



# Cruz Alta



Agosto  
Setembro 2023

Edição nº 211 - Ano XXI  
Diretor: P. Armindo Reis

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

Distribuição Gratuita

## FESTEJOS DE SÃO MIGUEL DE 29.09 A 01.10

**Jantar de Fados**

Dia 29 de Setembro pelas 20h  
No salão Paroquial da igreja de São Miguel

30  por pessoa

Angariação de fundos, para a conclusão da nova Igreja da Várzea de Sintra

Guitarra: Hugo Afonso - Viola: Luis Roquete

Fadistas:  
António de Noronha, Carmo Moniz Pereira,  
José Souto Moura, Manuel Margaride,  
Teresa da Câmara e Teresa Siqueira



Reservas por pessoa, ou mesas de 10 e 7

Paróquia de São Miguel de Sintra  
219244744 das 10h/12h ou 16h/18h  
Ou: [sao.miguel@paroquias-sintra.pt](mailto:sao.miguel@paroquias-sintra.pt)  
IBAN: PT50 - 0018.0000.0822.1650.0018.5

Indicar na transferência o nome do responsável pela mesa, ou pelo lugar



Ir<sup>a</sup>. Jacinta, Clarissa  
faz votos simples



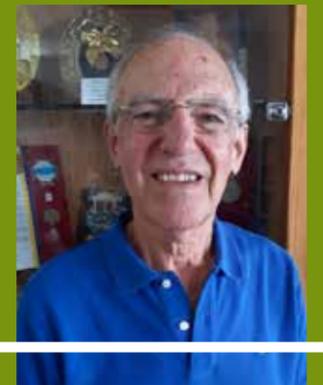
Página 4

Dia de Sta Eufémia  
16 de Setembro,  
Missa às 11 h



Página 6

Entrevista de Vida  
Fernando Marques



Página 10

## JMJ 2023 - INFORMAÇÕES

PÁGINAS CENTRAIS



Festas de Janas - 13 a 20 de Agosto

Dia 15 - Missa às 14:30h  
seguida de Procissão

Dia 17 - Missa de São Mamede às 15:30h



## Editorial

José Pedro Salema

## A Alegria de ser de Deus!



Já várias vezes tenho falado sobre esta atitude na minha vida, que é a de aceitar que "se estou aqui, nesta situação, é porque Deus quer".

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

Deus criou o Mundo, a Terra e o Sol. E eu sou criação de Deus. E Ele fez-me com muito cuidado, com muita ternura e muito amor. E deu-me a Vida, para que eu a viva com abundância.

Por isso, consciente da minha humanidade e de filho de Deus, que sou, tenho que me tornar mais alegre, mesmo na adversidade. Tenho

de me sentir cheio de Deus, e olhar para os outros como chamados vivos que nasceram do mesmo Deus.

Tudo tem de ser natural e vivido intensamente. Se me entregar mesmo nas Suas mãos e deixar que Ele me molde...como tudo seria diferente e tão cheio de sentido!

Vejo tanta gente que sofre, que tem fome, que tem doenças, que tem dor, que sente a solidão. E eu não posso ficar indiferente! O que Deus me pede é que eu me entregue, que O deixe actuar através de mim, que eu me liberte de falsos preconceitos e avance. Sem hesitações, consciente de que sou um veículo divino, e portanto tenho o dever de me encher cada vez mais de Deus, para poder dar um bocadinho aos outros.

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

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

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

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



## Os Nossos Padres

Pe. Joaquim Inácio

## Chegou a JMJ Lisboa 2023!

Depois de um longo trabalho árduo de preparação, finalmente chegou a JMJ Lisboa 2023, o evento religioso que vai reunir milhares de jovens vindos de vários países do mundo. A jornada mundial da juventude foi instituída pelo Papa São João Paulo II, a 20 de dezembro de 1985 em Roma, desde então este evento que congrega os jovens católicos e não só, tem sido o maior ato de concentração dos jovens vindos de várias latitudes, para juntos celebrarem a fé, criando laços de amizade, convívio e irmandade.

Os símbolos da jornada mundial da juventude percorreram quase todos os países do mundo, nas suas dioceses e paróquias, os jovens receberam os símbolos com entusiasmo e alegria, de realçar que os símbolos da jornada passaram por Angola no Ano 2021 e percorreram algumas dioceses.

A JMJ Lisboa 2023, tal como as outras jornadas realizadas nos outros países do mundo, será uma grande concentração de jovens, as ruas de Lisboa estarão apinhadas de peregrinos, cada um com a sua cultura, língua e com as cores das bandeiras dos seus



respetivos países. A JMJ Lisboa 2023, será uma festa da juventude, de 1 a 6 de agosto, Lisboa será a capital da juventude e as atenções do mundo inteiro estarão voltadas para Portugal.

O peregrino tão aguardado nesta jornada, Lisboa 2023 é o Papa Francisco, que mesmo com a sua limitação física far-se-á presente na jornada, que com certeza trará uma mensagem de fé e esperança para os jovens do mundo inteiro, que tão ansiosamente desejam escutar o Papa Francisco e apresentar ao Papa os seus anseios, inquietações, desejos e sonhos na edificação de um mundo mais justo e humano.

A JMJ Lisboa 2023, será um marco histórico, sobretudo para os jovens portugueses que são os anfitriões e que têm a missão de acolher os outros jovens a boa maneira portuguesa. Esperamos que esta jornada possa dar bons frutos e despertar a fé nos jovens de modo que se comprometam mais com a Igreja e com a pastoral juvenil.



## A melhor parte

Diác. Vasco Avillez

## Uma história com o Papa Francisco

Caminhamos a passos largos para as «Férias Grandes» deste ano de 2023 que foi, e continua a ser, cheio de surpresas e de mudanças mas ainda nos falta viver as Jornadas Mundiais da Juventude, nos primeiros seis dias de agosto, que muito têm feito trabalhar todos os membros do clero e os inúmeros voluntários que estão a ajudar!

Esta história começa há pouco mais de dez anos quando a nossa filha Mariana nos anunciou que estava á espera de mais um bebé, o seu sexto filho que imediatamente foi recebido - in útero - com grande alegria, pelos irmãos, primos, tios e pelos avós claro, entre os quais este vosso Diácono. Passados dois meses em que tudo parecia correr muito bem - como com as anteriores gravidezes - houve um alarme! A Mariana contraiu uma viro-

se que poderia vir a ser muito nociva para o feto e logo os médicos ficaram em cuidado com o bebé que estava para nascer em setembro. Este vírus poderia afetar a audição do bebé de maneira grave, e consequentemente a fala. Pedidas orações, a família inteira rezou e connosco todos os da Igreja a que pertencemos, rezaram também. Os pais lembraram-se de pedir a intercessão de S. Francisco de Assis e também a do recentemente eleito Papa Francisco, pedindo a sua ajuda e deram ao bebé que ia nascer o nome do Santo e do Papa: Francisco.

O Francisco nasceu e no meio de grande aflição fomos sabendo que de início nada estava afetado mas poderiam ainda surgir dificuldades. E o tempo passou e cada exame que o Francisco fazia, na Maternidade Alfredo da Costa e,

ao longo dos anos, no Hospital da Estefânia mais se confirmava este facto inesperado: não havia nenhum dano no ouvido e ele falava bem. Foi para a escola, e dava-se bem e estuda bem embora os professores achem que ele podia ser ainda melhor!!

Em março passado, o Francisco, sabendo que o Santo Padre vinha a Portugal em agosto, escreveu-lhe uma carta explicando esta história e disse-lhe que se chamava Francisco por causa dele e pediu-lhe se seria possível conhecê-lo em pessoa, agora em agosto de 2023. A carta seguiu o seu caminho pelas mãos de um dos nossos Bispos que foram a Roma. E ontem, grande surpresa, telefonaram-nos da Residência Patriarcal a perguntar se poderíamos levar lá o Francisco, agora com dez anos e em fé-



rias! Foi o Francisco e o seu Pai e a Avó e eu e, das mãos do Sr. D. Manuel Clemente, o Patriarca, o Francisco recebeu duas coisas inofensivas: Uma carta do Santo Padre para ele a dizer-lhe que estava muito contente por ele estar bem e a pedir-lhe orações e mandou-lhe também um presente, um terço, para o ajudar a rezar. A carta, em português, extensa, muito terna, simpática e paternal no bom sentido do termo, vem datilografada pois o Papa não escreve em português. O

Francisco já começou a rezar, como o Papa lhe pediu e com ele, os seus seis irmãos - são sete no total - rezam também, guiados pelos Pais.

O Papa explica-lhe, nesta carta que a sua presença nas JMJ, é tão intensa que não se pode encontrar em pessoa com o Francisco e abençoa-o enviando, como contei, um terço para o ajudar a rezar.

Bom trabalho a todos, nas Jornadas e logo depois vamos então de férias.

## PEREGRINAÇÃO DA UPS

### Santuário da Nazaré, Mosteiro de Alcobaça, Mosteiro de Stª Maria de Coz e Mosteiro da Batalha

Na manhã do dia 8 de julho de 2023, completamente encoberta e com alguns chuviscos (que nos acompanharam até à Nazaré), pelas 8 horas, partiu da Portela de Sintra o autocarro com 56 pessoas. O percurso até à Nazaré, decorreu de forma agradável e animada. O Sr. Padre Armindo orientou a oração da manhã e, depois de terminada, a “guia” Coração da Câmara e o Padre Armindo, foram sempre, ao longo da viagem, dando informações relevantes das zonas e localidades por onde passávamos.



Ao chegarmos ao Sítio da Nazaré, já sem chuva, a Coração relatou a lenda/milagre de Nossa Senhora que apareceu a D. Fuas Roupinho, quando este a evocou, salvando-o e ao seu cavalo da queda da falésia do Sítio para a praia (110 metros na vertical).

Por ser salvo, D. Fuas Roupinho mandou edificar uma ermida, no local onde o seu cavalo, com a ajuda de Nossa Senhora, evitou a queda no precipício.

Foram visitados estes locais e, seguidamente, dirigimo-nos para o Santuário (o primeiro Santuário Mariano da Península Ibérica).

A construção do Santuário de Nossa Senhora da Nazaré remonta ao século XIV, aquando da vinda de El-Rei Dom Fernando em peregrinação à Senhora da Nazaré.

Este monarca, para além de ter mandado fazer obras na Ermi-

da da Memória, decidiu construir um novo e melhorado local de culto, uma vez que a ermida não tinha capacidade para receber o elevado número de devotos de Nossa Senhora.

Partimos de seguida para Alcobaça, onde chegámos pelas 11 horas. Neste percurso, fomos sempre tendo informações por parte da Coração a nível histórico sobre o pinhal de Leiria e a sua importância estratégica e também muita informação sobre o mosteiro de Alcobaça, assim como algumas histórias engraçadas que mantinham animados e entusiasmados todos os peregrinos.

A construção do Mosteiro de Alcobaça iniciou-se em 1178; no entanto a sua fundação data de 1153 por ordem de D. Afonso Henriques, após a conquista de Santarém aos mouros, tendo como inspiração a abadia de Claraval (em França). Seu nome “oficial” é Mosteiro de Santa Maria de Alcobaça e é a primeira construção de estilo inteiramente gótico em solo português.

Visitámos: a Abadia, o Túmulo de D. Inês, o Deambulatório, o Túmulo de D. Pedro, o Túmulo de S. Bernardo, Sala do Capítulo, Sala dos Reis, Claustro do Silêncio, Parlatório, Sala dos Monges, Cozinha e Refeitório. Todos estes espaços e túmulos, foram alvo de uma profunda explicação por parte da Coração.

Seguiu-se o almoço num restaurante nas proximidades do Parque dos Monges.

Após o almoço dirigimo-nos para o Mosteiro de Santa Maria de Coz. Ao che-



Destinado às monjas de Cister, o Mosteiro terá sido fundado já nos finais do século XII ou, mais provavelmente, no início do século XIII, para receber mulheres desejosas de levarem uma vida santa sob a regra de São Bento. A menção mais antiga da sua existência remonta ao ano de 1241. A primeira abadessa, cujo nome se conhece, chamava-se D. Maria Peres, e vem referida num documento datado de 1337.

No século XVI, o Mosteiro de Santa Maria de Coz tornou-se num dos mais ricos mosteiros femininos cistercienses, em Portugal. Com o seu esplendor artístico barroco, a igreja testemunha a riqueza dessa comunidade.

A igreja apresenta uma arquitetura exterior bastante austera, com linhas muito sóbrias.

No seu interior, Igreja e coro formam um só corpo. O teto é revestido por impressionantes caixotes de madeira pintados por Pedro Peixoto e datam do início do século XVIII.

As naves são divididas por uma grade de clausura. Do lado do coro, destaque para o cadeiral das monjas. Ao fundo, um belíssimo portal manuelino.

