familiar, Pe. José Diogo d'Orey Gaivão, em 1960. Naquele tempo,

a Comunhão era feita pelas mãos dos pais, isto é, o pai e a mãe acompanharam a Coração até ao altar para receber a Comunhão. Fez o crisma um ano depois, aos 8 anos, em Serpa com um recado da mãe: o Crisma faz de nós soldados de Cristo – o que nunca mais esqueceu, e nunca mais deixou de batalhar por Nosso Senhor.

Os pais decidiram ir viver para Serpa quando a Coração tinha 3 anos e nasceu a segunda filha, Maria da Luz, para cuidarem de uma propriedade da família. Ficaram lá até ao falecimento do pai, aos 45 anos. A mãe em Serpa dedicou-se à evangelização e assistência social numa aldeia próxima do monte. O pai, lá conhecido como pai dos pobres, cuidava que os trabalhadores agrícolas tivessem o que comer nos dias em que não trabalhavam (por causa do mau tempo, por exemplo) pois naquele tempo trabalhava-se à jorna e não havia salário (dia que não se trabalhasse não se recebia).

Quando o pai faleceu, tinha a Co-

ração 10 anos, regressaram a Lisboa, indo ela e as irmãs estudar para a escola alemã, onde também tinham formação católica, apesar de muitas das colegas serem protestantes.

Coração nasceu numa família de gente de muita fé. A avó paterna, Helena, perdeu 3 filhos na idade adulta mas nunca se lhe ouviu uma palavra de revolta e levava os netos à Missa diariamente durante as férias em Cascais. Era uma mulher que gostava muito de partilhar com os outros, especialmente com os mais pobres.

A avó materna, Maria da Luz d'Orey, vivia em Sintra e recebia todos os netos em sua casa no verão (22 netos). Era uma pessoa alegre que estruturou toda a família. Era a matriarca da família, uma mulher de muita fé, a verdadeira mulher forte no sentido bíblico. Rezava o terço todos os dias e punha todos os netos e os amigos deles a rezar com ela, mas também companheira de conversas inesquecíveis. Ela dava-lhes uma atenção muito

grande e proporcionou-lhes uma vida muito feliz, na quinta da Rua do Campo.

A Coração queria estudar assistência social, mas a mãe, que sempre considerou a sua melhor amiga, alertou-a que, se o noivo, o Nuno José Siqueira Cabral de Carvalho, ia para Timor fazer o serviço militar, estaria de regresso ao fim de 2 anos e haveria de querer casar, estando ela com o curso a meio, pelo que não valia a pena começar. E para a Coração, o que a mãe dizia era lei. Entretanto como já trabalhava em turismo e dava explicações de alemão, fez o curso de turismo, que era mais breve. Foi uma boa opção porque trabalhou como guia, o que lhe dava períodos de inteira dedicação aos filhos.

Quando o noivo voltou, casaram, tinha a Coração 22 anos e o Nuno José 28 e vieram viver para Sintra. Entretanto começaram a nascer os filhos. Aos 30 anos dela já tinham 4 filhos e 5 anos depois veio mais um. Como ambos trabalhavam, os filhos passavam os dias nos colégios, as meninas no Ramalhão e os rapazes nos Salesianos do Estoril, até ao 9º ano. Tinham catequese nos colégios. Depois fizeram o secundário na Escola de Santa Maria, em Sintra.

Na juventude a Coração foi catequista, na Basílica da Estrela, desde a Profissão de Fé até casar. Também fazia parte do Grupo de Jovens e das Guias, um ramo feminino dos escuteiros.

A família do marido, Nuno José, da Ota e do Porto, também era muitíssimo católica. A mãe dele, também ela uma verdadeira matriarca, ajudava no crescimento espiritual dos netos (26) e em casa dela, na Ota, deu-lhes o mesmo ambiente de sã alegria e total felicidade que a Coração tinha tido em Sintra com a sua Avó materna.

Em Sintra, a Coração começou a fazer parte da Ação Católica, pela mão da Teresa Teotónio Pereira, mas o trabalho pastoral, também com o marido, começou no tempo



do Padre Carlos, altura em que os filhos foram para o grupo de jovens. Entraram nesta altura também para as Equipas de Nossa Senhora o que muito contribuiu para a formação do casal.

A Coração nunca se tinha oferecido para nada, por causa do trabalho e dos filhos, mas o Padre Carlos desafiou-os ao serviço de ministros extraordinários da Comunhão. Depois disso foram desafiados a fazer as celebrações da Palavra nalgumas comunidades (Manique, Janas, Galamares, Várzea, Lourel, Asas Tap, e Ral) que tinham idosos que não podiam ir às igrejas paroquiais. Mais tarde começou a colaborar com o Museu das Paróquias (igreja de S. Martinho). Também é leitora, faz parte do Secretariado Permanente e colaborou na Catequese. Depois de ser avó ajuda os filhos a cuidar dos netos e vai para casa deles quer em Lisboa, quer no Alentejo. Têm uma filha solteira, veterinária, que tem trabalhado em ajuda humanitária, até agora em Moçambique, e a seguir vai para a Etiópia.

A Coração espera continuar a participar na vida da nossa UPS, porque entende que é em comunidade que chegaremos mais longe. Todos juntos, quer em família quer na Paróquia poderemos fazer a diferença e assim "deixar o mundo um bocadinho melhor do que o encontramos" como dizia Baden Powell.

