



# Cruz Alta



Novembro 2023

Edição nº 213 - Ano XXI  
Diretor: P. Armindo Reis

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

Distribuição Gratuita

## S. MARTINHO '23



## SINTRA VILA VELHA

### 11 NOVEMBRO 2023

Programa:

19:15h Eucaristia

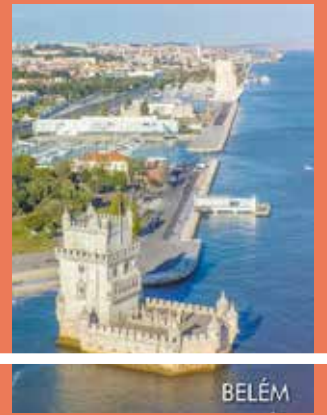
20:30h Tradicional Magusto

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



Passeio UPS

Páginas Centrais



BELÉM

Almoços Convívio:

São Miguel

5 de Novembro

Ig. de Galamares:

12 de Novembro

Páginas Centrais



Entrevista de Vida:

Luisa Rodrigues

Página 10



## Oração de Taizé

03 de Novembro

21:00h

Igreja de São Miguel

Organizada pelo Grupo de Jovens da UPS, para toda a Comunidade



Animado pelo Grupo de Jovens da UPS

A COMUNIDADE ESTÁ CONVIDADA PARA A

## PASSAGEM DE ANO SOLIDÁRIA DA UPS

31 de dezembro | a partir das 20h

no Salão da Igreja de S. Miguel em Sintra

# 2024

Com música ao vivo!

20 desejos

O dinheiro angariado será revertido para a ida do grupo de jovens a Taizé



## Editorial

José Pedro Salema

## A Missa

Sempre que participo na Missa, fico arrepiado de cada vez que o celebrante pronuncia as palavras depois da consagração: "Mistério da Fé".

Toda a minha razão de viver está aqui, e peço a Deus, que me ajude a compreender porque é que Ele veio ao mundo, porque é que Ele quis ser homem como eu, porque é que Ele quis sofrer por mim, porque é que Ele morreu para me salvar...

A Palavra de Deus é isto mesmo, é ajudar-me a compreender como é que eu devo viver esta fé que me envolve desde que fui batizado, que nos chama todos os dias à santidade. A sermos imitadores de Cristo.

Se acreditar que o Deus que me criou, e a tudo o que me rodeia, é Alguém que me ama e me quer para Si, então talvez me consiga tornar mais dócil e olhar para o mundo com o olhar divino. Pode ser que consiga ver em cada pessoa à minha volta, a presença de Deus, neles e em mim.

Quando penso na ressurreição, tenho vontade de recomeçar de novo, de esquecer as fraquezas do que já fui e ainda sou, de olhar em frente e caminhar sem vacilar, tendo a certeza de que Deus vai de mão dada comigo e que me leva seguro, para que nada me aconteça de mal, para que eu não tenha medo de, como Ele, ter a coragem de transportar a minha cruz.

No mistério da morte e ressurreição de Cristo, encontro o conforto do coração de um Pai, a alegria do Amor, a vontade de me entregar no colo da Paz e da Tranquilidade que tanto busco.

Procuro na oração, a resposta a tantas das perguntas que me assolam e que tanto gostaria de ver respondidas. Mas se não tiver amor, de nada serve a oração. Por isso, só imitando Cristo posso amar verdadeiramente. E se rezar com amor, Jesus escuta o meu apelo. Então pode ser que eu veja um bocadinho mais. Então pode ser que eu acredite um pouquinho mais!



## A Melhor Parte

Diác. Vasco d'Aviliez

## O papel da mulher na Igreja

Saiu há dias um artigo sobre este assunto, no Expresso, que me chamou muito a atenção quer por ser escrito pelo meu filho mais novo, o Filipe, quer por ser muito atual este tema.

Para os da minha idade é mais claro o papel da Mulher na Igreja porque desde sempre foram as Mulheres quem preparou todas as crianças para saberem o que é e como se vive em Igreja.

Por outro lado, um dos grandes temas da atualidade e que se espera que seja abordado durante este Sínodo para a Sinodalidade, que já começou, este mês, em Roma, é justamente o de se saber qual será o papel das mulheres na Igreja Católica dos nossos dias e na do nosso futuro, nos dias dos nossos netos e bisnetos. Ora esta conversa, sobre este e outros temas que venham a ser falados, só estará concluída em outubro de 2024. Mas é apenas uma conversa, uma troca de opiniões, pois de facto não se esperam decisões,

nem muito menos mudanças, naquilo que existe e que nós conhecemos.

No entanto é bom que se saiba que atualmente o Vaticano já abriu algumas portas de forma que as Mulheres estejam mais presentes nas decisões que a Igreja toma todos os dias. Por exemplo, nesta fase mais técnica deste Sínodo para a Sinodalidade, já participam 54 mulheres num total de 363 «técnicos» que vão conversar sobre os problemas mais candentes da Igreja.

E voltamos ao dia a dia da nossa aprendizagem de Igreja, a maior parte das pessoas que nos davam a Catequese eram Mulheres e fizeram um papel muitíssimo bom essas Catequistas da nossa meninice! Claro que não eram todas Mulheres mas eram a maioria no local onde cresci e depois a certa altura havia exame e era feito pelo Sr. Padre com a Catequista ao lado dele.

Em casa era a Mãe que nos acompanhava no dia

a dia do Catecismo e o Pai acompanhava-nos também, ao Domingo mas estava mais preocupado com o lado do comportamento geral e não tanto com o pormenor do que se passava a cada momento da Missa, a que assistíamos - como então se dizia - em Família.

Hoje temos várias Mulheres no Vaticano como Secretárias e Subsecretárias de Dicasterios vários e o Papa nomeou, em julho deste ano mais três Mulheres para o Departamento que seleciona e trata da nomeação dos Bispos de todo o Mundo.

Além destes exemplos terrenos temos o maior de todos os exemplos que é o que nos deu Nossa Senhora ao dizer: Sim!

Teve um "convite" único, vindo do Céu e que veio justamente para uma Mulher. Não hesitou e disse que sim, que aceitava todo o enorme desafio que se seguiu, e que Ela superou de forma exemplar a ponto de ser elevada aos



## Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

## Missão!

Outubro é um mês especialmente dedicado às Missões. Celebramos no dia 22 o Dia Mundial das Missões.

Num mundo dilacerado pelas guerras é cada vez mais necessário propor a via do Amor, que o Evangelho nos ensina a seguir. Há tantas situações no nosso Mundo que chamam por nós: pobreza, solidão, doença, ausência de valores, falta de sentido para a vida...