A igreja é, literalmente, um santuário ao barroco. Nela, evidenciam-se os vários altares de

talha dourada, de boa execução. É ainda de destacar o quadro “O Purgatório” de Josefa de Óbidos (1630-1684). Os revestimentos de azulejo da sacristia contêm cenas da vida de São Bernardo, o maior impulsor da Ordem de Cister.

A tarde já estava avançada e tomámos a estrada em direção à Batalha, para visitarmos o Mosteiro de Santa Maria da Vitória,

mais conhecido como Mosteiro da Batalha.

como estrangeiros, que foram inicialmente dirigidos por Afonso Domingues.

Neste monumento visitámos: a Igreja, a Capela do Fundador, a Sala do Capítulo, o Claustro de D. João I, o Claustro de D. Afonso V e as Capelas Imperfeitas. À semelhança do que aconteceu em Alcobaça, a Coração deu-nos todas as explicações e informação histórica e arquitetónica de todos os espaços visitados.

Assim, terminámos a visita e regressámos a Sintra, com muita alegria e boa disposição. Entrámos na A1 pela rotunda de Fátima e, não perdemos a oportunidade de cantar e a rezar à Mãe Santíssima.



exércitos castelhanos na batalha de Aljubarrota. Essa vitória pôs termo a uma crise dinástica que se arrastava desde 1383, aquando da morte do rei D. Fernando cuja única filha era casada com o rei de Castela, pretendente ao trono de Portugal.

D. João dedicou o mosteiro à Virgem Maria, que havia invocado para que intercedesse pelo seu triunfo, e doou-o à Ordem Dominicana, à qual pertencia o seu confessor. Esta foi a razão de ser do nascimento de uma obra cuja construção se iria prolongar por quase dois séculos e que resultou num dos mais fascinantes monumentos góticos da Península Ibérica. A construção do mosteiro corporizou também a consagração de D. João I como rei de Portugal, assumindo-se assim como símbolo da nova dinastia e legitimada pela vontade divina.

A construção abrangeu sete reinados da segunda dinastia (1385-1580) e envolveu uma vasta equipa de mestres-pedreiros de grande nível, tanto nacionais

Agradecemos ao Padre Armindo todo o seu empenho na organização e à Coração pelo seu profissionalismo e dedicação, o saber aproveitar os detalhes de uma viagem é o que a torna inesquecível.

Bem Haja!-



Luis Dionisio





**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



## PEREGRINAÇÃO SÍMBOLOS DAS JMJ NA VIGARARIA DE SINTRA

João Costa

Foi no passado dia 20 de julho que os Símbolos oficiais das Jornadas Mundiais da Juventude percorreram a nossa Vigararia de Sintra, incluindo alguns espaços mais próximos da nossa Unidade Pastoral.

A Jornada Mundial da Juventude conta com dois símbolos que a acompanham e representam: a Cruz peregrina e o ícone de Nossa Senhora Salus Populi Romani. Nos meses que antecedem cada JMJ, os símbolos partem em peregrinação para serem anunciadores do Evangelho e acompanhar os jovens, de forma especial, nas realidades em que vivem.

A Cruz Peregrina - Com 3,8 metros de altura, a Cruz peregrina, construída a propósito do Ano Santo, em 1983, foi confiada por João Paulo II aos jovens no Domingo de Ramos do ano seguinte, para que fosse levada por todo o mundo. Desde aí, a Cruz peregrina, feita em madeira, iniciou uma peregrinação que já a levou aos cinco continentes e a quase 90 países. Tem sido encarada como um ver-

dadeiro sinal de fé.

**O ícone de Nossa Senhora Salus Populi Romani** - Desde 2003 que a cruz peregrina conta com a companhia do ícone de Nossa Senhora Salus Populi Romani, que retrata a Virgem Maria com o Menino nos braços. Este ícone foi introduzido ainda pelo Papa João Paulo II como símbolo da presença de Maria junto dos jovens. Com 1,20 metros de altura e 80 centímetros de largura, o ícone de Nossa Senhora Salus Populi Romani está associado a uma das mais populares devoções marianas em Itália. O ícone original encontra-se na Basílica de Santa Maria Maior, em Roma, e é visitado pelo Papa Francisco que ali reza e deixa um ramo de flores, antes e depois de cada viagem apostólica.

Os Jovens de Sintra receberam então estes Símbolos com grande entusiasmo. A receção foi feita em Monte Abraão, na noite anterior, local de passagem dos símbolos da Vigararia da Amadora para a Vigararia de Sintra.

A peregrinação em Sintra teve início pelas 9 horas, com uma

missa de envio, na Igreja de Mira-Sintra, onde contou com os sacerdotes de todas as paróquias da nossa vigararia. De seguida, foi recebida por dezenas de utentes e funcionários da Casa de Saúde do Telhal. Os jovens que acompanhavam os símbolos foram recebidos com muita alegria e entusiasmo por aqueles que não poderão estar em Lisboa nos eventos principais.

O caminho continuou passando pelas paróquias de Aqualva, São Marcos, Cacém e Rio de Mouro, e pela hora de almoço, os símbolos estiveram presentes no Mosteiro do Santíssimo Sacramento, onde foram recebidos pelas Irmãs Clarissas e alguns paroquianos, com cânticos, orações e muita alegria.

Após a pausa de almoço, os Símbolos seguiram para o Estabelecimento prisional de Sintra, onde, acompanhados pelo bispo auxiliar de Lisboa D. Joaquim Mendes, foram recebidos, desta vez num ambiente mais calmo, pelos funcionários

e também pelos presos. Seguiu-se a passagem pela Câmara Municipal de Sintra. Os símbolos foram recebidos pelo excelentíssimo Presidente

da Câmara Basílio Horta, os vários presidentes das Juntas de Freguesia da Vigararia de Sintra, pelos funcionários e muitos paroquianos que se deslocaram para este momento. Além das palavras de agradecimento e motivação dirigidas aos jovens e à comunidade pelo Bispo D. Joaquim Mendes, pelo Presidente Basílio Horta e pela Coordenadora Vicarial das JMJ em Sintra, também foi tocado o hino das JMJ Lisboa 2023, por um duo de guitarristas.

Os Símbolos seguiram pelo Algueirão, Mem-Martins e Mercês, pararam na Casa de Repouso de Vale de Lobos, seguiram por Almargem do Bispo, Montelavar, Terrugem, Pêro Pinheiro, São João das Lampas, e finalmente, ao Cabo da Roca, onde a comunidade vivenciou o Pôr do



Sol, no ponto mais Ocidental da Europa continental.

Por fim, os Símbolos foram recebidos nas Azenhas do Mar, numa festa e convívio onde estiveram presentes centenas de paroquianos vindos de toda a Vigararia de Sintra, e também jovens da Vigararia de Cascais que receberam os símbolos, com direito a fogo de artifício, num último momento dos mesmos na nossa Vigararia.

Desde oração a momentos de convívio e animação, os símbolos estiveram presentes na nossa comunidade, a tão poucos dias de começar a semana das JMJ Lisboa 2023. Os jovens mostraram que estão ansiosos, mas muito prontos para receber os milhares de peregrinos que se dirigem às tão belas terras de Sintra!

## Testemunho da Ir<sup>a</sup>. Jacinta Maria de Jesus Crucificado - Clarissa

A minha vida concretiza-se na partilha com os outros.

Começo por realçar a minha história sobre o "chamamento" de Deus. O sim que os pastorinhos deram a Nossa Senhora quando Ela lhes perguntou se queriam oferecer-se a Deus, é também o meu sim de hoje e para sempre. É o sim do meu compromisso batismal que marcará o rumo da minha vida inteira dedicada a Deus, à Igreja, à minha Ordem e em particular ao meu mosteiro.

A minha história começou de uma forma muito especial desde tenra idade, é uma história muito longa com um princípio, mas sem um fim. Nasci no dia 28 de outubro de 1987 e recebi o sacramento do batismo a 25 de dezembro do mesmo ano. Quem me batizou foi o Frei Benjamim José e recebi o nome de Ana Maria Francisco do Nascimento. Sou angolana, da província de Kuanza Norte, município de Samba Caju.

Desde a minha adolescência comecei a sentir o "chamamento do Senhor". Tinha uma irmã consagrada e sempre que a via vestida

de religiosa, o meu coração cada vez mais se sobressaltava, mas não sabia como sair de casa sem o consentimento da minha família. Assim eu rezei muito e pedi a Nosso Senhor para vir a ser religiosa como a minha irmã.

Então, com a graça do Senhor, vim para Portugal para o Mosteiro das Irmãs Clarissas de Sintra onde me encontro. Dou graças a Deus pelas pessoas generosas que colocou no meu caminho e aqui segui os passos da nossa "mãe" Sta. Clara e do nosso "pai" S. Francisco.

Em Angola fui acompanhada pelo meu diretor espiritual Frei Rino Vezú e pelos frades capuchinhos de Angola. A partir de 2006 deixei a capital, Luanda, e voltei para o Kuanza Norte, município de Camabatela, onde se situa o convento das Irmãs do Bom Pastor e dos Capuchinhos. Ali cheguei acompanhada pelo meu querido pai que lhes disse: "Esta filha que acabo de vos apresentar já não é minha, mas sim de Nosso Senhor". Com a ajuda do meu diretor espiritual no ano seguinte decidi sair de lá e voltei a casa, mas aprendi muito com as Irmãs do Bom Pastor.

A partir daí o Senhor fez-me sentir que a minha vida vocacional seria ser contemplativa, filha de Sta. Clara e de S. Francisco. Era a partir dela que eu recebia os sinais da minha vida.

Os meus pais eram devotíssimos de Sta. Clara e de S. Francisco e obtiveram a bênção de ter uma filha de Sta. Clara.

No dia 11 de dezembro de 2018 deixei novamente a casa paterna para poder unir-me a esta família religiosa que apesar das suas fragilidades me deu um novo sopro de vida, um novo impulso... A 11 de agosto seguinte tomei o meu hábito. Quando falo com a minha família eles dizem-me que embora longe estamos perto. É aqui que o Senhor quer que seja religiosa: "agora és filha da Igreja". Esta foi a minha escolha, estou bem e estou feliz.

Agradeço a Deus por me ter concedido todas as graças que lhe fui pedindo para me dedicar totalmente a Ele.

"Quem pede ser-lhe-á dado". "Aquele que Me abrir a porta Eu entrarei, cearei com ele e ele

Comigo". Com esta confiança de Lhe pertencer para todo o sempre, continue o Senhor a encher-me de bênçãos e graças para poder servir a Igreja, a nossa Ordem e o nosso Mosteiro.

Graças ao Senhor por tudo o que é para mim. A minha melhor alegria é estar sempre perto d'Ele, eu olhando para Ele e Ele olhando para mim, porque uma vez que eu O encontrei não quero mais deixá-Lo, é com Ele e por Ele que eu vivo.

Aos jovens quero deixar uma mensagem: Se te sentes "chamado"



pelo Senhor não tenhas medo de O seguir, Ele dar-te-á as graças necessárias!

"Dai graças ao Senhor porque Ele é bom, porque é eterna a Sua bondade!"

**M A F E P**  
segurança contra Incêndios

**O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO**

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

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





**Consultório Médico**  
Miguel Forjaz, Médico

## Saúde Ocupacional

A principal finalidade dos Serviços de Saúde Ocupacional consiste na promoção de condições laborais que garantam o mais elevado grau de qualidade de vida nos locais de trabalho, protegendo a saúde dos trabalhadores, promovendo o seu bem-estar físico mental e social, prevenindo e controlando os acidentes de trabalho e as doenças profissionais.

A Medicina do Trabalho é uma especialidade médica que se dedica à prevenção dos diversos riscos profissionais, à promoção da saúde e à manutenção da capacidade de trabalho. No âmbito da Saúde Ocupacional, a Acção dos técnicos de Segurança e Higiene do Trabalho é preponderante como associação ao auxílio médico, pelo que realizam a denominada matriz de avaliação de riscos, bem como todas as medidas de prevenção adequadas.

Podem existir diversos factores de risco para a saúde num ambiente de trabalho. Um factor de risco profissional é um agente/comportamento/Ação que possa ser capaz de provocar um dano ou efeito adverso na saúde de um trabalhador. Por exemplo, a realização de movimentos repetitivos é um factor de risco mecânico, po-

dendo originar diversas patologias músculo-esqueléticas. Assim, os factores de risco podem classificar-se em: físicos, químicos, biológicos, psicosociais ou mecânicos. Saliem-se ainda os acidentes de trabalho, definidos como lesões que ocorrem no trabalhador por consequência de tarefas ou atividades realizadas no seu ambiente de trabalho, podendo ainda ser considerados como in itinere em caso de deslocação casa-trabalho ou trabalho-casa, em constante articulação com a Companhia de Seguros.