## Emaús: É preciso regressar a Jerusalém

António Appleton

Isto não é nem um "artigo" nem uma "opinião", mas simplesmente uma página que extraí do meu diário

Porquê dou hoje a conhecer essa página? Porque regresso a Jerusalém!. Desejo contar a minha história e o que me fez tomar esta atitude! Sinto-me finalmente aliviado por ter tomado esta decisão! Não foi fácil! Chamo-me " Todos nós", companheiro de Cléofas, que, antes de partir deste mundo, pedime que publicasse isto, e eu não pude recusar! Devo-lhe talvez a salvação da minha vida, quando fugimos de Jerusalém.

Na altura, pareceu ser uma boa decisão, hoje é dia de "balanço"! Ele, como mais velho e experiente, naquele tempo, convenceu-me! Seria para me largar no mundo, viver nele e experimentar a mesma forma de vida de milhões de seres humanos, que fazem uma ideia vaga do que significa Jerusalém?

Ficámos conhecidos como os discípulos de Emaús, e após termos encontrado o Mestre no caminho, e mesmo depois de Ele nos ter aberto os olhos, só ele regressou, a Jerusalém, mas eu não!

Cléofas voltou para a sua vida de

pregador, de discípulo, e creio que fazia parte do grupo que Jesus, já Ressuscitado, enviou em missão, dois a dois! Arranjou um novo companheiro e partiu! Não me mandou chamar, e eu fiquei longo tempo triste com isso! Segui o meu caminho, trabalhei, constituí família e não posso dizer que as coisas me tenham corrido muito mal.

Só soube dele, anos mais tarde, quando me contaram a sua morte violenta, às mãos de um grupo de idólatras pagãos! Chorei dias seguidos, esqueci a minha família por momentos, descurei os meus negócios, não conciliava o sono, sobretudo depois de saber dos pormenores da sua morte e como tudo se passou! Contaram-me que mesmo naquelas circunstâncias, morreu sereno, feliz e com um sorriso nos lábios!

Invejei-o, pois bem sabia a fonte daqueles sorrisos e, por momentos, me enraiveci. Que tinha ele a mais do que eu, que tive as minhas alegrias, sofri muito e trabalhei ainda mais?

Regresso hoje a Jerusalém, para encontrar a mesma serenidade e o mesmo sorriso doutros tempos!

Ah, esquecia-me de dizer que esta

página do meu diário é de Agosto do ano da graça de 2003 e que não expliquei bem o significado de " voltar a Jerusalém". É simples: Já vivi o suficiente para perceber que a minha jornada sempre será um círculo e não uma estrada direita e sempre ascendente.

Nesta vida é tudo redondo: a gota de sangue extraída do meu corpo, a gota de água saída do oceano, o orvalho que escorre, o pingo de chuva que fecunda a terra, e tudo gravita, em círculos, à volta de qualquer coisa ou de alguém! Nada é linear, e tudo se encerra e termina no fecho do ciclo, ou círculo, se preferirem.

Tudo não! " Para onde hei-de ir Senhor, a quem recorrerei, Senhor, se só tu tens palavras de vida eterna?"

Chamo-me " Todos-Nós", estou deitado numa cama de hospital e Cléofas, com o mesmo sorriso, chama-me tantos anos depois! Ele sabe como vivi e por quem vivi e aguarda para me levar....de regresso a Jerusalém, .... Onde, afinal, ..... Sempre estive, e este é o único momento em que deixa de haver ciclos, círculos ou cercos! Aleluia



(Fecha à 3.ª feira)

**CASA**  
Restaurante Petiscaria Bar

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

Tel: 219 243 490



## Para os mais pequenos

### AS RECORDAÇÕES

Realizou-se um encontro de Antigos Alunos da Faculdade. Quando chegou o momento de recordarem episódios do passado que jamais esquecerão, um deles contou o seguinte:

Durante o meu primeiro ano da Faculdade, um nosso professor deu-nos um questionário.

Eu era um bom aluno e respondi rapidamente a todas as questões até chegar à última. Perguntava assim:

- Qual o primeiro nome da mulher que faz a limpeza da escola?

Sinceramente, isso parecia-me piada. Eu já tinha visto a tal mulher várias vezes nos corredores. Ela era alta, cabelo escuro, lá pelos seus 50 anos. Mas como iria eu saber o nome dela? Entreguei o teste deixando essa pergunta em branco.