Diante de tantos escândalos, muitos dentro da própria Igreja, é necessário ouvir o apelo de Deus a uma vida coerente com a Fé - uma vida pura, reta, bondosa, verdadeira, justa -, para que sejamos missionários, verdadeiros e não hipócritas.

Deus entusiasma-nos a continuarmos a Missão que Jesus nos confiou! Sinal disso é a recente Jornada Mundial da Juventude, em que toda a Igreja - começando pelos jovens -, se sentiu revigorada e confirmada no chamamento a «levantar-se e partir apressadamente» ao encontro de todas as pessoas, no nosso Mundo e nos nossos dias, para que se sintam amadas por Deus. Outro sinal é o mais recente Sínodo, em que toda a Igreja procura discernir os caminhos a seguir, impulsionada pelo Espírito Santo.

Na sua mensagem para este recente Dia Mundial das Missões, o Papa pegou na história dos discípulos de Emaús



e destacou três aspetos em que apreendemos a transformação dos discípulos a partir de algumas imagens sugestivas: corações ardentes pelas Escrituras explicadas por Jesus, olhos abertos para O reconhecer e, como ponto culminante, pés ao caminho.

O Papa Francisco concluiu a sua mensagem com o apelo: «Assim como aqueles dois discípulos narraram aos outros o que lhes tinha acontecido pelo caminho (cf. Lc 24, 35), assim também o nosso anúncio há de ser uma jubilosa narração de Cristo Senhor, da sua vida, da sua paixão, morte e ressurreição, das maravilhas que o seu amor realizou na nossa vida. Portanto saiamos também nós, iluminados pelo encontro com o Ressuscitado e animados pelo seu Espírito. Saíamos com corações ardentes, olhos abertos, pés ao caminho, para fazer arder outros corações com a Palavra de Deus, abrir outros olhos para Jesus Eucaristia, e convidar todos a caminharem juntos pelo caminho da paz e da salvação que Deus, em Cristo, deu à humanidade.»

Não nos esqueçamos nunca que cada um de nós, cristão, é missionário!



Céus em «corpo e alma»

A conclusão que eu tiro é a de que o papel da Mulher até agora tem sido importantíssimo e para a frente tenderá sempre a ser cada vez maior, à medida que a Igreja for evoluindo e vendo que pode ser mais pró ativa e mais atual se der à Mulher mais Campo de Atividade.

Vamos continuar a ver a evolução a ter lugar ...à velocidade a que a evolução caminha, sempre, na Igreja.



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

Pe. Armindo Reis

A construção da Igreja da Várzea de Sintra continua, em fase de rebocos exteriores. Tem sido possível continuar 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:

Família G. – 120,00€

Quermesse S. Martinho – 134,00€ (até 16/10)

Anónimo – 50,00€

Anónimo – 100,00€

Grupo Eromil – 100,00€

Jantar de Fados – 6.380,00€

Quermesse - Feira de São Miguel – 929,60€

Anónimo – 100,00€

Um agradecimento especial ao casal Mello e Castro, à Coração e à Joca, que organizaram o Jantar de Fados e a todos os que colaboraram

com o seu trabalho, especialmente o Grupo Janela e os jovens. Agradecemos a todos os fadistas, que vieram cantar graciosamente. Um agradecimento também às senhoras que trabalham voluntariamente nas quermesses. 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. ■



## Carta da 16.ª Assembleia Geral Ordinária do Sínodo dos Bispos ao Povo de Deus

25-10-2023 - Ecclesia

Queridas irmãs e irmãos, ao chegar ao fim dos trabalhos da primeira sessão da XVIª Assembleia Geral Ordinária do Sínodo dos Bispos, queremos, com todos vós, dar graças a Deus pela bela e rica experiência que tivemos. Vivemos este tempo abençoado em profunda comunhão com todos vós. Fomos sustentados pelas vossas orações, trazendo connosco as vossas expectativas, os vossos questionamentos, e também os vossos receios. Já passaram dois anos desde que, a pedido do Papa Francisco, iniciámos um longo processo de escuta e discernimento, aberto a todo o povo de Deus, sem excluir ninguém, para “caminhar juntos”, sob a guia do Espírito Santo, discípulos missionários no seguimento de Jesus Cristo.

A sessão que nos reuniu em Roma desde 30 de setembro foi um passo importante neste processo. Foi uma experiência sem precedentes. Pela primeira vez, a convite do Papa Francisco, homens e mulheres foram convidados, em virtude do seu batismo, a sentarem-se à mesma mesa para participarem não só nos debates mas também nas votações desta Assembleia do Sínodo dos Bispos. Juntos, na complementaridade das nossas vocações, carismas e ministérios, escutámos intensamente a Palavra de Deus e a experiência dos outros. Utilizando o método do diálogo no Espírito, partilhámos humildemente as riquezas e as pobreza das nossas comunidades

em todos os continentes, procurando discernir aquilo que o Espírito Santo quer dizer à Igreja hoje. Assim, experimentámos também a importância de promover intercâmbios mútuos entre a tradição latina e as tradições do Oriente cristão. A participação de delegados fraternos de outras Igrejas e Comunidades eclesiais enriqueceu profundamente os nossos debates.

A nossa assembleia decorreu no contexto de um mundo em crise. Rezámos pelas vítimas da violência assassina, sem esquecer todos aqueles que a miséria e a corrupção atiraram para os perigosos caminhos da migração. Comprometemo-nos a ser solidários e empenhados ao lado das mulheres e dos homens que operam em todo lugar do mundo como artesãos da justiça e da paz.

A convite do Santo Padre, demos um importante espaço ao silêncio para favorecer entre nós a escuta respeitosa e o desejo de comunhão no Espírito. Durante a vigília ecuménica de abertura, experimentámos o quanto a sede de unidade cresce na contemplação silenciosa de Cristo crucificado. “A cruz é, de facto, a única cátedra d’Aquele que, dando a sua vida pela salvação do mundo, confiou os seus discípulos ao Pai, para que ‘todos sejam um’ (Jo 17,21)”. Dia após dia, sentimos um apelo premente à conversão pastoral e missionária. Com efeito, a vocação da Igreja é anunciar o Evangelho não se centrando em

si mesma, mas pondo-se ao serviço do amor infinito com que Deus ama o mundo (cf. Jo 3,16). Quando lhes perguntaram o que esperam da Igreja por ocasião deste Sínodo, alguns sem-abrigo que vivem perto da Praça de S. Pedro responderam: “Amor!”. Este amor deve permanecer sempre o coração ardente da Igreja, o amor trinitário e eucarístico, como recordou o Papa evocando a mensagem de Santa Teresa do Menino Jesus a 15 de outubro, a meio da nossa assembleia. É a “confiança” que nos dá a audácia e a liberdade interior que experimentámos, não hesitando em exprimir livre e humildemente as nossas convergências e as nossas diferenças, os nossos desejos e as nossas interrogações, livre e humildemente.