Consideram-se riscos físicos o ruído excessivo, temperaturas extremas (calor e/ou frio), as radiações, vibrações, etc. Riscos químicos constituem todas as substâncias, compostos ou produtos que possam penetrar no organismo do trabalhador pela via respiratória, na forma de poeiras, fumos, gases, ou vapores ou, de acordo com a respetiva exposição, possa ser absorvido por contacto através da pele, ou por ingestão. Destaca-se, por exemplo, a exposição ao chumbo ou outros metais pesados. Os factores de risco biológicos contemplam todos aqueles agentes como os vírus (Covid 19, por ex), fun-

gos, bactérias, parasitas etc. Os riscos mecânicos consistem em qualquer factor que possa resultar em lesões músculo-esqueléticas do trabalhador causando desconforto físico. São exemplos de risco mecânico, o levantamento de pesos ou cargas, repetitividade de tarefas, postura inadequada/ incorreta no posto de trabalho, entre muitos outros.

Por imposição legal é obrigatório que as empresas, sejam fábricas ou não, disponham de um Serviço de Saúde, Higiene e Segurança. O médico do Trabalho, para além de ter de colaborar na identificação e prevenção de riscos ocupacionais com a equipa de Higiene e Segurança deverá efetuar visitas aos postos de trabalho para se inteirar das respetivas condições do ambiente de trabalho, dinamizar iniciativas de proteção, promoção e do bem-estar dos trabalhadores e realizar exames médicos. Estes exames devem ser realizados de forma obrigatória no caso de terem sido admitidos trabalhadores na empresa (exame de admissão), ou de forma periódica, sendo realizados anualmente para todos acima dos cinquenta anos ou até aos 18 anos, ou de dois

em dois anos para os trabalhadores com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos (exame periódico). Assim, é possível analisar o estado de saúde dos trabalhadores de forma regular, verificando patologias ou lesões advindas dos diversos factores de risco de acordo com a catividade laboral individual. Destacam-se ainda os exames ocasionais que podem ser realizados por diversas causas como a ausência prolongada (baixa por mais de 30 dias), após acidente de trabalho ou a pedido do médico ou do trabalhador. Estes exames têm como objetivo a avaliação da aptidão do trabalhador para o seu posto de trabalho, bem como avaliar a existência de uma eventual restrição ou recomendação sob forma de evitar um possível agravamento clínico do trabalhador ou de algum outro risco de lesão consoante a patologia de base.

Salienta-se, ainda, a importância da prevenção das doenças profissionais, definidas como qualquer doença que possa advir das atividades ou das condições de trabalho. São exemplos de doença profissional a surdez profissional que pode surgir em todos aqueles trabalhadores expostos ao ruí-

do intenso ao longo de várias horas diárias durante longo período de tempo e de acordo com a intensidade sonora a que estão sujeitos. Esta exposição ao ruído é avaliada através de sonómetros pela equipa de Higiene e Segurança e registada em decibéis. Os trabalhadores devem ser avaliados periodicamente através de audiometrias em caso do valor limite ultrapassar os 80dB, e ainda mais assiduamente se houver exposição à volta dos 85dba, não podendo ultrapassar os 87dB descritos na legislação laboral Portuguesa. Deverão ainda utilizar obrigatoriamente proteção auricular disponibilizada pela empresa. Muitas outras doenças profissionais estão classificadas, como a silicose (inalação de poeiras de sílica), dermatoses de contacto profissionais, doenças articulares dos membros superiores devido a vibrações ou esforços repetidos e muitas outras doenças declaradas como tal devem merecer toda a atenção. A prevenção deste tipo de doenças bem como da sinistralidade reduz o absentismo laboral, faz aumentar a produtividade da empresa e, conseqüentemente do país, promovendo o bem-estar nos locais de trabalho. ■



## O valor da vida em campo.

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Milhafre Real

Uma das marcas que nos identifica, Escuteiros, é que, em qualquer altura, faça chuva ou faça sol, esteja frio ou calor, sejam as condições boas ou adversas, lá pegamos na mochila, na tenda e na cantina e vamos acampar. Muitas vezes nos perguntam se mesmo com a chuva ou o frio seguimos para campo, e, a menos que as condições sejam excessivamente adversas, a resposta é quase sempre "sim". Não pelo prazer de passar frio ou chuva (ou até calor no verão), mas porque é desafiando os nossos Escuteiros que os ajudamos a crescer.

Baden-Powell escreveu: "Na vida de acampamento aprendemos a passar sem uma porção de coisas que achamos

necessárias quando vivemos em casas, e descobrimos que conseguimos fazer sozinhos muitas coisas que pensávamos não ser capazes de fazer".

Pois é dessa forma que o acampamento escutista é diferente. Aqui, criamos aos (e com os) nossos jovens dificuldades, problemas e até alguns perigos em ambiente controlado, para que eles os enfrentem, solucionem e ultrapassem, de modo que o possam fazer ao longo da sua vida. Um jovem que saiba cozinhar em campo, sabê-lo-á fazer em casa, onde tem mais utensílios e ingredientes. Se consegue encontrar o caminho só com uma bússola ou com a posição do sol e das estrelas, quando o GPS lhe falhar, seguramente

encontrará o destino. Se soube montar a tenda ou o abrigo sem que entre chuva, e tornando-o quente e acolhedor, um dia que se encontre perante essas adversidades, saberá como as resolver.

Neste âmbito, os Escuteiros mais experientes ajudam os mais novos, ensinando-os a criar o seu próprio conforto. Assim, faça chuva ou sol, frio ou calor, os nossos jovens seguramente não passarão frio nem terão insolações, não se deitarão com roupa molhada nem com fome, porque vão estando cada vez mais preparados para qualquer dificuldade, solucionando-a para que o desconforto se torne conforto, e que a dúvida e incerteza se tornem confiança pessoal. ■



**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 por marcação



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



## Apoio do Rotary Club de Sintra ao Centro Social e Paroquial de Colares

O Rotary Club de Sintra em parceria com a Fundação Rotária Portuguesa (FRP), apoiaram o Centro Social e Paroquial de Colares (CSPC) na aquisição de dois novos fogões a gás para a cozinha do referido Centro,

permitindo assim aumentar a eficiência do refeitório que serve cerca de 250 refeições diárias a crianças da creche, jardim de infância e CATL, além do serviço de apoio domiciliário, fornecendo refeições aos mais idosos e

carenciados da freguesia, através do programa de Cantinas Sociais.

Este projeto conjunto, teve por base um dos objetivos de Rotary, na área de enfoque "Fome e Pobreza" com o alto patrocínio da FRP. ■



## Crónica: Familiarmente Falando

Orlando Carvalho

### Férias: tempo para descobrir Jesus

Cada encontro de catequese é uma porção da Igreja que se reúne. Assembleia convocada em nome de Cristo, por mandato de Cristo, em união com Cristo e com a presença real de Cristo, Cabeça da Igreja, que está, de facto, presente onde catequista e catequizandos se reúnem, em Seu nome, para realizar o mandato que, antes de ascender para o Pai, Jesus legou aos discípulos.

A escola, tal como a catequese, é um auxiliar da família na preparação das crianças e adolescentes para que cresçam em estatura e graça. A escola está mais vocacionada para a estatura e a catequese para a graça, embora não sejam compartimentos estanques.

A família é o lugar onde as crianças verdadeiramente crescem. Ou devia ser. A família tem uma missão quase divina: cuidar dos mais pequenos e frágeis filhos de Deus. A honestidade, a disponibilidade, o espírito de ajuda ao próximo, a educação, a gentileza, o trato com ternura, o calor humano, o desejo de aprender cada vez mais e ser cada vez melhor pessoa, aprende-se na família.

As férias escolares não podem ser um tempo de afastamento tão grande que tudo esteja esquecido no recomeço das aulas. Os pais devem providenciar, durante as férias, actividades educativas e formativas. Não aquelas que são delegadas em campos de férias e similares, mas sugeridas, orientadas e guiadas pelas famílias.

As férias da catequese revestem-se das mesmas características das escolares, mas vão muito mais além. Fazer férias de Deus, da missa, da oração, é renegar a Fé. Como ensino na catequese, e aos catequistas em formação, a missa é mais importante que a catequese. Ora, ir para férias e deixar a divina piedade dos sacramentos, da oração, da espiritualidade e do exercício da caridade é quase renegar Deus.

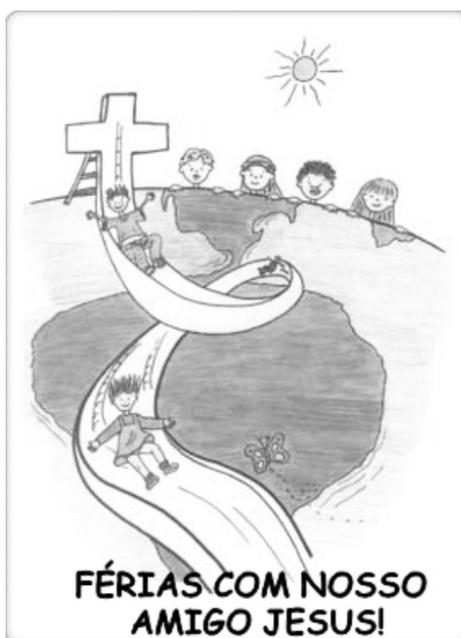
Providenciem as famílias, durante as férias, tempos de repouso e de silêncio, tempos de interiorização. As orações da manhã, da noite, às refeições, as missas, que durante o ano não podem, tantas vezes, ser feitas em família, que o sejam no tempo de férias.

Que se peregrine. A Fátima ou a qualquer outro santuário ou lugar de peregrinação, mas não se fiquem as famílias por passar, ir até à Capelinha das Aparições, comprar uma recordação para dar às crianças ou para levar aos amigos, almoçar e "toca a andar que já vamos atrasados". Permanecei um dia inteiro em Fátima, ou dois. O alojamento hoteleiro em Fátima não é certamente mais caro que no Algarve ou em Maiorca, pelo contrário.

Aproveitar as férias para ler diariamente a Bíblia, que coisa tão fecunda e agradável!

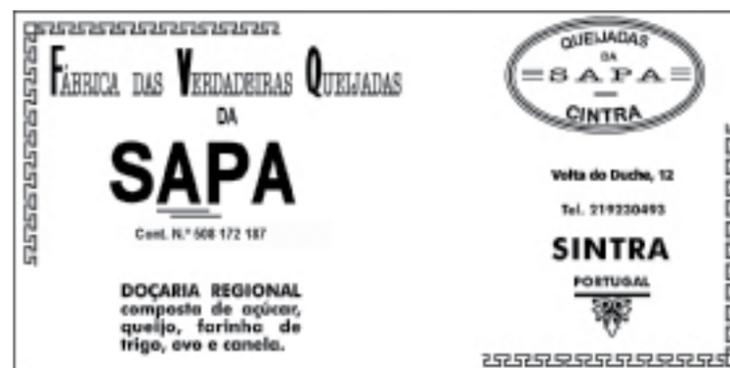
Quem não tiver então tempo para descobrir e se embrenhar na intimidade de Deus, quando o irá fazer?

Deus não critica nem impede a praia, a serra, as viagens... Mas fica agradado se, naquela cidade onde se passa, que se vai visitar, onde se vai almoçar, nós, seus filhos, visitarmos a igreja local, desfrutando da beleza que sempre se encontra nesses locais e gastarmos dois minutos – apenas dois minutos – rezando em família, louvando a Deus, entrando na igreja como católicos, como filhos amados de Deus e não como turistas anónimos sem religião, como se entrássemos num zoo, num museu ou qualquer jardim. ■



### Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em julho 2023

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	3	Flocos Cereais / Mel	110
Fraldas Nº2	4	Farinha Láctea (Cerelac)	32
Fraldas Nº3	6	Cereais/Corn Flakes	71
Fraldas Nº4	12	Chocapic	16
Fraldas Nº5	17	Atum	139
Fraldas Nº6	36	Salsichas	139
Fraldas adultos M	4	Tomate	3
Fraldas adultos L	7	Cogumelos	3
Cueca adulto L	4	Massa	57
Toalhitas	32	Esparguete	57
Shampoo + Gel	18	Arroz	114
Papel Higiénico	21	Grão e Feijão	114
Bolacha Maria/Torrada	121	Azeite	57
Aptamil/Nan Nº 2	5	Leite c/Chocolate (200ml)	12
Aptamil/Nan Nº 4	5	Leite UHT Meio Gordo L	1008
Fruta Pack 4 boiões	72	Açúcar	57
Café	1	Nescafé descafeinado	18
Leite magro	6	Chocolate em pó	1
leite S/Lactose	42	Chá	2
Congelados	120		
	536		2010
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>2546</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>814,10 Kg</b>	





## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



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

45. Então, a pergunta que quero fazer é como podemos tornar-nos novamente capazes de símbolos? Como podemos de novo saber lê-los e poder vivê-los? Sabemos bem que a celebração dos sacramentos, pela graça de Deus, é eficaz em si mesma (*ex opere operato*), mas isso não garante o pleno engajamento das pessoas sem uma forma adequada de se colocarem em relação à linguagem da celebração. Uma “leitura” simbólica não é um conhecimento mental, nem a aquisição de conceitos, mas sim uma experiência viva.