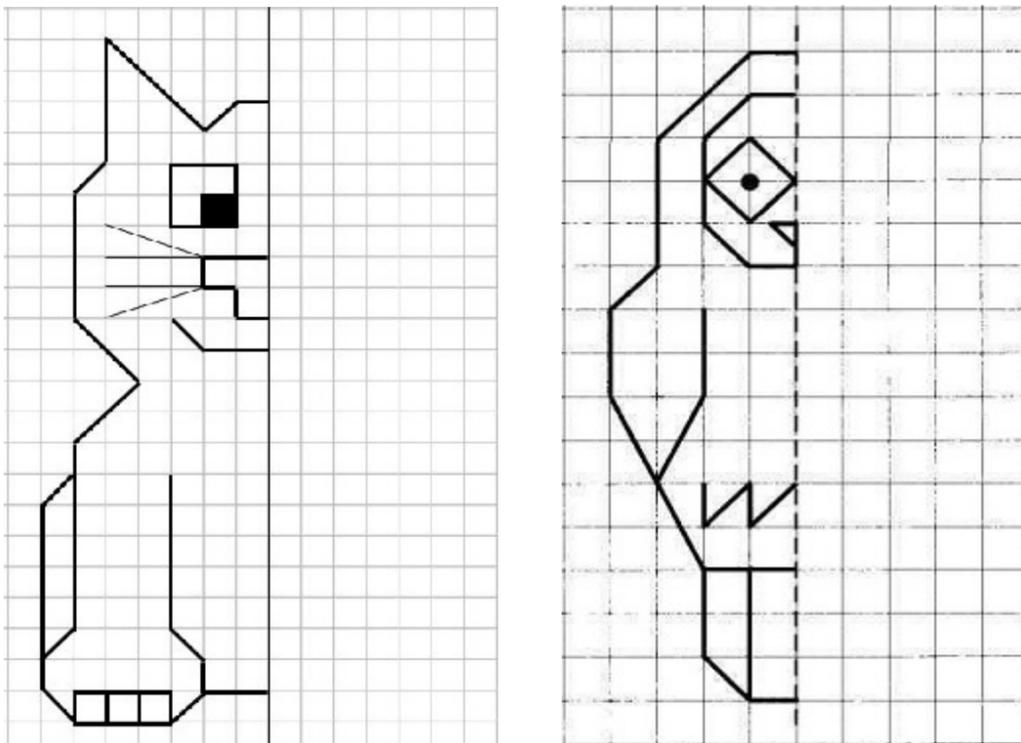
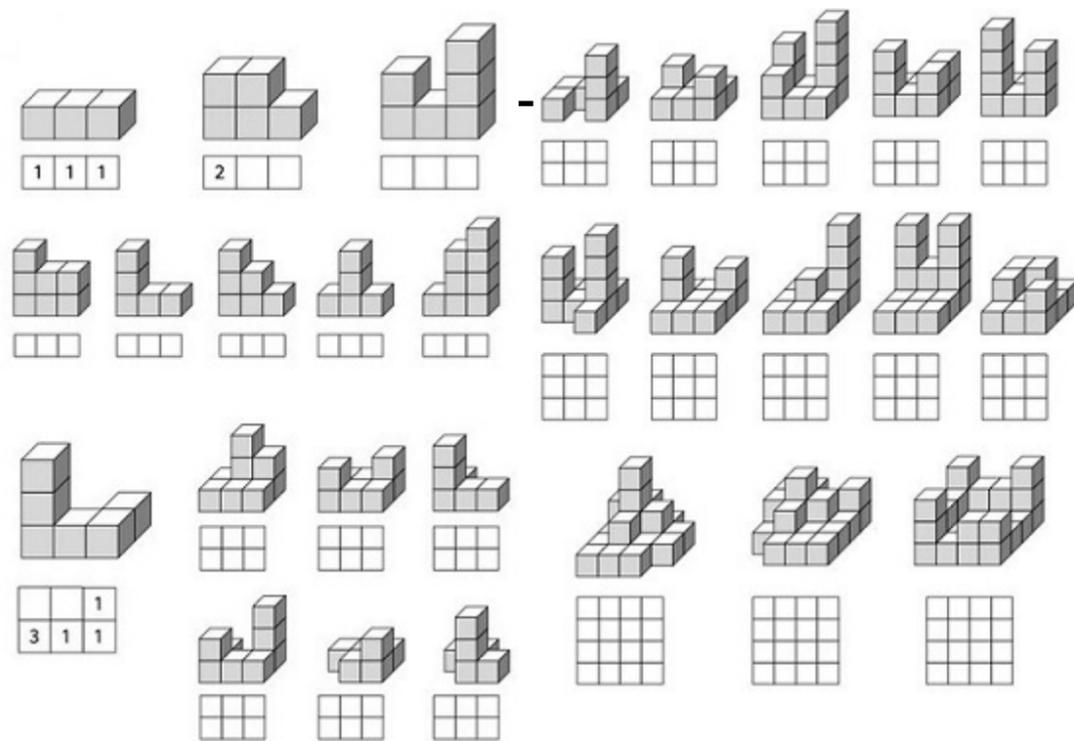
Um pouco antes da aula terminar, um aluno perguntou se a última pergunta do teste ia contar para a nota. O professor respondeu:

- Claro que sim!

Ao regressar a casa percebi qual a lição que ele queria dar: Todas as pessoas merecem a nossa atenção. No dia seguinte, fiquei a saber que o seu nome era Raquel.