E agora? Gostaríamos que os meses que nos separam da segunda sessão, em outubro de 2024, permitam a todos participar concretamente no dinamismo de comunhão missionária indicado pela palavra “sínodo”. Como o Papa reiterou no início deste processo, “Comunhão e missão correm o risco de permanecer termos algo abstractos se não cultivarmos uma práxis eclesial que exprima a concretude da sinodalidade (...), promovendo o envolvimento real de todos e de cada um”. Os desafios são muitos, as questões numerosas: o relatório de síntese da primeira sessão esclarecerá os pontos de acordo alcançados, destacará as questões em aberto e indicará a forma de prosseguir

os trabalhos.

Para progredir no seu discernimento, a Igreja precisa absolutamente de escutar todos, a começar pelos mais pobres. Isto exige, de sua parte, um caminho de conversão, que é também um caminho de louvor: “Eu te louvo, Pai, Senhor do céu e da terra, porque escondeste essas coisas aos sábios e entendidos e as revelaste aos pequeninos” (Lc 10,21)! Trata-se de escutar aqueles que não têm direito à palavra na sociedade ou que se sentem excluídos, mesmo da Igreja. Acima de tudo, a Igreja do nosso tempo tem o dever de escutar, em espírito de conversão, aqueles que foram vítimas de abusos cometidos por membros do corpo eclesial e de se empenhar concreta e estruturalmente para que isso não volte a acontecer. A Igreja precisa de escutar os leigos, mulheres e homens, todos chamados à santidade em virtude da sua vocação batismal: o testemunho dos catequistas, que em muitas situações são os primeiros anunciadores do Evangelho; a simplicidade e a vivacidade das crianças, as suas

interrogações e as suas chamadas; os sonhos dos idosos, a sua sabedoria e a sua memória.

A Igreja precisa de colocar-se à escuta das famílias, as suas preocupações educativas, o testemunho cristão que oferecem no mundo de hoje. Precisa de acolher as vozes daqueles que desejam se envolver em ministérios leigos ou em órgãos participativos de discernimento e de tomada de decisões. Para progredir no discernimento sinodal, a Igreja tem particular necessidade de recolher ainda mais a palavra e a experiência dos ministros ordenados. Deve também deixar-se interpelar pela voz profética da vida consagrada, sentinela vigilante dos apelos do Espírito. Precisa ainda de estar atenta a todos aqueles que não partilham a sua fé, mas que procuram a verdade e nos quais o Espírito, que “a todos dá a possibilidade de se associarem a este mistério pascal por um modo só de Deus conhecido” (Gaudium et spes 22), também está presente e actua. ■



**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).

**Joel** – «Yahvé é Deus». Profeta menor que prega em Jerusalém. O livro de Joel pertence ao AT. É livro profético.

**Jonas** – «Pomba». Profeta protagonista no livro de Jonas. Deus manifesta-se por meio dele como infinitamente bom (Jn 4).

**Jordão** – «Que desce». Rio que nasce na cordilheira do Hermón e atravessa a Palestina até desaguar no Mar Morto. Aparece muito na Bíblia (Jos 3; Mt 3, 13-17).

**José** – «Que Deus acrescenta». **Patriarca José**: filho de Jacob e Raquel, vendido pelos seus irmãos e levado

para o Egipto (Gén 37-50).

**José, esposo de Maria**: da descendência de David; tem protagonismo nos evangelhos da infância (Lc 1 e 2 e paralelos). É chamado homem bom e justo. **José de Arimateia**: membro do Sinédrio, discípulo clandestino de Jesus. Pede o corpo a Pilatos e, juntamente com Nicodemos, sepulta-o (Mc 15, 42-46 e paralelos).

**Josias** – Rei de Judá que empreende uma grande renovação religiosa (2 Rs 21, 24; 2 Cr 32, 25).

**Josué** – «Deus salva». Sucessor de Moisés, conquista a terra prometida. O livro de Jo-

sué é agregado por alguns ao Pentateuco, que recebe então o nome de Hexateuco (= seis livros).

**Judá** – «Dou graças ao Senhor». Filho de Jacob e de Lia (Gn 29, 35). É abençoado por Jacob como filho da promessa (Gn 49, 8-12). Reino de Judá: reino do sul, formado pelo núcleo da tribo de Judá, tem o centro em Belém e depois em Hebrón. David é a figura central da tribo de Judá e estabelece a capital em Jerusalém (2 Sam 5 e 6).

**Judaísmo** – Deriva de Judá. Designa um grupo de

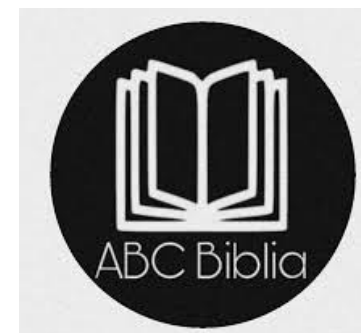
peças com características próprias e com uma religião: a Lei dada a Moisés por Yahvé.

**Judaizantes** – Judeus convertidos ao cristianismo que conservam tradições judaicas e que pretendiam impô-las aos não judeus. V. carta aos Gálatas.

**Judas** – «Louvor». Apóstolo, não o traidor (Lc 6, 16; Act 1, 13). Judas Iscariote, o apóstolo traidor.

**Judeia** – Parte sul da Palestina.

**Judite** – Livro do AT, do grupo narrativo. Narra a gesta da viúva Judite, piedosa



e cheia de temor de Deus, para libertar o povo eleito das mãos de Holofernes.

**Juízes** – O livro dos Juízes menciona os personagens que Deus suscita contra a opressão estrangeira. Preenchem o espaço que vai da morte de Josué à implantação da monarquia. Entre os juízes aparece também uma mulher: Débora.

## Semana dos Seminários de 10 a 17 de novembro de 2013

### “PARA QUE CRISTO SE FORME EM NÓS”

*“Do mesmo modo que recebestes Cristo Jesus, o Senhor, continui a caminhar nele: enraizados e edificados nele, firmes na fé, tal como fostes instruídos, transbordando em acção de graças” (Cl 2, 6-7).*

A Semana dos Seminários constitui uma grande oportunidade para que todas as comunidades cristãs reavivem a consciência de que não de estar sempre abertas a acolher Cristo e a permitir que Ele se forme nelas.

O caminho da descoberta da vocação sacerdotal passa sempre pela comunidade cristã que possibilita às crian-

ças e aos jovens esse encontro marcante com Cristo, que chama, transforma e envia.

#### O QUE É UM SEMINÁRIO?

É uma casa onde vivem rapazes que se preparam para serem padres. Estes rapazes chamam-se seminaristas.