46. Acima de tudo, devemos readquirir a confiança na criação. Quero dizer que as coisas – os sacramentos

“são feitos” de coisas – vêm de Deus. A Ele se orientam, e por Ele foram assumidos, e assumidos de modo particular na Encarnação, para que se tornem instrumentos de salvação, veículos do Espírito, canais de graça. Nisto fica claro quão vasta é a distância entre esta visão e uma visão materialista ou espiritualista. Se as coisas criadas são uma parte tão fundamental e essencial da ação sacramental que traz nossa salvação, então devemos nos organizar em sua presença com um olhar renovado, não superficial, respeitoso e agradecido. Desde o início, as coisas criadas contêm a semente da graça santificante dos sacramentos.

47. Ainda pensando em como a Liturgia nos forma, outra questão decisiva é a educação necessária para poder adquirir a atitude interior que nos permitirá usar e compreender os símbolos litúrgicos. Deixe-me expressá-lo de uma forma simples.

Tenho em mente os pais, ou mais talvez os avós, mas também os nossos pastores e catequistas. Muitos de nós aprendemos com eles o poder dos gestos da liturgia, como, por exemplo, o sinal da cruz, o ajoelhar-se, as fórmulas da nossa fé. Talvez não tenhamos uma memória real de tal aprendizado, mas podemos facilmente imaginar o gesto de uma mão maior

pegando a mãozinha de uma criança e acompanhando-a lentamente traçando pelo corpo pela primeira vez o sinal de nossa salvação. As palavras acompanham o movimento, estas também ditadas lentamente, quase como se quisessem tomar posse de cada instante do gesto, tomar posse de todo o corpo: “Em nome do Pai... e do Filho... e do Espírito Santo .... Um homem.” E então a mão da criança é deixada sozinha, e é observada repetindo tudo sozinha, com ajuda pronta por perto, se necessário. Mas esse gesto fica agora consignado, como um hábito que crescerá com Ele, dando-lhe um sentido que só o Espírito sabe fazer.

A partir desse momento esse gesto, a sua força simbólica, é nosso, pertence-nos; ou melhor, pertencemos a ela. Ela nos dá forma. Somos formados por ela. Não são necessários muitos discursos aqui. Não é necessário ter entendido tudo naquele gesto. O que é preciso é ser pequeno, tanto para expedir como para receber. O resto é obra do Espírito. Assim somos iniciados na linguagem simbólica. Não podemos deixar-nos roubar tanta riqueza. Crescendo teremos mais formas de compreender, mas sempre com a condição de permanecermos pequenos.



## IGREJA NA VÁRZEA DE SINTRA EM CONSTRUÇÃO – NOTÍCIAS DA OBRA!

A Igreja da Várzea de Sintra continua em construção, estando com as paredes praticamente todas levantadas e início de alguns rebocos.

Tem sido possível continuar com esta segunda fase da obra graças a importantes ajudas em materiais e mão-de-obra, que muito agradecemos.



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

Almoço organizado pela Paróquia do Cacém – 1.063,04€  
Toalhas- 20,00€  
A. – 20,00€  
T.S. e E.R – 60,00€  
F.S. – 250,00€  
Quermesse S. Martinho (até 9/07)- 127,00€  
Festa de São Pedro (Grupo de Senhoras) – 990,72€  
P.E. – 50,00€  
A.F. – 20,00€  
F.B. – 20,00€  
J.S. – 20,00€  
I.S. – 500,00€  
Bolos – 157,00€ + 200,00€  
Anónimos – 24,50€  
J.A. – 20,00€  
Outros – 23,50€  
Gr. Euromil – 100,00€  
Anónimo – 200,00€  
Um agradecimento especial à Paróquia do Cacém pela

iniciativa que tiveram de fazer um almoço para a nossa igreja. Também às senhoras que trabalham voluntariamente na Quermesse e na Feira de São Pedro.

A 1ª fase de construção (estrutura e telhado) importou em 292.559,29€, da qual ainda devemos cerca de 8.000,00€ (incluindo a retenção de 2% que teremos de pagar em Março de 2028).

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.

# NOTÍCIAS E INFORMAÇÕES SOBRE A JORNADA MUNDIAL DA JUVENTUDE



## UM POUCO DE HISTÓRIA DA PREPARAÇÃO DA JMJ

Depois de muita preparação temos a Jornada Mundial da Juventude à porta!

Na verdade já começou com os “Dias das Dioceses”, em que cerca de 70.000 jovens de todo o mundo estão a participar, nas várias dioceses de Portugal, em atividades locais de evangelização e de conhecimento da nossa cultura (com exceção das dioceses que os acolhem na Jornada propriamente dita: Lisboa, Santarém e Setúbal).

A preparação da JMJ começou há vários anos, desde que o Papa aceitou o convite do Sr. Cardeal Patriarca para fazer este evento em Portugal. Foi criada a Fundação JMJ Lisboa 2023 para coordenar toda a logística do encontro e vários comités organizadores: nacional, diocesano, vicarial e Paroquial.

Na nossa Unidade Pastoral de Sintra o COP (Comité Organizador Paroquial) foi criado há cerca de um ano e tem o João Pinto da Costa como responsável. À medida que a organização o foi exigindo, o COP foi sendo reforçado com mais jovens e adultos. Depois vieram os chefes de Equipa e os voluntários, que rondam as duas centenas.

Foi também lançado o desafio às famílias para acolherem jovens em suas casas e temos 78 casas de família de portas abertas para receber peregrinos.

## OS ESPAÇOS PARA ACOLHER OS JOVENS

O COP fez também um trabalho de identificação de escolas e outros espaços coletivos onde os jovens pudessem pernoitar e realizar atividades durante a JMJ. Foi um ano inteiro de contactos, e chegaram a ser duas dezenas de espaços, para a eventualidade de as inscrições na JMJ alcançarem números exorbitantes, mas acabaram por ser necessários apenas 9 espaços:

- Escola Secundária de Santa Maria,
- Escola Básica D. Fernando II,
- Escola Básica D. Carlos I,
- Jardim de Infância da Santa Casa da Misericórdia de Sintra,
- Escola Nacional de Bombeiros,
- Casa de Retiros das Irmãs Doroteias - Linhó,
- Igreja de São Miguel,
- Sport União Sintrense – para animação (a confirmar)
- Hockey Clube de Sintra – para momentos formativos e celebrativos de todos os peregrinos, instituições a quem agradecemos a generosidade com que se disponibilizaram a colaborar.

Não foram necessárias, mas também queremos agradecer a disponibilidade das seguintes instituições:

- Academia Ai! a Dança
- Infantário Popular de Sintra
- Colégio Catarina de Bragança
- Escoteiros AEP - Grupo 93
- Grupo União Recreativa de Linhó
- Janas Futebol Clube
- Sede do Agrupamento de Escuteiros do CNE 1134
- Sociedade Recreativa da Várzea de Sintra

- Sport União Sintrense
- Tuna Operária de Sintra;
- União Recreativa e Cultural da Abrunheira
- União Desportiva e Cultural de Nafarros

## CHECK-IN E CONTACTOS DO COP

(para atendimento permanente de Peregrinos e situações relacionadas com a Jornada em Sintra)

Os jovens peregrinos serão acolhidos a partir do dia 30 de Julho no pavilhão desportivo da Escola Secundária de Santa Maria, com horário das 8h às 22h.

Os contactos do COP de Sintra são:

E-mail: [cop.sintra.jmj2023@gmail.com](mailto:cop.sintra.jmj2023@gmail.com)

Telefone: +351 920 181 859 (disponível 24h por dia)

## AGRADECIMENTOS

O COP de Sintra e o Pároco querem agradecer a todos os que permitiram organizar o acolhimento de cerca de 3000 jovens na Unidade Pastoral de Sintra.

Agradecem em primeiro lugar à Câmara Municipal de Sintra e à Junta de Freguesia da União de Freguesias de Sintra por toda a colaboração prestada.

Agradecem a todos os voluntários que se disponibilizaram para preparar e ajudar a receber os peregrinos.

Agradecem a todas as famílias que se disponibilizaram para acolher peregrinos em suas casas.

Agradecem a todas as pessoas que colaboraram com donativos monetários e em géneros para aliviar os encargos da Unidade Pastoral de Sintra com a JMJ.

Agradecem a todas as instituições, já acima referidas que disponibilizaram instalações.

Agradecem aos estabelecimentos de restauração que fizeram acordos com a JMJ para servir refeições aos peregrinos.

Agradecem ao Grupo de Jovens da Unidade Pastoral de Sintra, principal dinamizador do COP.

## PROGRAMAÇÃO DA JMJ LISBOA 2023

### DIAS NAS DIOCESES

26 - 31 JULHO

### QUARTA - SEGUNDA

Integração dos jovens vindos de todo o mundo nas dioceses do País

### TERÇA 1-AGOSTO

Deslocação e receção de peregrinos

19:00

Missa de abertura  
(D. Manuel Clemente)  
Parque Eduardo VII

### QUARTA 2-AGOSTO

Encontros Rise Up  
PARÓQUIAS

17:45

Acolhimento  
(Papa Francisco)  
Parque Eduardo VII

### QUINTA 3-AGOSTO

9:30 - 12:30

### SEXTA 4-AGOSTO

18:00

Via-Sacra  
(Papa Francisco)  
Parque Eduardo VII

### SÁBADO 5-AGOSTO

Peregrinação até ao local da Vigília

20:45

Vigília  
(Papa Francisco)  
Parque Tejo-Trancão

### DOMINGO 6-AGOSTO

9:00

Missa de envio  
(Papa Francisco)  
Parque Tejo-Trancão

16:30

Encontro do Santo Padre com Voluntários  
Algés

9:00 - 16:00

Cidade da Alegria Frente de Belém

\*Dia 2 Parque do Perdão: 9h às 20h  
Feira Vocacional: 9h às 22h

Festival da Juventude Programação diversa





Agradecemos ao Agrupamento de Escuteiros do CNE 1134, de Sintra, por todo o empenho em servir.

Agradecemos à GNR e à Polícia Municipal a colaboração na segurança, à empresa " B&R Imagem" pelo patrocínio dos painéis informativos"

### **PROGRAMA DA JMJ EM LISBOA**

A JMJ Lisboa 2023 vai ter também mais de 500 eventos de entrada livre, que integram o programa do Festival da Juventude, distribuídos por 100 espaços urbanos, de 01 a 06 de agosto. Um conjunto de eventos protagonizados por peregrinos da JMJ, oriundos de 35 países. A agenda inclui propostas



culturais, artísticas, religiosas e desportivas, que promovem a partilha da experiência cristã dos jovens de todo o mundo e da criatividade e generosidade que essa experiência gera.