**Todos os dias encontramos pessoas a quem, por vezes, não damos a necessária atenção. Desde o condutor do autocarro até ao empregado de limpeza, passando pelo ardina, todas aguardam o nosso sorriso e saudação amiga.**

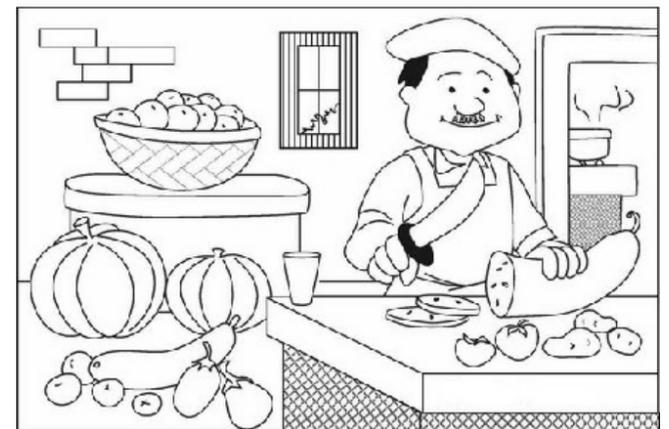
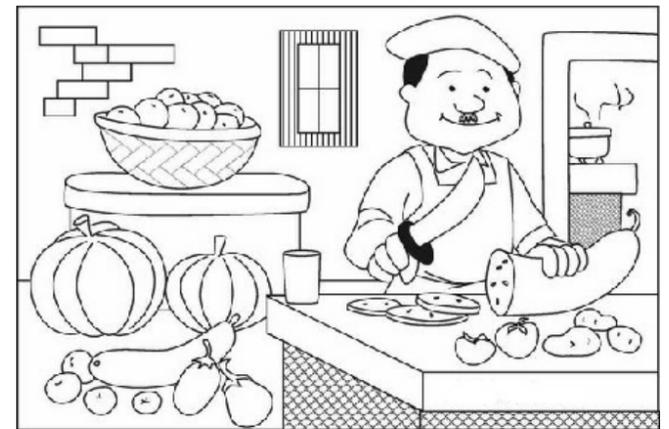
"Pequenas histórias para saborear" Edições Salesianas



## Imagem para colorir



## Descobre as 7 diferenças



## Sudoku - Puzzle

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

- 1 - Língua
- 2 - Toalha
- 3 - Dias da semana
- 4 - Nome



## Santos do mês

Pe. Joaquim Inácio

### Papa São Gregório VII

O Papa São Gregório VII, nasceu na Toscana, Itália, por volta do ano 1020, e os seus pais batizaram-no com o nome de Hildebrando Bonizio. Foi o 157º Papa da Igreja Católica, eleito a 22 de Abril de 1073, tendo sido um dos mais influentes e decisivos pontífices a sentar-se na cadeira papal ao longo da história. Nascido no seio de uma família de baixa condição social, cresceu no ambiente da Igreja romana, ao ser confiado ao seu tio, abade do mosteiro de Santa Maria em Aventino, onde fez os votos monásticos, tornando-se monge beneditino.

Em 1045 Hildebrando foi nomeado secretário do Papa Gregório VI, cargo que ocuparia até 1046. Com a morte

de Gregório VI, Hildebrando ingressou como monge no mosteiro de Cluny onde adquiriu as ideias reformistas que regeram o resto da sua vida e que o fariam encabeçar a chamada Reforma Gregoriana.

A sua eleição como Papa foi considerada fora do padrão habitual. Ele era apenas diácono quando foi eleito Papa, por aclamação popular, em 22 de Abril de 1073. Não obstante, depois de eleito Papa, foi ordenado sacerdote e depois bispo em 30 de Junho de 1073.

Ainda no tempo do feudalismo, em que havia senhores com poderes absolutos, o Papa Gregório VII foi muito combativo em favor dos direitos da Igreja, e defendia a



liberdade do poder espiritual em relação ao poder temporal. Teve a sua vida e obra conduzidas pela convicção de uma Igreja como obra divina e encarregada de abraçar toda a humanidade.

Incentivou bastante a santificação do clero, implementando reformas na Igreja que o levaram ao exílio, em Salerno, na Campânia, onde faleceu a 25 de Maio de 1085. Foi canonizado por Paulo V em 1606. A festa de São Gregório é celebrada em 25 de Maio.

# MAIO

## Mês de Maria



### Intenção do Papa

Maio 2023



#### PELOS MOVIMENTOS E GRUPOS ECLESIAIS

Rezemos para que os movimentos e grupos eclesiais redescubram cada dia a sua missão evangelizadora, pondo os próprios carismas ao serviço das necessidades do mundo.



## 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 - Maio 2023 - Ano A

	Dia 7	Dia 14	Dia 21	Dia 28
	Dom. V da Páscoa	Dom. VI da Páscoa	Ascensão	Pentecostes
Leitura I	Actos 6,1-7	Actos 8, 5-8.14-17		Actos 2, 1-11
	«Escolheram sete homens cheios do Espírito Santo...»	«Impunham as mãos sobre eles e eles recebiam o Espírito Santo»	"Elevou-Se *a vista deles"	«Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar»
Salmo	32, 1-2.4-5.18-19	65, 1-3a.4-5.6-7a.16.20	46, 2-3. 6-9	103, 1ab e 24ac.29bc-30
	" Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia."	"A terra inteira aclame o Senhor"	"Erguese Deus, o Senhor, em júbilo e ao som da trombeta"	"Mandai, Senhor o vosso Espírito, e renovai a terra"
Leitura II	1 Pedro 2, 4-9	1 Pedro 3, 15-18	Ef. 1 17.23	1 Cor 12, 3b-7.12-13
	«Vós sois geração eleita, sacerdócio real»	«Morreu segundo a carne, mas voltou à vida pelo Espírito»	"Colocou-O à sua direita nos Céus"	«Todos nós fomos baptizados num só Espírito, para formarmos um só Corpo»
Evangelho	Jo 14, 1-12	Jo 14, 15-21	Mt. 28, 15-20	Jo 20, 19-23
	«Eu sou o caminho, a verdade e a vida»	«Eu pedirei ao Pai, que vos dará outro Defensor»	"Todo o poder Me foi dado, no Céu e na terra."	«Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio a vós: Recebei o Espírito Santo»