Aos seminaristas, Deus chamou-os para serem padres e continuarem a missão de Jesus... serem Pastores do Povo de Deus

Ninguém nasce destinado a ser padre; como vocação que é, tudo começa no chamamento de Deus, que ama o seu povo, e por isso chama os que quer para pastores do seu

povo.

A escuta é condição necessária para alguém acolher uma vocação ao sacerdócio. Só no contacto íntimo, na escuta e no aprender a guardar continuamente a Palavra de Deus, alguém pode colocar o projeto de Deus à frente dos seus sonhos de realização pessoal.

**Rezemos pelos seminaristas e pelos padres que exercem o seu ministério nos Seminários na sua missão de formadores dos futuros pastores do povo de Deus.**

# DIA ABERTO

## SEMINÁRIO DOS OLIVAIS

DOMINGO  
**5 NOV**

10:00 **ACOLHIMENTO**

10:30 **ATIVIDADES**

13:00 **ALMOÇO PARTILHADO**

15:00 **MISSA**

16:30 **JOGO DE FUTEBOL**

  
VISITA  
AO SEMINÁRIO

  
TESTEMUNHOS  
VOCACIONAIS

  
PRÉ  
SEMINÁRIO

  
MISSÃO  
BETÂNIA

  
“BOAS CONVERSAS”  
COM PADRES E  
SEMINARISTAS

  
TERÇO  
PELOS SEMINÁRIOS




# 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

### Tumor Maligno do Pâncreas

Cerca de 95% dos tumores malignos do pâncreas são adenocarcinomas. Este tumor forma-se a partir das células exócrinas, as que produzem enzimas digestivos. As outras células do pâncreas são as endócrinas que produzem insulina.

Estes tumores são quase duas vezes mais frequentes em homens do que em mulheres e são ligeiramente mais frequentes na etnia negra do que na branca. A idade média do seu diagnóstico é aos 60 anos, desconhecendo-se infelizmente a causa. No entanto, os fumadores e os doentes que sofrem de pancreatite crónica são mais suscetíveis em adquirir esta doença.

Os sintomas iniciais ca-

racterísticos e comuns são a dor intensa na parte superior do abdómen que irradia para as costas e a perda de peso gradual. Estes sintomas surgem já com algum crescimento do tumor, donde, quando é feito o diagnóstico geralmente já existem metástases espalhadas nos gânglios vizinhos e, eventualmente, no fígado e pulmão. Inicialmente o tumor pode invadir o estômago e intestino e a membrana interna do abdómen, o peritoneu.

O pâncreas é constituído em três partes, a cabeça, corpo e a cauda. Em cerca de 80% dos casos o tumor localiza-se na cabeça, a zona mais próxima do duodeno e do canal biliar comum, portanto estruturas que comprimidas po-

dem dar sintomas sugestivos, concretamente a obstrução do canal biliar comum. Neste caso concreto surge icterícia, a tonalidade amarela da pele e das escleróticas dos olhos, podendo ser acompanhada de prurido generalizado se a icterícia for marcada, assim como de urina escura e fezes de coloração clara. Se este tumor se localizar noutras áreas do pâncreas, no corpo ou na cauda, outras zonas poderão serem lesadas, como o baço que aumenta de volume dada a presença de veias dilatadas que rodeiam o estômago e duodeno que podem romper e provocar uma hemorragia interna grave. Outro tipo de tumor, muito menos frequente é o carcinoma neuro-endócrino que tem ori-

gem nas células endócrinas do pâncreas e que tem um prognóstico mais positivo.

O diagnóstico precoce do adenocarcinoma do pâncreas é muito difícil. Os meios auxiliares de diagnóstico compreendem a ecografia abdominal, a TAC abdominal, a colangiopancreatografia retrógrada endoscópica por RM que permite visualizar o canal pancreático. A biopsia do pâncreas poderá ser efetuada nalguns casos para confirmação do diagnóstico por punção aspirativa.

#### Prognóstico e Tratamento

O prognóstico neste tipo de tumores é reservado. Só 2% destes doentes sobrevivem cinco anos depois do diagnóstico. A única esperança de

cura é a cirurgia, ato de extrema complexidade técnica e quando não existe propagação da doença. Geralmente extirpa-se o pâncreas e o duodeno, um pequeno canal que segue o estômago e estes doentes terão também de fazer insulina, hormona segregada pelo pâncreas, como se apontou acima.

Estes doentes serão posteriormente seguidos em oncologia e por equipas medicas multidisciplinares e são reavaliados clinicamente e laboratorialmente, existindo um marcador sanguíneo relativamente específico, o CA19-9. Estes doentes, se o seu estado clínico permitir, poderão fazer quimioterapia ou radioterapia a seguir à cirurgia.



## Viver a Drave

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra

No dia 1 de setembro, após uma intensa preparação, o grupo de caminheiros do nosso agrupamento, acompanhados pelo Padre Arminho, partiu em direção à Drave, aldeia da Serra da Freita, no Geoparque de Arouca. Os desafios que nos esperavam revelaram-se mesmo antes de partirmos, pois estava anunciado mau tempo para esses dias com a gravidade de alerta amarelo. O entusiasmo e o espírito de aventura de todos os elementos do grupo levaram-nos a abandonar o conforto das nossas casas e a partir, deixando de lado algumas hesitações.

A chegada ocorreu por volta das 02:00 horas da manhã, novo desafio, pois àquela hora tardia era necessário montar as tendas para descansar. Os dias que se seguiram foram dias muito intensos e desafiantes. Pudemos conciliar a descoberta da aldeia com a oração, reflexão, diversão, partilha e serviço. Na Drave, onde a comunicação com o exterior é quase inexistente, pudemos viver a Eucaristia, celebrada pelo Padre Arminho no leito seco da ribeira em comunhão com a natureza e com algumas dezenas de caminheiros de todos os pontos do país.

Foi também uma oportunidade de contemplar a dureza de uma aldeia desabitada que já foi palco de muitas vivências e que é prova viva de uma natureza de beleza extrema quase intocável que a envolve.

Apesar de tão belo, este lugar não teria o mesmo significado se não nos sentíssemos envolvidos neste espírito de grupo, o nosso Clã. Foram estes momentos de convívio, de superação, reflexão e de noites de gargalhadas únicas que nos enriqueceram e que nos levaram a partir rumo a casa com laços mais fortes.



#### Caros Paroquianos,

**GOTA A GOTA-GRUPO de AÇÃO SOCIAL**, é uma associação de voluntários de ação social que integra a Pastoral Social da Unidade Pastoral de Sintra. Destina-se a apoiar casos sociais que envolvam CRIANÇAS dos 0 aos 16 anos e FAMÍLIAS de ADULTOS, IDOSOS, SEM ABRIGO e REFUGIADOS da UCRÂNIA. Apoiamos atualmente **198** pessoas.