### **PROJETO IGREJAS IRMÃS**

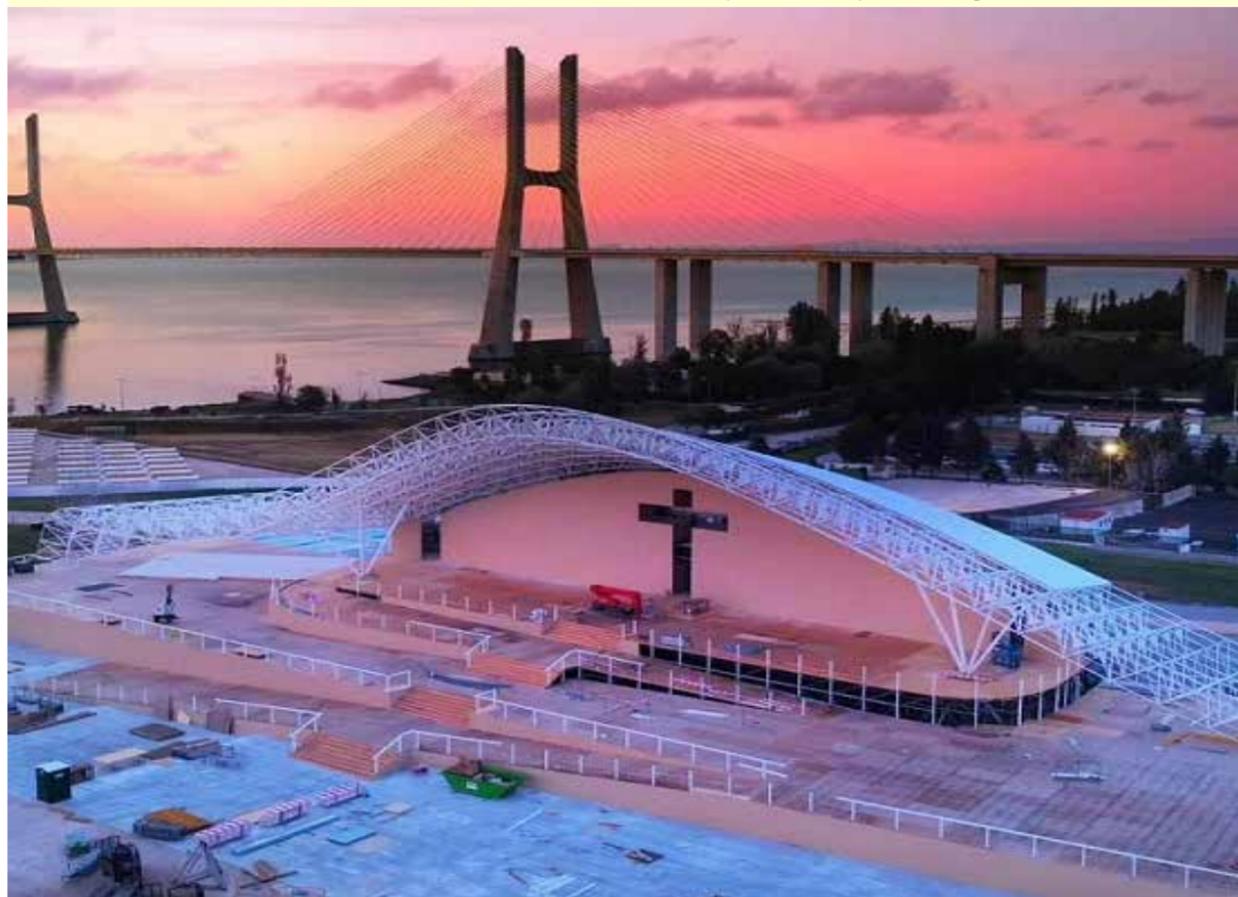
O Papa Francisco pediu aos jovens de Portugal que ajudassem jovens de países pobres ou longínquos a virem à JMJ em Lisboa. Para isso surgiu o Projeto Igrejas Irmãs a que o Grupo de Jovens da Unidade Pastoral de Sintra, em conjunto com o COP, aderiu, contribuindo com 3000,00€ para que um jovem de PALAU (país situado no Pacífico, numa ilha a leste das Filipinas) possa participar. O Grupo de Jovens e o COP agradecem a todas as pessoas que contribuíram para que alcançassem esta verba.

### **QUEM PODE PARTICIPAR NA JMJ EM LISBOA?**

Toda a gente pode participar na JMJ, ainda que algumas atividades sejam exclusivas para peregrinos inscritos, há mais de 500 eventos de entrada livre.

Todos poderão participar na Missa de Abertura, dia 1, no acolhimento do Papa dia 3, na Via-Sacra dia 4, na Vigília, dia 5 e sobretudo na Missa final dia 6 de Agosto no Parque Tejo-Trancão.

Cop Sintra



**CINTRAMÉDICA**

## **PORTAL DE EXAMES**

*Resultados Online sempre à mão!*

Agora já pode consultar os Resultados dos seus Exames em qualquer lugar, através do seu smartphone ou computador

Saiba mais

**21 910 00 80**  
chamado para a rede fixa nacional  
**cintramédica.pt**

Cintramédica II - Sintra • NIF 500 330 859 - Licença de Funcionamento 776/9/2013



## HISTÓRIA DE VIDA: Fernando Marques

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Fernando António da Costa Marques, nasceu a 21 de janeiro de 1951 (no mesmo dia, mas 20 anos antes do Pe. Armindo!) na Rua da Pendôa, no centro histórico de Sintra, na mesma casa onde a mãe, Maria Luísa, morou desde os 7 anos e ainda mora hoje com 94 anos.

A mãe nasceu em Galamares, no palacete onde recentemente funcionou o Lar de Santo Agostinho, porque os pais dela eram lá caseiros.

O pai, Álvaro Bento, já falecido, nasceu no Porto, na freguesia de Cedofeita, mas muito jovem emigrou-se no Laboratório BIAL e pelos 18 anos foi para uma fábrica de vidro em Venda Nova trabalhar como maçariqueiro (fazer ampolas de vidro manualmente) para fornecer os laboratórios que após as encherem com medicamentos eram fechadas também com a chama de um maçarico. Foi viver para uma pensão que pertencia a uma tia materna do Fernando. Com a automatização do fabrico das ampolas passou à função de afinação das máquinas que começaram a fazer esse trabalho.

A mãe conheceu o pai na Venda Nova e entretanto voltou para Sintra onde trabalhou em várias casas de famílias até casar. Depois passou a ser doméstica, dedicada aos filhos, o Fernando e a Isabel, ela hoje com 74 anos. Quando a mãe estava grávida da Isabel, o

pai foi para a tropa, e numa visita a casa de uma irmã em São Pedro, nasceu a Isabel. O Fernando nasceu depois do pai vir da tropa, na vila, onde passaram a morar com a avó materna. Nunca conheceu os avós paternos, nem o avó materno que faleceu muito cedo.

Fernando acompanhava a avó, desde os 5 anos, nas muitas peregrinações que ela fazia a Fátima. Foi esse o seu despertar da fé. Recebeu os sacramentos na igreja de S. Martinho, onde teve também catequese com a D. Leonor Soares e, às vezes, em casa dela. A catequese era separada de rapazes e raparigas.

Fernando entrou para a escola de Valmor, junto à igreja de São Martinho, na Rua Gil Vicente, (escola também só para rapazes) que veio a substituir a escola que ficava onde hoje é a Piriquita II. Posteriormente a escola mudou para a escola Conde Ferreira (onde é agora o Gabinete de Apoio ao Município). O professor, Domingos dos Santos Andrade, vinha do Algueirão de comboio e depois apanhava o elétrico na estação e vinha pela Volta do Duche até ao fim da linha, sob a Torre do Relógio da Vila.

Depois foi estudar para a Escola Comercial e Industrial de Sintra, que hoje é a escola Ferreira Dias, no Cacém, junto à estação. Concluído o 5º ano (atual 9º ano) foi para a escola Machado de Castro, próxima do Largo do Rato em Lis-

boa (agora é um hotel) para fazer o 11º ano. Entretanto, devido a uma cirurgia, não continuou os estudos e o pai arranhou-lhe um emprego na fábrica onde trabalhava, a 4 de Janeiro de 1968, inicialmente na secção de pessoal e depois na parte de desenho, onde fazia os desenhos dos frascos e garrafas e dos moldes para o seu fabrico. 4 anos depois, novamente a 4 de janeiro, foi chamado para a tropa, tendo entrado no CISMI (Centro de Instrução de Sargentos Milicianos de Infantaria), em Tavira, onde esteve 3 meses a fazer recruta. Entretanto, devido à falta de oficiais milicianos, e após fazer testes psicotécnicos foi selecionado para a Escola Prática de Infantaria em Mafra, onde esteve mais 3 meses. Foi depois para o RI 15 de Tomar dar recruta e formou soldados que foram incluídos na companhia independente que levou para Moçambique, para o distrito de Cabo Delgado, em 19 de Dezembro de 1972, já como alferes miliciano. Foi um Natal triste para todos os militares da companhia e suas famílias e também uma experiência muito marcante, com muitas situações dramáticas. Estava em Moçambique aquando do 25 de abril de 1974. No regresso a Lisboa, tal como na partida para África, ninguém do Exército estava no aeroporto de Figo Maduro para prestar as honras militares aos cerca de 120 jovens que perderam 3 anos das suas vidas numa guerra

que o regime político insistiu em manter ao longo de 13 anos, situação que marcou negativamente e deixou mágoa em todos.

Fernando voltou para a fábrica e foi chefiar a secção de composição e aos 28 anos a secção de fusão, tendo mais de 50 homens à sua responsabilidade. Em 2012, após 45 anos de trabalho, pediu a aposentação e reformou-se, aos 62 anos.

Entrou então como aluno na ACTIS - Universidade Sénior de Sintra, na Portela e, mais tarde, passou a dar lá aulas de pintura de aquarela. Em 2016 integrou a direção da LATI "Os Avós", onde esteve cerca de 7 anos, tendo iniciado o processo para a construção de novas instalações para Centro de Dia + Serviço de Apoio ao Domicílio + Lar, tendo saído em 2023 em desacordo com os diretores que votaram contra o avanço deste processo.

A esposa, Mariana, é de Alter do Chão, Portalegre. Foi criada inicialmente pelos avós maternos, porque os pais tinham vindo para Lisboa, aos quais se juntou mais tarde assim como os avós. Ingressou na escola Marquesa de Alorna e, quando se mudaram para Sintra, foi estudar para a escola do Morais. Após os estudos na escola do Cacém, foi trabalhar para os SMAS de Sintra, que funcionavam onde hoje é a GNR, ao topo da estação.

Fernando e Mariana conheceram-se na escola e na vila, mas também se encontravam no comboio para o Cacém. Casaram com 21 anos, a 9 de setembro de 1972, na igreja de Santa Maria, tendo sido o Padre António Janela a officiar a cerimónia. Nunca levou a esposa para África porque estava colocado no mato, e não era possível. Tiveram duas filhas, a Maria João que nasceu a 29 de setembro de 1975 (dia de S. Miguel) e a Ana Maria que nasceu a 29 de junho de 1979 (dia de S. Pedro).

A família ia à Missa na escola primária junto do campo do Sin-



trense, onde os missionários da Consolata vinham celebrar. Foram, entretanto, por volta de 1999, para S. Martinho participar no coro, com o João Vilar e depois com a Ana Lúcia. Fizeram muitas peregrinações a Fátima com os jovens e por alturas especiais faziam procissões pelos vários lugares da U.P.S. Estes grupos mantiveram-se quase até à saída do Padre Carlos Jorge. Entretanto integrou o grupo "Janela" do início, em 2000, até 2007. Fez parte da Comissão de Festas da Vila Velha e, como tesoureiro, da Comissão de Festas de Nª Senhora do Cabo de São Martinho (2004/2005). Foi colaborador do jornal Cruz Alta, onde escreveu, nos primeiros anos, uma coluna chamada "Postais da Vila Velha", com assuntos relacionados com o Centro Histórico, infelizmente hoje com poucos habitantes naturais de São Martinho e cerca de 80% de alojamento local para turistas. Em 2016/2017 fez parte do Conselho Pastoral, representando a Paróquia de S. Martinho. Esteve também 2 mandatos nos Bombeiros de Sintra, como Tesoureiro.

Atualmente além do coro de São Martinho, também é voluntário no Museu das Paróquias (tendo um jeito especial para angariar turistas para as visitas – diz o Pároco).

No fundo, Fernando gosta de estar em sítios onde seja útil e a sua presença faça a diferença.

## "JMJ são uma concentração extraordinária de Cristo"

**Milhares de jovens voluntários portugueses e estrangeiros da Jornada Mundial da Juventude juntaram-se esta quarta-feira, dia 26 de julho, no Estoril, onde o Cardeal-Patriarca de Lisboa presidiu a uma Missa campal.**

Naquele que é o primeiro banho de multidão, esta quarta-feira cerca de 15 mil voluntários da Jornada Mundial da Juventude (JMJ) desaguaram no Estoril e encheram os jardins do Casino para uma Missa presidida pelo Cardeal-Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente.

Aos jovens de t-shirts amarelas vestidas, de chapéus verdes para travar o calor do sol, D. Manuel Clemente considerou que o encontro de Lisboa que começa dentro de cinco dias será "uma Jornada de desconfinamento juvenil universal".

Nas palavras do Cardeal, que começou por se dirigir aos voluntários como "amigos" e em Português, Espanhol e Inglês, a JMJ acontece numa altura em que os jovens "bem precisavam disto". Segundo o Cardeal, depois da pandemia que obrigou a adiar a JMJ e depois do confinamento que marcou a juventude de muitos do que estão em Lisboa para este evento, a JMJ de Lisboa será um momento de "desconfinamento não só do corpo, mas sobretudo da alma".

D. Manuel Clemente, que começou por "dar graças" aos voluntários, sublinhou o facto de eles estarem a "cumprir a vontade de Deus" ao participar na JMJ. Neste Dia de Santa Ana e São Joaquim, "avós de Cristo", o Cardeal saudou também os voluntários "menos jovens" que se juntam a esta "aventura" da Jornada.

Destacando a "confluência de gerações" que tinha no relvado à sua frente, D. Manuel Clemente lembrou os 87 anos do Papa Francisco e de como ele tem falado da "necessidade das gerações colaborarem".