## Páscoa



Se Cristo não tivesse derramado o seu Sangue por nós, não teríamos qualquer esperança, o nosso destino e do mundo inteiro seria inevitavelmente a morte. Mas a Páscoa inverteu a tendência: a Ressurreição de Cristo é uma nova criação, como um enxerto que pode regenerar toda a planta. (Bento XVI)

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Maio 2023

## MISSA DOMINICAL

### SÁBADO (Vespertina)

16H30	Igreja de Galamares
16H30	Igreja de Manique de Cima (Missa ou Celebração Dominical - alternada)
18H00	Igreja de S. Pedro
18H30	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
19H00	Igreja de S. Miguel

### DOMINGO

09H00	Igreja de S. Mamede de Janas
09H00	Capela da Abrunheira
10H00	Igreja de S. Martinho (rito bizantino / Ucrainiano)
10H15	Igreja de Lourel
10H15	Capela da Várzea (Bairro da CHESMAS)
10H15	Igreja de S. Pedro
11H30	Igreja de S. Miguel
11H45	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
12H00	Ramalhão (Capela das Irmãs Dominicanas)
17H00	Capela de Monte Santos (Ir. Clarissas)
19H15	Igreja de S. Martinho

## MISSA FERIAL\*

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					<u>S. Miguel</u>	Monte Santos
11H30	Monte Santos			Monte Santos		
12H00						Ramalhão
13H00				Hospital CUF		
17H00		Monte Santos	Monte Santos		Monte Santos	
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 Ucrainiano)			

Missa Ferial - Excepto 5ª e 6ª. feira Santa

\* De 2ª a 6ª feira, em S. Pedro e S. Miguel há possibilidade de atendimento de confissão, antes ou após a Missa, consoante o horário.

### Dia 1 – Segunda-feira - S. José Operário

11.00h Missa em SANTA EUFÉMIA  
e almoço promovido pela Junta de Freguesia com oferta de febras e sardinhas  
18.00h Terço em Galamares

### Dia 2 – Terça-feira – St. Atanásio

21.00h Terço em Cabriz (também p/ Várzea)

### Dia 3 – Quarta-feira - S. Filipe e S. Tiago

21.30h Ultreia em Cascais

### Dia 4 – Quinta-feira da semana IV

16.00h Oração Renov. Carismático  
21.00h Formação Bíblica, em S. Miguel  
21.00h Reunião de direção dos Escuteiros

### Dia 5 – Sexta-feira da semana IV

09.30h Expo. SSmo., em S. Miguel  
21.00h Reunião de Pais – 1ª Comunhão  
21.30h Início de CPM, em S. Miguel

### Dia 6 – Sábado da semana IV

09.00h Continuação de CPM, em S. Miguel  
11.00h Crismas do Colégio Ramalhão, em S. Miguel  
17.00h Encontro de Grupo de Jovens da UPS  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
21.00h Terço e Serenata a Nª Srª - ENS

### Dia 7 – Domingo V da Páscoa – Dia da Mãe

Banco Alimentar, recolha de alimentos  
Encerramento de CPM, em S. Miguel

### Dia 8 – Segunda-feira da semana V

19.00h Missa em S. Pedro – Reativação da Conferência de Santa Maria (criada em 1944)

### Dia 9 – Terça-feira da semana V

12.00h Missa em italiano, em S. Martinho  
15.00h Missa no do Oitão  
21.00h Reunião de Pais Profissão de Fé, em S. Miguel  
21.00h Terço na Várzea (também p/ Cabriz)

### Dia 10 – Quarta-feira da semana V

21.00h Secretariado da Catequese  
21.00h Conversas sobre Deus e a Igreja, no Linhó

### Dia 11 – Quinta-feira da semana V

16.00h Expo. SSmo., Renovamento Carismático  
21.00h Formação Bíblica, em S. Miguel  
21.00h Confissões para Crismandos, em S. Miguel

### Dia 12 – Sexta-feira da semana V

21.00h Concerto de Órgão de Sintra, S. Martinho

### Dia 13 – Sábado – N. Sra. de Fátima

09.45h Festa da 1ª Reconciliação, em S. Miguel  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

### Dia 14 – Domingo VI da Páscoa

16.00h Concerto de Encerramento -  
Concerto de Órgão de Sintra, em S. Martinho (último)

### Dia 16 – Terça-feira da semana VI

21.00h Terço em Cabriz (também p/ Várzea)

### Dia 17 – Quarta-feira da semana VI

21.30h Reunião Eq. Vicarial de Catequistas

### Dia 18 – Quinta-feira da semana VI

16.00h Oração do Renovamento Carismático  
21.00h Formação Bíblica, em S. Miguel  
21.00h Reunião do Secr. Permanente do C. Pastoral

### Dia 19 – Sexta-feira da semana VI

21.00h Reunião com Crismandos

### Dia 20 – Sábado da semana VI

19.00h Missa e Crisma, com D. Joaquim Mendes  
Reunião

### Dia 21 – Domingo - ASCENSÃO DO SENHOR

1ª Comunhão em algumas Comunidades  
13.00h Almoço na igreja do Cacém a favor da Várzea