Procedemos a entregas mensais, na primeira sexta-feira de cada mês a CRIANÇAS -fraldas, toalhetas, leite, papas, cereais etc., ADULTOS/IDOSOS/SEM ABRIGO – (leite entregamos por cerca de mês 1000L), massas, arroz, azeite, óleo, açúcar, conservas, salsichas, enlatados, fraldas incontinência etc. e também ajudamos na compra de medicamentos, pagamentos de água e eletricidade etc.

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

#### -Leite UHT Meio Gorgo

(Podem entregar o leite nas igrejas ou contactar Tel:926 890 565 )

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

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

**PS: esta campanha realiza-se de 01 a 30 de novembro 2023.**

F. da Igreja Paroquial da Freguesia de Santa Maria e São Miguel de Sintra  
**GOTA A GOTA- GRUPO DE AÇÃO SOCIAL**

A Direção

**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>



## Crónica: Familiarmente Falando

### Por que razão Lisboa tem um Patriarca com privilégios especiais?

Dom João V foi o nosso rei mais rico, um dos mais letrados, mais inteligente e astuto, conseguindo alcandorar Portugal ao nível de grande potência mundial. É também um dos mais criticados, provavelmente por pessoas que não simpatizam com a monarquia ou estão mal informadas. Teve um dos mais longos reinados, o que facilitou bastante a governação.

Durante o seu reinado chegaram ao continente muitas toneladas de ouro e depois também de diamantes, vindos da colónia Brasil.

Em 1640 termina a ocupação espanhola do nosso país, iniciando-se uma guerra que durou muitos anos. Durante os 60 anos de domínio castelhano, Portugal perdeu a maior parte da influência de que dispunha na Europa e no mundo, a nossa armada foi destruída por ação dos invasores e perdemos muitas das colónias, uma vez que franceses, ingleses, holandeses e outras se aproveitavam da inoperância das nossas forças armadas, colocadas ao serviço dos interesses dos Filipes.

Temos que recordar que desde 1646, o rei D. João IV entregou a sua coroa a Nossa Senhora da Conceição, colocando o reino sob a proteção desta Rainha coroada.

Ora, em 1706 sobe ao trono Dom João V.

As guerras com Espanha continuavam, pela manutenção da independência e Portugal não era considerado um país a sério pelos outros Estados Europeus, incluindo a Santa Sé. Era tido ainda como uma província de Espanha em luta pela independência, o que não era verdade.

Com a riqueza que chegava do Brasil, Dom João V reformou a Armada, construindo navios de transporte e de guerra de grande porte, dos maiores que existiam em todo o mundo.

Enviou embaixadas de grande ostentação a Paris, a Roma e a diversos outros reinos europeus, deixando evidente que Portugal era um país rico e importante. Dos coches das embaixadas deitavam moedas de prata e ouro para a rua que os populares apanhavam. D. João V fez ofertas de grande valor a várias igrejas da Europa, ao Papa e para o Santo Sepulcro. Na Embaixada ao Papa, enviou como oferta grandes riquezas e dinheiro, granjeando os favores de Sua Santidade.

Entretanto os turcos muçulmanos tentam atacar Veneza e depois Roma, por duas vezes. O Papa pede auxílio aos reis de Espanha, França e Portugal, mas apenas nós enviamos naus capazes de enfrentar os turcos. Dá-se a Batalha de Matapão onde desbaratamos as naus turcas que se põem em fuga. Portugal reassumia a grandeza de dois séculos antes, como grande potência europeia e logo de seguida mundial.

Veneza e os outros reinos europeus estavam agradecidos pela defesa da Europa que tínhamos levado a cabo. Grato está especialmente o Papa, melhor dizendo, os Papas que pontificaram durante o reinado de D. João V. E cumularam Portugal e o seu rei de graças.

O capelão da Capela Real foi elevado a Arcebispo de Lisboa e depois a Patriarca, com direito de sucessão do título aos seus sucessores, para sempre. Ora, na Cristandade Ocidental, isto é, europeia, havia apenas 2 Patriarcas: o de Veneza e o próprio Papa. A este Patriarca foram concedidos muitos privilégios, colocando-o, nalguns casos em quase igualdade com o Papa.

Alfaias litúrgicas e vestes e paramentos até então exclusivos do Papa e que o Patriarca de Lisboa passou a ter o privilégio de poder usar:

Asterisco de 12 pontas, Capa magnífica, falda, fano, sede gestatória, o Papa enviou para o Patriarca de Lisboa 2 dos 4 flabelos que eram seu privilégio, como que repartindo o poder com o Patriarca de Lisboa, tiara de 3 anéis, banquetas de 7 castiçais, e não apenas 6 como todos os outros bispos, utilização da chave (de S. Pedro) nas armas e na tiara, pomba em ouro (Espírito Santo) no coche, meias de seda e sapatos vermelhos. Ao Rei de Portugal e aos seus descendentes foi concedido o título de Majestade Fidelíssima. Apenas três outros reinos dispunham de privilégios semelhantes: Majestade Católica, o rei de Espanha, Majestade Cristianíssima, o rei de França e Majestade Apostólica o Imperador Austro-húngaro.

O Papa tinha o título de Patriarca do Ocidente. Para contribuir para uma maior unidade com as Igrejas do Oriente, o Papa Bento XVI desistiu deste título, quando da publicação do Anuário Pontifício de 2006. Assim, os únicos Patriarcas Católicos Romanos são os de Lisboa e Veneza, sendo que apenas o de Lisboa beneficia dos privilégios atrás citados.

Estes benefícios do Papa ao Reino de Portugal e sua Igreja não foram pagos com o ouro do Brasil, como alguns teimam em afirmar. Foram o agradecimento do Papa às muitas ofertas de Dom João V, mas muito especialmente ao facto de a Armada Portuguesa ter evitado a tomada de Roma pelos turcos, e que estes molestassem o Santo Padre. ■



Produto  
do  
mês

Leite UHT  
Meio-gordo

Obrigado!