Por último, numa Missa a que assistiu o presidente da Câmara Municipal de Cascais, Carlos Carreiras, o Cardeal-Patriarca deixou os "votos de que daqui a uma semana, quando acabar a JMJ, saiam felizes pelo que ouviram e viram", num evento a que D. Manuel Clemente chamou de "concentração extraordinária de Cristo".



**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

### A Vírgula

Era uma vez uma vírgula aborrecida com a pouca consideração em que toda a gente a tinha. Nem sequer as crianças das escolas lhe davam importância.

Não gostava nada de ser apenas um pequeno sinal que se põe na escrita, mas não se lê.

Um dia, cansada desta falta de apreço, a vírgula decidiu revoltar-se. E fê-lo da seguinte maneira:

O Presidente de uma grande nação escrevera nesses dias uma mensagem a um outro Presidente de uma grande potência bélica, mandando a seguinte mensagem: "Paz não, vamos lançar os mísseis".

A vírgula, para mostrar que tinha importância, antes da mensagem chegar ao destinatário, mudou de sítio. E então a mensagem ficou assim: "Paz, não vamos lançar os mísseis".

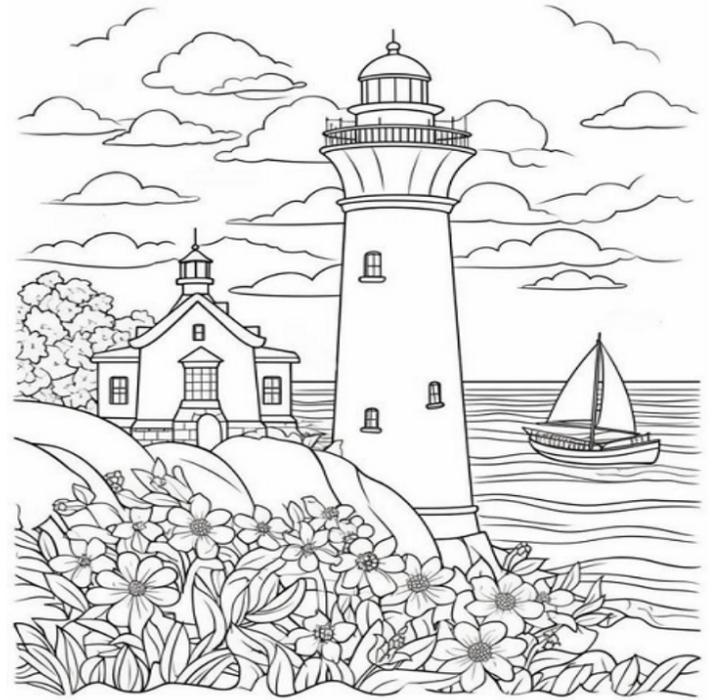
Dando um pequeno salto, recuou uma palavra mudando de um sítio para o outro. A mudança modificou por completo o sentido da mensagem.

O Presidente adversário, ao ler a mensagem, percebeu que era o momento de fazer a paz. E assim, por causa de uma vírgula, a paz foi possível.

**Toda a pessoa é igual em dignidade e vale todo o ouro do mundo. Mesmo as pessoas que se assemelham às vírgulas. E toda a pessoa, com a sua acção, pode realizar maravilhas, como a pequena vírgula a guerra em paz.**

"Pequenas histórias para saborear" Edições Salesianas

## Imagem para colorir



## Descobre as 10 diferenças



## Sudoku - Puzzle

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

4	2	9	15
	5		20
3	1		6
14	8	19	

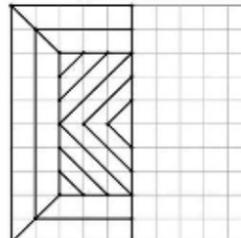
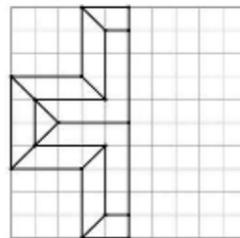
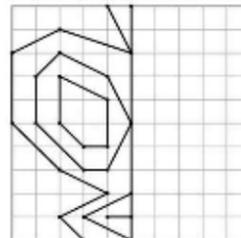
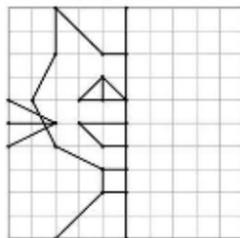
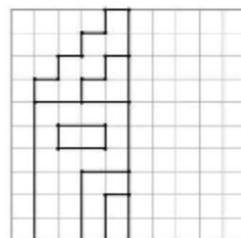
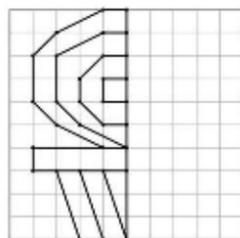
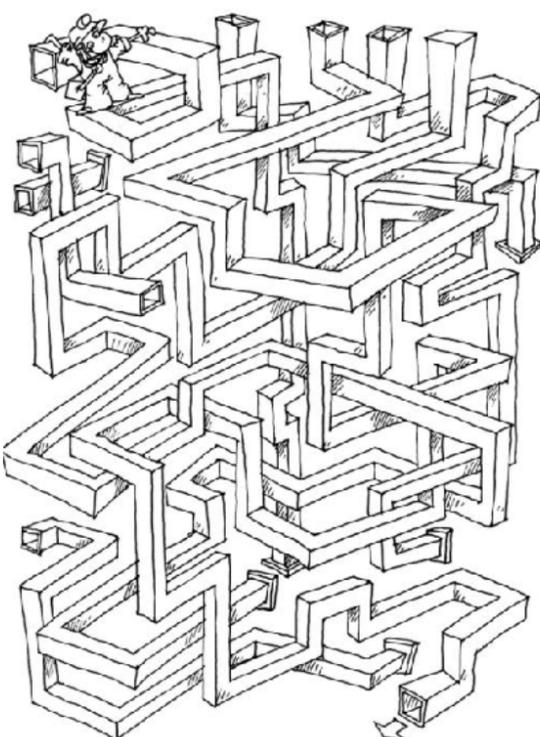
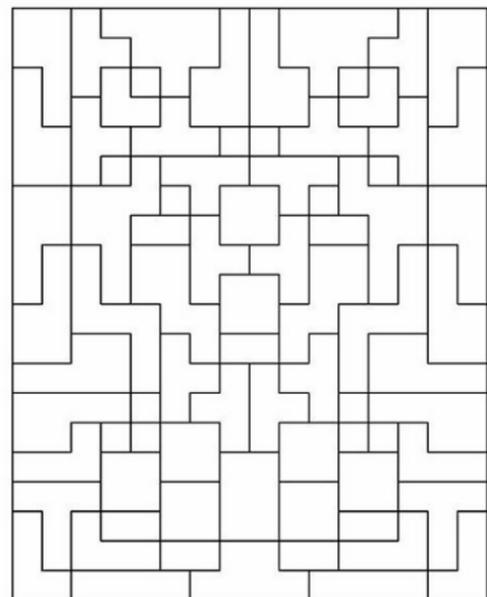
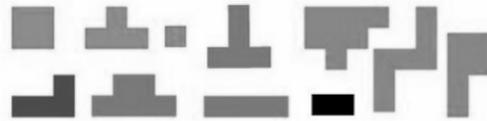
		2	16
	4	1	10
8			20
20	12	14	

	5		11
9			20
	5	1	14
18	14	13	

3		5	16
		7	13
8			16
12	16	17	

	8	2	13
2			15
	5		17
15	19	11	

		3	15
6	1		11
5			18
15	13	16	



 **Santos do mês**  
Pe Joaquim Inácio

**São Pio X "O Papa da Eucaristia"**

**P**io X foi o primeiro Papa, na história contemporânea, proveniente da classe camponesa; a sua formação foi exclusivamente pastoral: não ocupou nenhum cargo na Cúria Romana, nem nas atividades diplomáticas da Santa Sé.

Nasceu em 1835 e foi o segundo de dez filhos. Com a morte do pai, poderia tê-lo substituído no trabalho Municipal – pois tinha 17 anos – mas a sua mãe o ajudou a seguir a sua vocação, trabalhando, dia e noite, para ir levando a vida. Tal amor e tenacidade não foram esquecidos por José Sarto: gostava de estudar, gozava de uma ótima saúde, era bondoso, mas também muito tenaz,

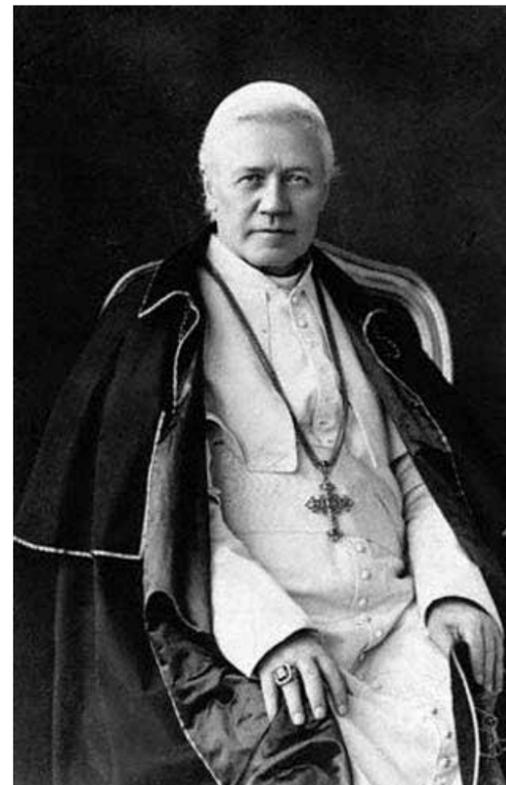
e tinha uma vida rica de obras de caridade. Foi capelão, pároco, diretor espiritual no Seminário, Bispo de Mântua, Patriarca de Veneza e, por fim, Papa. Seu primeiro ato, como Pontífice, foi abolir o “veto laical”, - uma espécie de direito, derivado de algumas monarquias europeias

O famoso Catecismo, que traz o seu nome, foi adotado na Itália com uma particular estrutura de “perguntas e respostas”. Foi elaborado precisamente para pessoas simples, em uma sociedade onde a cultura ainda não havia atingido todas as classes sociais. A maior preocupação de Pio X era difundir, o máximo possível, a catequese entre os cristãos. Eis algumas

das principais características do seu Pontificado: oposição ao modernismo e às leis anticristãs na França; impulso à reforma do Direito Canônico e da Cúria Romana; antecipação para sete anos de idade a Primeira Comunhão.

Por outro lado, Pio X favoreceu a reforma Litúrgica, o movimento Bíblico e deu prioridade ao canto gregoriano. Mas, ao centro de tudo, estava a participação na Eucaristia.

O Papa Pio X morreu a 20 de agosto de 1914, vítima de doença. Foi enterrado em uma tumba simples e sem adornos na cripta abaixo da Basílica de São Pedro. Pio X foi canonizado a 29 de maio



de 1954, numa missa presidida pelo Papa Pio XII, na Basílica de São Pedro.

**Intenções do Papa**

**Ago./Set. 2023**

**Agosto**  
**PELA JMJ**

Rezemos para que a Jornada Mundial da Juventude em Lisboa ajude os jovens a pôr-se a caminho, testemunhando o Evangelho com a própria vida.



**Setembro**  
**PELAS PESSOAS MARGINALIZADAS**

Rezemos para que as pessoas que vivem à margem da sociedade, em condições de vida desumanas, não sejam esquecidas pelas instituições e jamais sejam consideradas descartáveis.