### Dia 23 – Terça-feira da semana VII

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira  
21.00h Terço na Várzea (também p/ Cabriz)

### Dia 25 – Quinta-feira da semana VII

10.00h Reunião do Clero da Vigararia de Sintra  
15.00h Missa no Lar Asas TAP  
21.00h Formação Bíblica, em S. Miguel

### Dia 26 – Sexta-feira da semana VII – S. Filipe Néri

19.00h Retiro da Profissão de Fé

### Dia 27 – Sábado da semana VI

Retiro da Profissão de Fé  
Não há Missas vespertinas na UPS  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

21.30h Vigília de Pentecostes, em S. Miguel  
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

### Dia 28 – Domingo de PENTECOSTES

Dia da Unidade Pastoral de Sintra  
Só há uma única Missa nas nossas 3 Paróquias

11.30h MISSA da UNIDADE PASTORAL  
com Profissão de Fé, em S. Miguel  
12.30h Almoço da UNIDADE PASTORAL, no Salão de S. Miguel (preparado pelo Grupo Janela)  
14.30h Animação com talentos artísticos de Sintra

### Dia 30 – Terça-feira da semana VIII

08.00h PEREGRINAÇÃO A FÁTIMA (Grupo 2EMES)  
21.00h Terço em Cabriz (também p/ Várzea)

### NO PRÓXIMO MÊS:

4 Julho: Missa dos Jubileus matrimoniais em Lisboa  
18 Junho Missa de Festa na Abrunheira

(Continuação da página 2)



Diplomas de Bênção entregues pelo nosso Patriarca

É muito importante o exemplo que estes casais dão aos mais novos, sobretudo quando celebram 50 e 60 ou mais anos de casados isso é um verdadeiro testemunho. Os mais novos que estão a planear casar agora, raramente acreditam que seja possível fazer 50 anos de casados ou 60 e mais, mas há muitos casos que mostram e comprovam que é possível!! Portanto peço-vos a todos que ajudem a encontrar casais que fazem 10; 25; 50; 60 anos e mais, de casados e vamos todos no dia 4 de junho dar-lhes os parabéns juntamente com o nosso Patriarca Senhor D. Manuel Clemente.

Muito obrigado a todos, e recebam um apertado abraço do,

Diácono Vasco Avillez



## Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio

### Setenta e um anos ao serviço de Sintra

Aos 17 dias do mês de Abril de 1952 foi fundada a Conferência S. Vicente de Paulo de S. Pedro de Sintra, hoje como ontem é uma mais-valia para mitigar as dificuldades de tantos irmãos nossos.

Comemorar este aniversário é homenagear todos os vicentinos, (neste caso começou por ser só vicentinas) e colaboradores que nos ajudam a ajudar: as entidades públicas: Câmara Municipal de Sintra e Junta de Freguesia, os nossos benfeitores, que através dos seus donativos em dinheiro ou bens alimentares, nos têm proporcionado ajudar mais famílias e toda a comunidade da Unidade Pastoral de Sintra pela sua generosidade nos peditórios nos primeiros fins-de-semana de cada mês.

Infelizmente não chegaram até nós todas as atas destes 71 anos, mas, através das que chegaram, podemos dizer que a Conferência teve sempre grande preocupação pelos problemas das pessoas assistidas que eram visitadas regularmente.

Na segunda década dos anos 50, cada vicentina tinha o seu grupo de protegidos/"pobres" o cuidado com os mesmos era muito personalizado. Distribuía "senhas" para levantar mantimentos nas mercearias, tinham uma reserva de medicamentos para o que fosse preciso, mas também ajudavam

na ida à farmácia. Preocupavam-se com os internamentos hospitalares (ex: davam roupa a quem ia ser internado, pagavam os transportes e as diárias ou tratavam pessoalmente de arranjar cama no hospital). O mesmo acontecia com a falta de fundos para o funeral dos protegidos que faleciam.



Organizavam a "sopa dos pobres", lanches para as crianças, sessões de costura e, no fim da década começou a construção das "casas dos pobres" no Linhó.

Para fazer face a todas estas despesas começaram a cobrar dinheiro pelo estacionamento no adro da igreja de S. Pedro nos dias de feira e a fazer os peditórios para a Conferência no final da missa.

Todo este trabalho desenvolvido pela Conferência teve continuidade até à década de 90.

Por esta altura começa-se a falar de "pobreza envergonhada" ...

Continua a preocupação com o acompanhamento personalizado de cada um dos protegidos: o seu estado de saúde e

despesas de farmácia, as dificuldades monetárias e os seus problemas pessoais...

Em 1991 os protegidos recebem uma mensalidade de 500 escudos que passa para 1000 escudos, pelo Natal recebiam 2000 escudos. Para esse fim, aumentaram o preço do estacionamento no adro da igreja.

Em 1995, juntamente com as irmãs Doroteias do Linhó, começam a receber alimentos do Banco Alimentar Contra a Fome em Lisboa e reorganizam-se as ajudas.

Em 2005 passamos a ser Unidade Pastoral de Sintra.

Reforçam a colaboração com a Junta de Freguesia e com a

conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf.- 910428587

Passa-se a distribuir leite regularmente.

Acelera-se o "trabalho vicentino": mais apoio personalizado, convidam-se os protegidos que precisem de "conversar" a irem à sede.