[Informações: 926 890 565]



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

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº3	5	Flocos Cereais / Mel	65
Fraldas Nº4	8	Farinha Láctea (Cerelac)	22
Fraldas Nº5	14	Cereais/Corn Flakes	56
Fraldas Nº6	26	Chocapic	22
Fraldas adultos M	2	Atum	150
Fraldas adultos L	9	Salsichas	150
Cueca adulto L	1	Tomate	2
Toalhas	31	Cogumelos	2
Sabonete	4	Massa	59
Gel Banho	4	Esparguete	59
Shampoo + Gel	60	Arroz	120
Shampoo e Condicionador	16	Grão e Feijão	120
Dentifricio	4	Azeite	10
Papel Higiênico	19	Óleo	62
Bolacha Maria/Torrada	88	Leite c/Chocolate (200ml)	12
Aptamil/Nan Nº 2	4	Leite UHT Meio Gordo L	786
Aptamil/Nan Nº 4	4	Açúcar	59
Fruta Pack 4 boiões	12	Nescafé descafeinado	16
leite S/Lactose	48	Chocolate em pó	1
Congelados	360	Chá	2
Parmalat	300	Café	1
Diversos 4	70	Leite magro	6
	1089		1782
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>2871</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>1182Kg</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

## 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*

### Ars celebrandi

52. Entre os atos rituais que pertencem a toda assembleia, o silêncio ocupa um lugar de absoluta importância. Muitas vezes é expressamente prescrito nas rubricas. Toda a celebração eucarística está imersa no silêncio que precede o seu início e que marca cada momento do seu desenrolar ritual. De fato, está presente no ato penitencial, depois do convite “Rezemos”, na Liturgia da Palavra (antes das leituras, entre as leituras e depois da homilia), na oração eucarística, depois

da comunhão. Tal silêncio não é um refúgio interior para se esconder em algum tipo de isolamento íntimo, como se deixasse para trás a forma ritual como uma distração. Esse tipo de silêncio contrariaria a própria essência da celebração. O silêncio litúrgico é algo muito mais grandioso: é símbolo da presença e da ação do Espírito Santo que anima toda a ação da celebração. Por isso, constitui um ponto de chegada dentro de uma sequência litúrgica. Precisamente por ser símbolo do Espírito, tem o poder de expressar a ação multifacetada do Espírito. Deste modo, recapitulando os momentos que acabei de mencionar, o silêncio transforma-se na dor do pecado e no desejo de conversão. Desperta uma prontidão para ouvir a Palavra e desperta a oração. Ela nos dispõe a adorar o Corpo e Sangue de Cristo. Sugere a cada um, na intimidade da comunhão, o que o Espírito efetuará em nossas vidas para nos conformar ao Pão partido. Por tudo isso somos chamados a realizar com extremo cuidado o gesto simbólico do silêncio. Por meio dela, o Espírito nos dá forma, nos dá forma.

53. Cada gesto e cada palavra contém uma ação precisa, sempre nova, porque encontra um momento sempre novo em nossa própria vida. Vou explicar o que quero dizer com um exemplo simples. Ajoelhamo-nos para pedir perdão, dobrar o orgulho, entregar a Deus as nossas lágrimas, implorar a sua intervenção, agradecer-lhe o dom recebido. É sempre o mesmo gesto que, em essência, declara nosso próprio ser pequeno na presença de Deus. No entanto, feito em diferentes momentos de nossa vida, molda nossas profundezas internas e depois se mostra externamente em nossa relação com Deus e com nossos irmãos e irmãs. Também ajoelhar-se deve ser feito com arte, ou seja, com plena consciência do seu sentido simbólico e da necessidade que temos deste gesto para expressar o nosso modo de estar na presença do Senhor. E se tudo isso vale para este simples gesto, quanto mais valerá para a celebração da Palavra? Ah, que arte somos chamados a aprender para o anúncio da Palavra, para ouvi-la, para deixá-la inspirar nossa oração, para torná-la nossa própria vida? Tudo isso merece a máxima atenção – não formal ou meramente exterior, mas vivo e interior – para que cada gesto e cada palavra da celebração, expressa com “arte”, forme a personalidade cristã de cada indivíduo e da comunidade.

## A Experiência Da Procissão Das Velas No 12 De Outubro

### Martha Rodriguez

Fiz, como muitos de vós, diversas peregrinações ao Santuário de Fátima, mas esta, realizada por iniciativa do nosso querido Padre Armindo, na companhia de um grupo da paróquia, ficará para sempre gravada na minha alma.

Depois de chegar ao santuário à tarde, tudo parecia normal: pessoas nas capelas, na basílica, rezando, acendendo velas, outras de joelhos fazendo penitência, cumprindo promessas, pedindo a mediação da nossa amorosa Mãe, um milagre, etc.

Depois do terço das 18h30, e já ao cair da tarde, algo surpreendente começou a acontecer: gente e mais gente aparecia por toda parte. Assim que iniciamos o terço às 21h30, na Capelinha das Aparições, eu, completamente imersa em oração, precisamente



no momento em que nos pediram para acender as velas, de repente abri os olhos e pude ver uma onda gigantesca de velas de devoção mariana. Impressionante, meu Deus, quanta luz!

Eu tinha milhares e milhares de pequenas luzes acesas ao meu redor, como um céu aberto em uma linda noite estrelada, cheia de promessas como as de Deus para Abraão. Finalmente, um raio de esperança!

A música angelical, o Terço rezado em diferentes línguas, as lágrimas de muitos devotos, a procissão... A imensa

luz desta noite maravilhosa levou-me a João 8:12 e ao Milagre do Sol. Levantei os meus olhos para o céu que nos observava. Profundamente comovida, imaginei o olhar satisfeito de Maria, nossa intercessora, da Santíssima Trindade e daqueles três humildes pastorinhos. Jacinta, Francisco e Lúcia continuam a lembrar-nos de rezar o Terço do Rosário, o nosso amigo diário.

Imaginei também que Deus, apesar da sua grande tristeza com estes tempos, recebeu do piedoso Portugal, em apenas três meses, duas alegrias imensas : a JMJ e esta peregrinação.

## SINTRA CELEBROU SÃO MIGUEL

A Paróquia de Santa Maria e São Miguel voltou a festejar um dos seus padroeiros, São Miguel, patrono da antiga Paróquia de São Miguel (cuja igreja ruiu em 1755 e a abside que restou foi transformada numa moradia) e desde há 28 anos patrono da nova igreja de Sintra, na Estefânia.

A festa este ano passou pela celebração eucarística solene no dia 30 de setembro, seguida de procissão pelas ruas da Estefânia com os andores de São Miguel, de Nossa Senhora de Fátima do Laurel e de São Bento de Cabriz. A procissão, muito participada, foi orientada pelos escuteiros e acompanhada pela Fanfara dos Bombeiros de São Pedro. Participaram na procissão elementos do executivo da Junta de Freguesia e da Irmandade da Santa Casa da Misericórdia de Sintra.

Também integrado nos festejos, no dia 29 de setembro realizou-se um jantar de fados, com a participação de cerca de 250 pessoas, cuja receita reverteu para a construção da igreja da Várzea. Foi um belo espetáculo oferecido por fadistas de renome.