**Farmácia Marrazes**

Propriedade e Direção 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 - Agosto/Setembro 2023 - Ano A									
	Dia 6 Ago.	Dia 13 Ago.	Dia 15 Ago.	Dia 20 Ago.	Dia 27 Ago.	Dia 3 Set.	Dia 10 Set.	Dia 17 Set.	Dia 23 Set.
	Transfiguração	19.º DOM. TC	ASSUNÇÃO N. SR.ª	20.º DOM. TC	21.º DOM. TC	22.º DOM. TC	23.º DOM. TC	24.º DOM. TC	25.º DOM. TC
Leitura I	Dan 7, 9-10.13-14	1 Reis 19, 9a.11-13a	Ap 11,19a;12,1-6a	Is 56, 1.6-7	Is 22, 19-23	Jer 20, 7-9	Ez 33, 7-9	Sir 27, 33 –28, 9	Is 55, 6-9
	Último dia da JMJ (Não há as missas do costume - em S. Pedro e S. Miguel)	«Sai e permanece no monte à espera do Senhor»	«Apareceu no Céu um sinal grandioso»	«Conduzirei os filhos dos estrangeiros ao meu santo monte»	«Porei aos seus ombros a chave da casa de David»	«A palavra do Senhor tornou-se para mim ocasião de insultos ...»	«Se não falares ao ímpio, pedir-te-ei contas do seu sangue»	«Perdoa a ofensa do teu próximo e quando pedires, as tuas faltas serão perdoadas»	«Os meus pensamentos não são os vossos»
Salmo	96, 1-2.5-6.9.12	84, 9-14	44, 10-12.16	66, 2-3.5.6.8	137, 1-3.6. 8bc	62, 2.3-4.5-6.8-9	94, 1-2.6-7.8-9	102, 1-4.9-10.11-12	144, 2-3.8-9.17-18
		"Mostrai-nos, Senhor, o vosso amor e dai-nos a vossa salvação."	"À vossa direita, Senhor, está a Rainha do Céu."	"Louvado sejas, Senhor, pelos povos de toda a terra."	"Pela vossa misericórdia, não nos abandoneis, Senhor."	"A minha alma tem sede de Vós, meu Deus."	"Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações."	"O Senhor é clemente e compassivo, paciente e cheio de bondade."	"O Senhor está perto de quantos O invocam."
Leitura II	2 Pe 1, 16-19	Rom 9, 1-5	Cor 1, 15,20-27	Rom 11-15.29-32	Rom 11, 33-36	Rom 12, 1-2	Rom 13, 8-10	Rom 14, 7-9	Filip 1, 20c-24.27a
		«Quisera eu próprio ser separado de Cristo por amor dos meus irmãos»	«Por Ele e para Ele tudo foi criado»	«Os dons e o chamamento de Deus para com Israel são irrevogáveis»	«D’Ele, por Ele e para Ele são todas as coisas»	«Ofereci-vos como vítima viva»	«A caridade é o pleno cumprimento da lei»	«Quer vivamos, quer morramos, quer pertencemos ao Senhor»	«Para mim, viver é Cristo»
Evangelho	Mt 17, 1-9	Mt 14, 22-33	Lc 1,39-56	Mt 15, 21-28	Mt 16, 13-20	Mt 16, 21-27	Mt 18, 15-20	Mt 18, 21-35	Mt 20, 1-16a
		Mt 14, 22-33 «Manda-me ir ter contigo sobre as águas»	«Magnificat»	«Mulher, é grande a tua fé»	«Tu és Pedro, e dar-te-ei as chaves do reino dos Céus»	«Se alguém quiser seguir-Me, renuncie a si mesmo»	«Se te escutar, terás ganhado o teu irmão»	«Não te digo que perdoes até sete vezes, mas até setenta vezes sete»	«Serão maus os teus olhos porque eu sou bom?»

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Agosto e Setembro 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					S. Miguel	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)			

\* 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.

## AGOSTO

JMJ23 – De 1 a 6 de Agosto

Dia 1 – Terça-feira – St. Afonso Maria de Ligório

Missa no Ramalhão às 9h

Não há Missa em São Pedro às 19h

19.00h Missa de Abertura das Jornadas no Parque Eduardo VII

Dia 2 – Quarta-feira da semana XVII

09.00h Missa em espanhol, em S. Martinho

09.00h Missa em espanhol, em S. Miguel

09.30h Catequese RISE UP, em S. Miguel e no Hockey, com Missa em italiano

17h Missa nas Clarissas

18h Missa no Ramalhão

19h Missa em São Miguel

Dia 3 – Quinta-feira da semana XVII

09.00h Missa em S. Martinho, em espanhol

09.00h Missa no Ramalhão

09.30h Missa em São Pedro em espanhol

09.30h Catequese RISE UP, em S. Miguel e no Hockey, com Missa em italiano

Não há Missa em São Miguel às 19h

17.45h Celebração de ACOLHIMENTO DO PAPA, no Parque Eduardo VII

Dia 4 – Sexta-feira - São João Maria Vianney

Não há Missa em São Miguel às 9h

08.00h Missa em São Pedro em espanhol

09.00h Missa no Ramalhão

09.00h Missa em S. Martinho, em espanhol

09.30h Catequese RISE UP, em S. Miguel e no Hockey, com Missa em italiano

18.00h VIA SACRA COM O PAPA no P. Eduardo VII

Dia 5 – Sábado da semana XVII

Aniversário do P. Joaquim Inácio

09.00h Missa no Ramalhão

09.00h Missa em S. Martinho, em espanhol

09.30h Missa em São Pedro em espanhol

DEVIDO À JMJ NÃO HÁ MISSAS VESPERTINAS

21.00h Vigília da JMJ com o Papa Francisco

Dia 6 – Domingo XVIII – Transfiguração do Senhor

DEVIDO À JMJ NÃO HÁ MISSAS DE MANHÃ

10.00h MISSA DA JMJ COM O PAPA FRANCISCO

18.00h Missa no Ramalhão

19.00h Missa em S. Miguel

19.00h Missa em S. Pedro

19.15h Missa em S. Martinho

Dia 8 – Terça-feira – S. Domingos

Dia 9 – Quarta-feira - Sta. Teresa B. da Cruz

Dia 10 – Quinta-feira - S. Lourenço

Dia 11 – Sexta-feira - Sta. Clara

15.30h Missa Solene nas Clarissas em Monte Santos com votos da Irª Jacinta

Dia 12 – Sábado da semana XVIII

21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 13 – Domingo XIX do Tempo Comum

Início das Festas de S. Mamede, em Janas (13 a 20)

Dia 14 – Segunda-feira – S. Maximiliano Maria Kolbe

19.00h Missa Vespertina da Assunção em S. Miguel

Dia 15 – Terça-feira – ASSUNÇÃO VIRGEM MARIA

Não há Missa em Janas às 9h

09.00h Missa na Abrunheira

10.15h Missa em São Pedro, Várzea e Lourel

11.30h Missa em S. Miguel

11.45h no Linhó

12.00 Missa no Ramalhão

14.30h Missa em JANAS seguida de Procissão

16.30h Missa em Galamares

16.30h Celebração em Manique de Cima

19.15h Missa em S. Martinho

Dia 17 – Quinta-feira- S. Beatriz e S. Mamede

15.30h Missa da FESTA DE S. MAMEDE EM JANAS, seguida de bênção dos animais

Dia 20 – Domingo XX do Tempo Comum

Dia 21 – Segunda-feira – S. Pio X

Dia 22 – Terça-feira – Virgem Santa Maria, Rainha

Dia 24 – Quinta-feira - S. Bartolomeu

Dia 26 – Sábado da semana XX

21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 27 – Domingo XXI do Tempo Comum

Dia 28 – Segunda-feira – St. Agostinho

Dia 29 – Terça-feira – Martírio de S. João Baptista

## SETEMBRO

Dia 1 – Sexta-feira da semana XXI

09.30h Expo. SSmo., em S. Miguel

Dia 2 – Sábado da semana XXI

Inscrições para a Catequese até dia 17

Dia 3 – Domingo XXII do Tempo Comum

Dia 6 – Quarta-feira da semana XXII

Dia 7 – Quinta-feira da semana XXII

21.00h Reunião Direção Agrupamento CNE

Dia 8 – Sexta-feira – Nat. da Virgem Santa Maria

Dia 10 – Domingo XXIII do Tempo Comum

Dia 12 – Terça-feira da semana XXIII

15.00h Missa no Lar do Oitão

Dia 13 – Quarta-feira - S. João Crisóstomo

Dia 14 – Quinta-feira - Exaltação da Santa Cruz

21.00h Reunião do Secretariado Permanente

Dia 15 – Sexta-feira – Nª Sra. das Dores

Dia 16 – Sábado - S. Cornélio e S. Cipriano

11.00h Missa da FESTA de SANTA EUFÉMIA

21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 17 – Domingo XXIV do Tempo Comum

Dia 20 – Quarta-feira - SS. André Taegon e comp.

Atividade do clero da Vigararia

Dia 21 – Quinta-feira - S. Mateus

16.00h Adoração do SSmo. – RCC

Dia 24 – Domingo XXV do Tempo Comum

INÍCIO DA CATEQUESE (23 e 24 Setembro)

Dia 26 – Terça-feira da semana XXV

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira

Dia 27 – Quarta-feira - S. Vicente de Paulo

21.00h Reunião Geral de Catequistas

Dia 28 – Quinta-feira da semana XXV

15.00h Missa Lar Asas TAP

Dia 29 – Sexta-feira - Arc. Miguel, Gabriel e Rafael

FESTA DE SÃO MIGUEL (29 Set a 1 Out)

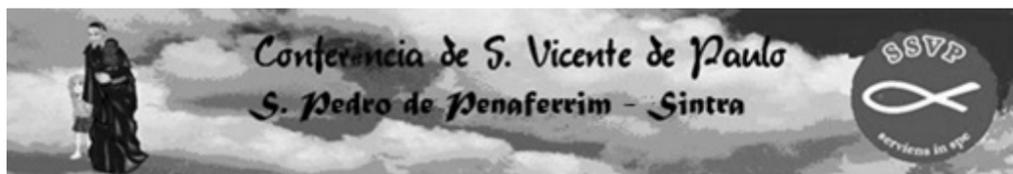
20.00h JANTAR DE FADOS no Salão de São Miguel

Dia 30 – Sábado - S. Jerónimo



## Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio



conf.vicentina.penaferrim@gmail.com

Telf.- 910428587

## Precisamos de mais jovens nos Movimentos Católicos

## “Maria levantou-se e partiu apressadamente” O sonho missionário de chegar a todos os jovens

Este foi o tema do ano pastoral que está a terminar e que termina de forma extraordinária, com a presença do Papa Francisco, nas jornadas Mundiais da Juventude em Portugal.

Vai ser um momento único e inesquecível no nosso país, em que vão estar reunidos jovens de todo o mundo.

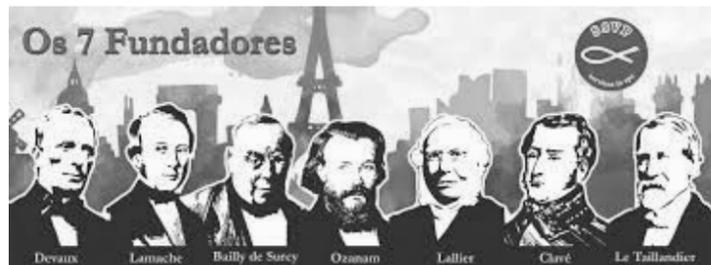
Eles são a nossa Esperança!... São a Esperança da Igreja!... O Mundo vai estar com os olhos postos neles, e eles vão viver intensamente estes dias.

Após o término desta jornada, é tempo de férias, tempo de se encontrarem consigo próprios, com a natureza e com Deus, tempo de recarregar energias...

Em setembro, início do novo ano pastoral, esperamos que se levantem e partam apressadamente para as suas paróquias, ao encontro dos irmãos, empenhando-se nos diversos movimentos pastorais. Só assim, faz sentido este grande encontro.

Deixo aqui, um testemunho de sete jovens que fundaram as Conferências de S. Vicente de Paulo: Emanuel Bailly, pri-

meiro presidente da Sociedade S. Vicente de Paulo, Frederico Ozanam, Auguste Le Taillandier, Jules Delvaux, Paul Lamache, François Lallier e Félix Clavé.



“Este pequeno grupo de jovens, unidos por uma sólida amizade, colocar-se-ão, menos de um ano após a sua fundação, sob a protecção de S. Vicente de Paulo, a cujo espírito e exemplo foram buscar inspiração”. \*

Diz-nos Frederico Ozanam que, um dia, este grupo de jovens foi interpelado por outros jovens universitários, não católicos, que lhes pediam para tornar credível a sua Fé, dizendo-lhes: “Com efeito vocês, que se gloriam de ser católicos, que fazem? Onde estão as obras que demonstram a vossa fé, e que podem fazer com que nós a admitamos e a respeitemos?” \*\*

Frederico ficou a pensar nestas palavras e reuniu-se com os amigos acima mencionados para reflectirem como podiam testemunhar a sua Fé.

Concluíram: “Que os nossos actos estejam de acordo com a nossa Fé. Mas que fazer? Que fazer para sermos verdadeiramente católicos, senão aquilo que agrade mais a Deus? Socorramos o nosso próximo, como fez Jesus Cristo, e coloquemos a nossa Fé sob a protecção da Caridade.”\*\*

As suas primeiras reflexões resultam numa orientação concreta: a fé e a sua aplicação na acção e na acção para com os pobres.

Frederico e o seu pequeno grupo criam, então, uma Conferência de Caridade para socorrer os mais fracos.

“Frederico é um militante activo, para o desenvolvimento das con-

ferências, em França e na Europa.

Alegar-se-á com a fundação de grupos, em países longínquos como a Palestina, Estados Unidos e México, que iniciaram a sua acção, ainda Frederico era vivo. Sempre que pode, sente ser seu dever criar conferências e visitá-las.”\*\*

Como fez em Baiona: “Encontrei em Baiona uma Conferência de São Vicente de Paulo florescente, bem impregnada do nosso espírito inicial, infatigável nas boas obras”. \*\*

Assim nasceram as conferências de S. Vicente de Paulo.