Na segunda Década de 2000, deixa de se cobrar o estacionamento no adro da igreja.

Continuam os peditórios no final das missas no primeiro fim-de-semana de cada mês, começa a colaboração com o Gota-a-Gota, a UPS na pessoa do Sr. Padre Armindo, assina um protocolo com a Associação Dignidade para aquisição do cartão "abem" pelas famílias mais necessitadas da UPS.

Armindo, assinou um protocolo com o Grupo Auchan, onde uma vez por semana a Conferência ou o Gota-a-Gota vão buscar alimentos em fim de prazo.

No último Natal, a Conferência ofereceu a cada família um cartão presente com determinada quantia, de acordo com o rendimento per capita, para aquisição de alimentos ou produtos de higiene. Um desses cartões foi oferecido às irmãs Clarissas.

Atualmente em Banco Alimentar apoiamos 58 famílias que corresponde a 140 pessoas e em farmácia 69 pes-



qual esta reorganizam o Banco Alimentar. Há um aumento de pedidos de ajuda.

Intensificam-se as visitas domiciliárias. Pelo Natal passam a ser distribuídos cabazes reforçados com bacalhau, azeite, bolo-rei e presentes para as crianças...

Com este cartão adquirem os medicamentos gratuitamente. É da responsabilidade da Conferência fazer a avaliação dos interessados neste cartão e o pagamento de 50% dos medicamentos, pagando a Associação Dignidade os outros 50%.

Mais uma vez, o Sr. Padre

soas. Continuamos a comprar alimentos, a pagar despesas domésticas e a fazer visitas domiciliárias.

**A Conferência necessita de mais colaboradores.**

## Peregrinação Nacional a Fátima da Sociedade S. Vicente de Paulo

Realizou-se nos dias 22 e 23 de Abril.

**"Maria levantou-se e partiu apressadamente"**

### 1º dia

Via Lucis (Presidida pelo Padre Jorge Doutor)

Assembleia no Centro Apostólico Paulo VI:

Animação feita pelos jovens da SSVP; intervenção do Presidente Internacional da SSVP – Renato Lima que referiu o significado de apressadamente: "dá a ideia de Movimento, de carácter Missionário, de Partir para uma Missão, para um serviço de caridade".

O Senhor D. Américo de Aguiar, Bispo auxiliar de Lisboa, encerrou a sessão.

O dia terminou com o Terço na Capelinha e Vigília de Oração presidida pelo Padre Jorge Doutor.

Foi um dia muito rico, quer espiritualmente, quer pelas intervenções, que focaram o papel dos vicentinos na sociedade.

### 2º dia:

Terço na Capelinha e Eucaristia.

Neste dia, 23 de Abril, comemoraram-se em Paris os 190 anos da fundação da Sociedade S. Vicente de Paulo por 7 (sete) jovens.

**Hoje, continuamos a precisar muito de jovens.**





## Restauro do prédio da Casa Paroquial

Pe Armindo Reis

A Paróquia de São Martinho colaborou no restauro do prédio da Rua da Biquinha onde tem uma fração que é a Casa Paroquial.

O prédio que é dividido em 7 frações com diversos proprietários, encontrava-se muito degradado há imensos anos, mas não havia condomínio constituído e por isso não havia também organização para tomar a iniciativa das obras. Isso levou o Pároco a falar com todos os proprietários, constituir o condomínio e depois, sendo eleito administrador do condomínio, coube-lhe pedir orçamentos e concorrer ao programa Reaviva através do qual a Câmara Municipal apoia obras de recuperação de edifícios no centro histórico com 30% do valor.

A obra, executada pela empresa de construção "Ergonthema", consistiu em reparar os rebocos de todas as paredes exteriores, com especial destaque para a fachada principal com imitação de tijoleira, algo característico da 1ª metade do séc. XX.

À Paróquia coube pagar 17.648,20€, o que fez com grande esforço financeiro, só possível com a ajuda dos paroquianos.

O prédio ficou muito bonito, embelezando o centro histórico de Sintra. Agora seria bom a Câmara Municipal ou a Junta de Freguesia recuperarem o muro que sustenta a Rua da Biquinha, que continua muito degradado e feio.

É bom recordar que o apartamento que a Paróquia possui neste prédio foi doação da D. Emília Gomes da Silva Santos, mais conhecida por Dona Esperança, a quem continuamos muito gratos, e por quem rezamos frequentemente.

Este apartamento além de ser a residência do Pároco, e local onde por vezes per-noitam outros sacerdotes e seminaristas é também arquivo paroquial e depósito de todos os objetos litúrgicos que antes ocupavam o espaço da igreja de São Martinho agora transformados em Museu das Paróquias de Sintra.



## Retratos da nossa história

Pe Armindo Reis

Mensalmente, vamos ter neste espaço um artigo que contempla um pouco de história das nossas paróquias e que nós, normalmente, não conhecemos.



Nosso Senhor dos Passos da Igreja Paroquial de S. Martinho, da Vila de Sintra

Minerva Comercial Sintrese

## Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRUZ ALTA DE SINTRA

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



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

### HORÁRIO DO CARTÓRIO

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

Web: [www.paroquias-sintra.pt](http://www.paroquias-sintra.pt)  
Email: [sao.miguel@paroquias-sintra.pt](mailto:sao.miguel@paroquias-sintra.pt)

### Ficha Técnica

No. 3555534/13

#### Direção:

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

#### Colaboração:

Miguel Forjaz.

#### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema, Pedro Martins, Rita Torres,  
Adérito Martins, Luis Dionisio, Rafael Prieto.

#### Revisão de textos:

Graça Camara de Sousa.

#### Área Financeira:

Mafalda Pedro.

#### Distribuição:

João Valbordo, Manuel Sequeira.

#### Publicidade:

Graça e Álvaro Camara de Sousa.  
926 890 565  
[cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt](mailto:cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt)

#### Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense  
MORELENA – PERO PINHEIRO

Tiragem deste número:  
1400 exemplares.

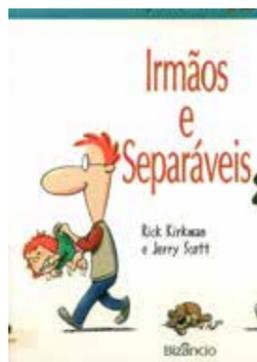
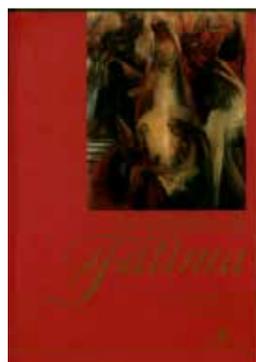
## Biblioteca UPS

Isabel Pereira

2023, Maio. A alegria da Páscoa continua! E em Maio, mês de Maria, haverá peregrinos por estradas e caminhos até ao Santuário de Nossa Senhora Fátima, ao encontro da Virgem Maria. E é, ainda, tempo de festas e romarias... E há a família e o Dia da Mãe!

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

1. Senhora de Portugal: santuários marianos/Texto Júlio Gil; fot. Nuno Calvet, Intermezzo,2003 (Lugares belos a visitar)
2. Enciclopédia de Fátima/coord. Carlos A. Moreira de Azevedo, Luciano Cristino, Principia, 2007 (Rever, aprofundar e conhecer melhor)
3. Festas e tradições portuguesas - Maio/texto Soledade M. Costa, fot. Jorge Barros, Círculo de Leitores, 2002 (Portugal, as romarias e festas populares)
4. Baby blues- Irmãos e separáveis / Rick Kirkman e Jerry Scott, Bizâncio, 2003 (Uma banda desenhada divertida!)



Nota final: Na nossa biblioteca encontram-se disponíveis diversas obras relacionadas com Fátima e aparições e, ainda, algumas que tratam de outros aspectos (urbanísticos, arquitectónicos, etc)

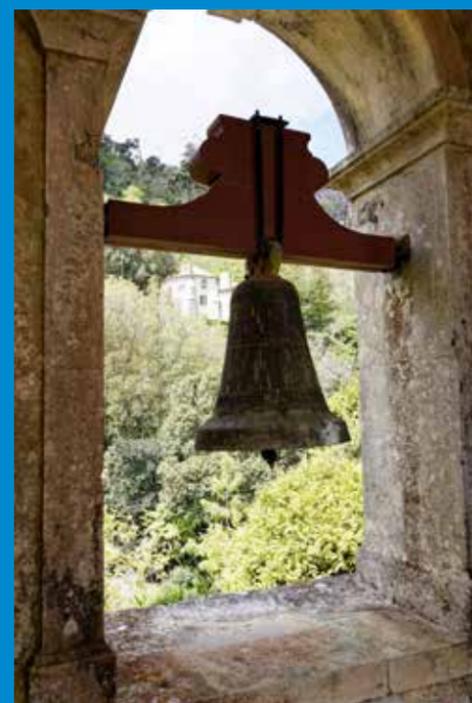
23 de Abril, Dia mundial do livro

“Há livros pelos quais deslizamos ao de leve, esquecendo-nos das páginas, à medida que as vamos passando; há outros que lemos com reverência, sem nos atrevermos a concordar com eles ou a discordar deles; outros, ainda, que, porque os amámos tanto e durante tanto tempo, somos capazes de recitar palavra a palavra, dado que os sabemos de cor – sabemos-los com o coração.” Alberto Manguel, Um Diário de Leituras

Boas leituras!

(O texto não respeita o novo Acordo Ortográfico)

## 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 uma imagem de Santa teresinha do Menino Jesus, numa vivenda da antiga Rua das Flores.



### ALMOÇO JANELA

**DOMINGO, 28 / 05 / 2023**  
(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

#### EMENTA

⇒ Entradas: Presunto, azeitonas e manteigas  
⇒ Sopa de legumes

⇒ **ARROZ DE AVES, com salada mista**

⇒ Sobremesa: Bolo, doces, frutas variadas e café

É necessária marcação, faça já a sua, através do Cartório, Telef: 219 244 744 ou 966 223 785  
E-Mail: sao.miguel@paroquias-sintra.pt

**A receita reverte a favor da UPS**

(Próximos almoços reverterão a favor de igrejas da UPS em obras)



Inscrição para voluntário paroquial na JMJ



Inscrição como Família de Acolhimento a Jovens da JMJ

Ou no site da Unidade Pastoral de Sintra: <http://www.paroquias-sintra.pt/>



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](mailto:quintinoemoraismail@telepac.pt) [www.funerariaquintinoemoraismail.pt](http://www.funerariaquintinoemoraismail.pt)