A Junta de Freguesia associou-se à festa de São Miguel, pelo segundo ano consecutivo, fazendo uma feira e espetáculos na Correnteza, desde o dia 29 de setembro até 5 de outubro.

É importante celebrar os padroeiros e esta festa de São Miguel já vai sendo novamente tradição!

A outra igreja paroquial, de Santa Maria, tem a sua Missa da Padroeira no dia 31 de dezembro, às 19h. Também já vai sendo tradição, mas não tem festejos profanos associados, dado que existem as festas de passagem de ano.



**DIA 12 DE NOVEMBRO 13 HORAS**

**ALMOÇO CONVÍVIO**

No Salão da Igreja de Galamares

**VAMOS ajudar a concluir a Igreja da Várzea de Sintra**

\*Sopa  
\*Porco no espeto  
\*Arroz de feijão  
\*Salada  
\*Bebidas várias  
\*Sobremesas variadas  
\*Café

Adultos, 15 Surpresas.  
Crianças, até aos 12 anos, 7,50 Surpresas

Reservas até dia 9 de Novembro para:  
965346874 ou 914203284

Passeio da U.P.S. Torre de Belém, Padrão dos Descobrimentos, Jerónimos, Palácio da Ajuda e Tesouro Real

Venha conhecer os segredos de Belém!

Acompanhados pela Coração da Câmara e pelo Padre Armindo

19 de novembro

Inscreva-se no Cartório:  
Tel. 219 244 744 / paroquias.sintra@gmail.com

  
PARÓQUIA DE S. MARIA E S. MIGUEL  
PARÓQUIA DE S. MARTINHO  
IRMANDADE DE S. PEDRO DE PENABAZIL

**Almoço - Convívio**

A favor da construção da igreja da Abrunheira

  
5 de novembro às 12h30  
Salão de São Miguel, Sintra

Organizado pelo Grupo Janela

Inscreva-se no Cartório:  
12 euros (desconto para famílias)  
Tel. 219 244 744 / paroquias.sintra@gmail.com

  
PARÓQUIA DE S. MARIA E S. MIGUEL  
PARÓQUIA DE S. MARTINHO  
IRMANDADE DE S. PEDRO DE PENABAZIL



## NOITE DE FADOS

Foi tão bom!

No passado dia 29 de setembro conseguimos encher o salão paroquial de S.Miguel com cerca de 230 pessoas que jantaram e tiveram a oportunidade de ouvir uns belos fados por quem sabe da poda!

E que bonita estava a sala, com mesas adornadas de toalhas coloridas, e de flores a enfeitar os centros!

E o palco, com biombo bonito e guitarra pendurada!

Foi tão bom vermos e sentirmos uma equipa coesa, de jovens e adultos, com entusiasmo pela causa da angariação de fundos para a construção da nova Igreja da Várzea, que estiveram sempre disponíveis ao serviço, toda a tarde e noite, até à desmontagem de tudo na sala!

É sempre tão reconfortante, e bom, reconhecermos que o Amor de Deus está sempre presente bastando abrimos-lhe a porta do nosso coração!

OBRIGADO, Senhor!

*Francisco Mello e Castro*



**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

**cintramedica.pt**

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

## TODOS OS DOMINGOS

Luís Sousa Guedes

Todos os Domingos, ao bater das 11,30h, o Gabriel Assunção Santos sobe a escada de acesso à Igreja de São Miguel, de mão dada com o pai, Sr. Gabriel, para participarem na celebração da Missa.

Quem os vê, sempre muito próximos um do outro, compreende, então, como o nascimento de um elemento da família com síndrome de Down, se transforma numa bênção de Deus.

O Gabriel que, em momentos

de mais descontração, gosta de mostrar a cicatriz resultante da implantação de um pacemaker que lhe garante um ritmo cardíaco regular, tem estampado no rosto um constante sorriso de alegria, demonstração de alguém que é feliz – desde que o Pai esteja presente.

O Sr. Gabriel, oitenta anos de idade, é a demonstração do orgulho que um pai pode ter pelo seu filho.

A mãe, D. Elisa, está há alguns anos internada num estabeleci-

mento de cuidados continuados, por causa de uma paralisia consequente de uma operação cirúrgica mal sucedida. Todos os dias os dois Gabriéis, pai e filho, a visitam. E procuram que nada lhe falte.

O Sr. Gabriel só pede a Deus que lhe dê mais tempo e saúde para poder continuar a cuidar da sua família.

No próximo dia 24 de Novembro, o Sr. Gabriel irá buscar a D. Elisa para fazerem a festa do Gabriel filho, que, nesse dia fará 45

anos. E Deus estará presente, como sempre, na vida desta Família.

Todos nós, desta Comunidade, te damos os parabéns pelo teu aniversário. E agradecemos pela lição de vida que, juntamente com o teu Pai, nos dás.

Dois filhos de Deus que, discretamente, muito discretamente, ajudam a iluminar a nossa Comunidade Cristã.



## HISTÓRIA DE VIDA: Maria Luísa

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria Luísa Gonçalves Figueiredo da Silva Rodrigues, nasceu a 19 de setembro de 1962 em Monte Leite, São João do Estoril. O seu nascimento, em casa, como ainda era normal nos anos 60, foi assistido pela avó paterna que ajudou no parto, e uma tia, que viria a ser madrinha, levou-a à taberna para ser pesada. Passado um ano nasceu a sua única irmã.

O pai era de S. João do Estoril e a mãe de Vila Praia de Âncora, de uma família de pescadores. Como os avós maternos morreram cedo, a mãe, órfã aos 13 anos, foi viver com uma tia em Lisboa. Como os patrões da tia tinham uma casa de férias no Estoril, a mãe da Luísa foi para lá trabalhar e aí conheceu o futuro marido, que era filho do jardineiro. A mãe veio a ser empregada de mesa num restaurante famoso nessa altura em Cascais, e o pai, pintor de construção civil.

Aos 7 anos, Luísa mudou-se com a família para Alvide, onde começou a escola. Fez os estudos

até ao 9º ano, em Cascais, e depois começou a trabalhar, aos 16 anos, no Hotel Palácio, mas só no verão. Entretanto foi trabalhar para uma casa particular, inicialmente para fazer as limpezas das obras, mas acabou por ficar 30 anos. Saiu quando a patroa foi para um lar. Atualmente trabalha para outra família em Cascais, com ligações ao mais alto representante do Estado Português, e por vezes, aos fins de semana, em duas quintas em Sintra.

Luísa conheceu o marido, Amílcar Lopes Rodrigues, porque a mãe ia, aos fins de semana, trabalhar num restaurante na Várzea, onde ela, por vezes, ia ajudar a lavar a loiça, e ele também trabalhava no restaurante, a servir às mesas. Foi um namoro de quatro anos, e casaram tinha a Luísa 22 anos. Tiveram três filhas, a mais velha, Rita, mora no Porto, a segunda, Inês, em Mem Martins e a mais nova, Sofia, no Seixal.