É isto que todos esperamos dos jovens, após as Jornadas Mundiais da Juventude. Que se levantem e partam apressadamente, a dar testemunho da sua Fé a partir das obras.

Como nos diz S. Tiago na sua carta 3,14-17: “De que aproveitada, irmãos, que alguém diga que tem fé, se não tiver obras de fé? Acaso essa fé poderá salvá-lo?”

Se um irmão ou irmã estiverem nus e precisarem de alimento quotidiano e um de nós lhes disser: <<Ide em paz, tra-

dei de vos aquecer e matar a fome>>, mas não lhes der o que é necessário ao corpo de que lhes aproveitará? Assim também a fé: se ela não tiver obras, está completamente morta”.

A Conferência de S. Pedro, tem as portas abertas para todos os que quiserem vir trabalhar connosco para ajudar os irmãos mais necessitados. Há muito trabalho a fazer. O trabalho da Conferência, não é apenas dar alimentos ou pagar despesas, é muito mais que isso.

Um estudo noticiado recentemente revelou que Portugal é o país europeu com menos voluntários. É tempo de mudarmos de agulha. Nós católicos, temos o dever de ir à frente, de dar o exemplo. “A Messe é grande e os trabalhadores são poucos, enviai Senhor trabalhadores para a vossa Messe”.

## Desejo a todos umas óptimas férias.

\*Ozanam, Um Santo leigo para o nosso tempo

\*\*Rezar 15 dias com Frederico Ozanam

## 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).

**Iscariotes** – Judas Iscariotes foi um dos doze apóstolos chamados por Jesus, a quem traiu, entregando-O (Jo 6, 67-72).

**Ismael** – «Deus escutou». Filho de Abraão com a sua escrava Agar (Gn 16).

**Israel** – «Forte contra Deus», «o que luta contra Deus». Nome dado por Deus a Jacob (Gn 32, 29; 35, 10). Conjunto das doze tribos do povo eleito após a renovação da aliança (Jos 24). Depois da divisão do reino, Israel era o nome do reino do norte, com a capital na Samaria. O reino do sul, com a capital em Jerusalém, recebe o nome de reino de Judá. Hoje Israel chama-se o estado judeu criado em

1948.

**Jacob** – «Deus protege». Filho de Isaac. Compra o direito de progeneratura ao seu irmão Esaú com a colaboração de sua mãe Rebeca. Jacob também é chamado Israel (Gén 32, 26-32). Ver: Gn, capítulos 25 a 50.

**Jafa** – Jaffa, Joppe. Cidade portuária a norte de Jerusalém. Foi aí que S. Pedro fez o milagre da ressurreição de Tabita (Act 9, 36-41). Hoje está integrada na cidade de Tel-Aviv.

**Jafet** – Um dos filhos de Noé (Gn 6, 10; 9, 18-28).

**Jairo** – Chefe da sinagoga de Cafarnaum (Mt 18, 23-26).

**Jebuseus** – Um dos povos que habitavam em Canaã. David vence-os em Jerusalém (2 Sam 5, 6-15).

**Jefté** – Juiz de Israel que derrotou os amonitas (Jz 10, 6-12).

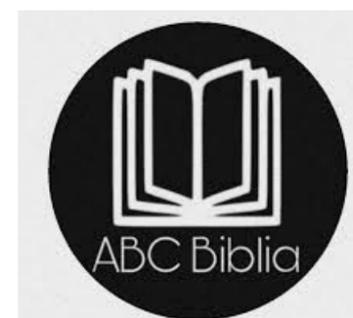
**Jehová** – Uma das pronúncias do nome de Yahvé.

**Jejum** – O jejum, juntamente com a oração, expressa a humildade diante de Deus. Abster-se de comer, sendo o alimento dom de Deus, é um gesto religioso. Quem jejua volta-se para o Senhor numa atitude de dependência e de abandono para acolher a acção de Deus e colocar-se na sua presença. Pode-se cair em puro ritualismo (Am 5, 21;

Mt 6, 16). Ver: Mt 6, 17.

**Jeremias** – «Yahvé edifica». Profeta maior, juntamente com Isaías, Ezequiel e Daniel. Vive numa época de infidelidade à aliança e anuncia castigos de Deus. Figura destacada no judaísmo (Mt 16, 14). A sua pregação contém ameaças contra os falsos profetas e contra o povo pela sua infidelidade a Deus. O livro de Jeremias pertence ao AT.

**Jericó** – «Cidade fragrantada». Cidade situada na depressão do Jordão a poucos quilómetros do Mar Morto. É um oásis tropical e é chamada cidade das palmeiras (Dt 34, 3; JC 3, 13). Primeira cidade cananeia conquistada (Jos 6).



Jesus cura aí dois cegos (Mt 20, 29-34) e situa no caminho de Jericó para Jerusalém a parábola do samaritano.

**Jeroboão** – Rei de Israel (reino do norte) após a morte de Salomão. Começa com ele a divisão de Israel em dois reinos (1 Rs 11, 26). Há outro Jeroboão, segundo rei de Israel (2 Rs 14, 23). Ver: Israel.

Padre Jorge Doutor

## O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

### As Férias: Um Tempo para Renovar o Corpo, o Espírito e os Relacionamentos

**Quero motivá-los a desfrutar das férias, seja em Sintra, ou em outro lugar para onde escolherem viajar. As férias são um tempo sagrado em que podemos renovar-nos fisicamente e espiritualmente, fortalecer nossos relacionamentos e encontrar equilíbrio em todas as dimensões de nossas vidas, incluindo a nossa fé cristã.**

**Encontrem momentos para desfrutar da natureza, caminhando pelos belos cenários que rodeiam Sintra ou explorando outros destinos. Alimentem os vossos corpos com alimentos saudáveis e exercícios que vos façam sentir-se bem. Lembrem-se de que nossos corpos são um presente divino e merecem ser cuidados com amor.**

**Além disso, as férias são um momento propício para nutrir nossa espiritualidade. Como crentes, podemos encontrar uma oportunidade para aprofundar nossa relação com Deus. Dediquem tempo para a oração, meditação e leitura espiritual. Busquem igrejas locais ou locais de culto para participar de missas ou serviços religiosos e agradecer a Deus por nossas vidas, rezemos pelos mais necessitados e apoiemos atividades sociais. Permitam que vossos espíritos se renovem e encontrem paz na conexão com Deus.**

Casais, cultivem a comunicação, a intimidade e a cumplicidade. Desfrutem de atividades juntos, seja explorando novos lugares, compartilhando um jantar romântico ou simplesmente tendo conversas significativas. Lembrem-se que o amor e o respeito mútuo são fundamentais para manter um relacionamento sólido e enriquecedor.

Famílias, as férias são uma oportunidade para criar memórias duradouras e estreitar os laços. Dediquem tempo de qualidade que envolvam todos os membros da família, como jogos ao ar livre, passeios culturais ou simplesmente passar tempo juntos num ambiente relaxado. Incentivem a comunicação e o apoio mútuo, e celebrem a importância da unidade familiar.

Amigos, compartilhem um momento de risadas, alegria e confidências. A amizade é um presente precioso que devemos cultivar e nutrir.

Como membros da sociedade, respeitemos a natureza, cuidando do meio ambiente e deixando um impacto positivo em nossa comunidade temporária. Apoiemos as iniciativas locais e participemos de atividades que promovam o bem-estar da sociedade como um todo.

Usemos este tempo para nos libertar do stresse, ansiedade e preocupações quotidianas. Permitamo-nos perdoar e nos livrar de qualquer rancor ou negatividade. Cultivemos a gratidão e concentremos nossa atenção nas bênçãos presentes em nossas vidas. Este é um tempo para encontrar a paz interior e nutrir nosso bem-estar emocional.

Deixem para trás as preocupações diárias, abracem o perdão e incentivem os jovens a participar da Jornada Mundial da Juventude e da vinda do Papa Francisco. Recebam com amor os jovens peregrinos e apoiem as atividades da igreja onde estiverem e aproveitemos esta oportunidade para fortalecer nossa fé e conexão com a comunidade cristã global.

*Que vossas férias sejam uma bênção para cada um de vós!*

## MEMÓRIAS FOTOGRÁFICAS DE SINTRA

Neste espaço publicamos documentos históricos, fotografias antigas de pessoas, espaços e eventos que fazem parte da história de Sintra.

Atualmente existem muitos meios de partilha de imagens em redes sociais que têm ajudado a divulgar fotografias desde finais do séc. XIX. Quem tiver fotografias antigas inéditas também as poderá partilhar connosco.



O Convento da Trindade de Sintra, extorquido à Ordem dos Trinitários em 1834, após a revolução liberal. Os frades foram expulsos de Portugal e nunca mais voltaram. Os Trinitários eram uma ordem muito antiga especializada em resgatar prisioneiros de guerra.

Infelizmente este edifício de grande interesse histórico para Sintra tem passado de mão em mão de privados, tendo já sofrido muitas adulterações.

## 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, Agosto/Setembro.** Os exames escolares terminaram. Continuam as férias e o merecido descanso. Agora há mais tempo para a família. E há o sol, a praia e os jardins e as viagens. Também podemos acompanhar pelos meios de comunicação social a visita do Santo Padre. E não esqueçamos que Jesus... não tem férias!

**Livros escolhidos para os meses de Agosto e Setembro e expostos na estante dos Livros do mês**

\*1. Um outro modo de rezar e meditar \*2. As crianças escrevem ao Papa Francisco \*3. Os 25 anos do Oceanário de Lisboa \*4. Ditados, o "Bem dizer e Bem viver" \*5. As crianças e a culinária

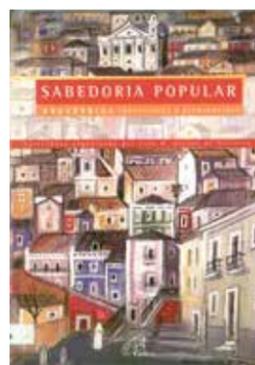
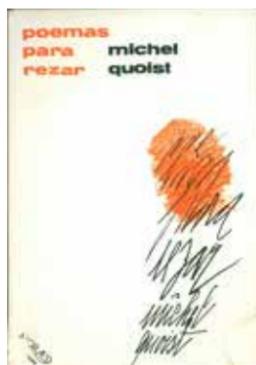
1. **Poemas para rezar** / Michel Quoist, Moraes, 1970

2. **As crianças da Europa falam ao Papa Francisco** / Rocio Franch Oviedo, Raffaella Di Noia, Paulus, 2013

3. **Oceanário de Lisboa (guia)** / textos Luís Câncio, Patrícia Tiago, Oceanário, 2008

4. **Sabedoria popular. Provérbios portugueses e estrangeiros** / org. José H. Barros de Oliveira, Paulinas, 2004

5. **Sorvete de morango (incl.CD)** / Inês Pupo e Luís Baena, book.it, 2011



**Nota final:** Outras leituras: literatura lusófona e traduzida; Banda desenhada, livros policiais e de suspense, monografias de diversas regiões, Arte e museus, Bricolage, etc., etc.

**Ler! Ler! Ler!**

"Ler é sonhar pela mão de outrem" (Fernando Pessoa). Aproveitemos para ler um pouco mais...

Boas leituras!

(O texto não respeita o novo Acordo Ortográfico)

## Irmã Jacinta, faz votos simples nas Clarissas de Sintra

Que cada palpação do meu coração seja uma prece.

A Fraternidade das Irmãs Clarissas de Sintra, têm a honra de vos comunicar e convidar para a Celebração Eucarística da Solenidade de St<sup>a</sup>. Clara, na qual fará a sua PROFISSÃO RELIGIOSA DE VOTOS SIMPLES TEMPORÁRIOS a

**Irmã Jacinta Maria de Jesus Crucificado**

Dia 11 de Agosto de 2023, às 15 h e 30m - na  
nossa capela.

Presidirá o Sr. D. Joaquim Mendes, Bispo Auxiliar  
do Patriarcado.

Contamos com a sua presença e oração para que a nossa  
querida Ir<sup>ã</sup>. Jacinta possa responder a cada momento da  
sua vida com o "SIM" de Clara de Assis.

PAZ E BEM  
COM FRANCISCO



## 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 cálice de origem flamenga, exposto no Museu das Paróquias, representando um Calvário com Cristo crucificado, Santa Maria, São João, Maria Madalena e o centurião romano.



A FUNERÁRIA  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS  
DE QUINTINO E MORAIS

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade



ATENDIMENTO  
PERMANENTE  
219 618 594  
965 657 671

LOJAS  
MEM-MARTINS  
COLARES-MUCIFAL  
TERRUGEM  
SINTRA

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