Luísa foi batizada na Igreja de

Santo António do Estoril, e fez a catequese e a 1ª Comunhão em Alvide, Alcabideche. Depois afastou-se da caminhada cristã e só voltou à Igreja depois de casar, influenciada pelos sogros, primeiro em Colares e depois em S. Miguel e em Galamares. O Amílcar foi educado catolicamente, mas como trabalha num restaurante (atualmente o Trilho, na Abrunheira), não tem horários para ir à Missa. As filhas fizeram a catequese, mas agora estão um pouco afastadas.

Quando a Luísa foi morar para Galamares, a Missa era numa capela particular instalada numa sala de um prédio, dos Duartes, por detrás do antigo lar da Conferência de S. Vicente de Paulo. Depois essa capela foi desativada e a Missa passou para a escola de Galamares, onde todas as semanas era preciso montar e desmontar tudo e fazer plantas da disposição do espaço para não haver conflitos com a escola. Quando se comprou o terreno para a igreja, a Missa passou

para um pré-fabricado lá instalado, que antes fora um pavilhão da Feira do Livro. O Padre Carlos Jorge celebrava em Galamares uma vez por mês e as restantes celebrações eram asseguradas pelos missionários da Consolata. Depois de os padres da Consolata deixarem de lá celebrar, também houve Missa alternada com celebrações da Palavra, presididas por diáconos ou por ministros da Comunhão.

A construção da igreja deveu-se à capacidade visionária dos irmãos Tristão, Rui e Fernando, e ao empenho da comunidade. Fizeram-se muitos leilões, muitos peditórios porta-a-porta, e muitos almoços para angariar fundos. A pequena igreja está construída, foi inaugurada em 2018, mas a comunidade está muito envelhecida porque as famílias novas não vão muito à Missa e não há crianças que justifiquem haver catequese na comunidade.

Na igreja de Galamares, a Luísa tem feito um pouco de tudo. É ministra extraordinária da Comunhão, trata da sacristia, faz limpezas e trata das flores, juntamente com outras pessoas. Também é leitora e faz parte do coro, dirigido pelo Sr. Ernesto Janela.

Na Unidade Pastoral, a Luísa



também colabora com o Grupo Janela, nos almoços em S. Miguel.

Em Galamares, Luísa lidera a equipa de coordenação pastoral, representando a comunidade no Conselho Pastoral da UPS. A sua presença nesta pequena comunidade cristã é determinante para o seu bom funcionamento, mas faz um apelo a que mais pessoas participem na Eucaristia e se disponham a colaborar com a comunidade, porque não seria necessário assumir tantas funções.

## Novo circuito museológico do Mosteiro de São Vicente de Fora

O novo circuito museológico e sinalética do Mosteiro de São Vicente de Fora foi inaugurado pelo Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério, na tarde de dia 25 de outubro, na presença do Patriarca Emérito, Cardeal D. Manuel Clemente.



Página do Patriarcado de Lisboa  
Fotografia: Diogo Paiva Brandão



(Fecha à 3.ª feira)

**CASA**  
Restaurante Petiscaria Bar

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

Tel: 219 243 490



## Para os mais pequenos

### O Encontro

Um jovem desejava encontrar-se com Deus. Um dia, ouviu no seu íntimo um convite:

- Vai ao entardecer ao alto da montanha e eu, Deus aí estarei.

Logo de manhã muito cedo, pôs-se a caminho pois o trajecto era longo.

Ao passar por um vale, viu vários camponeses a apagar um fogo. Ao verem o jovem, suplicaram-lhe:

- Vem ajudar-nos a apagar o incêndio. Ele está a aumentar cada vez mais e pode queimar-nos as casas.

O jovem respondeu:

- Não posso. Tenho um encontro marcado com Deus e quero ser pontual.

E continuou o seu caminho, insensível aos problemas das pessoas que ia encontrando no seu caminho.

Depois da árdua subida, chegou ao cimo da montanha. Ansioso, esperou, olhando para todas as direcções. Estava na hora de entardecer e Deus não aparecia em parte alguma.

Finalmente, descobriu, visível sobre uma rocha, um papel onde estava escrito: «Desculpa-me. Estou ocupado a ajudar os que apagam o incêndio».

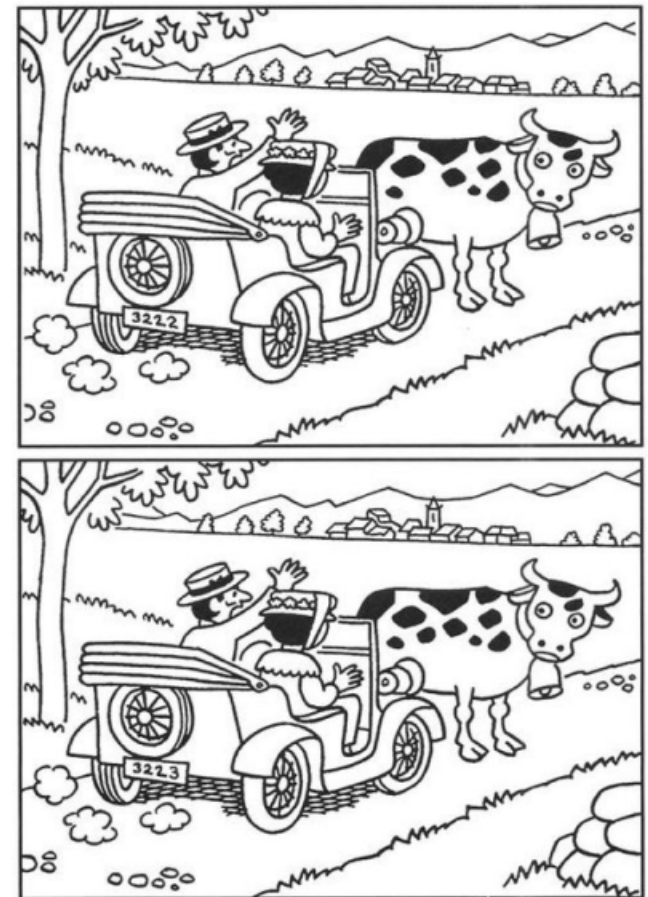
**Onde habita Deus? Os cristãos dizem a cantar que onde há caridade e amor aí habita Deus. E é verdade, porque Deus é amor. E Jesus afirma que no entardecer da vida, nos julgará pelo que fizemos aos nossos irmãos sofredores.**

"Pequenas histórias para saborear" Edições Salesianas

## Imagem para colorir

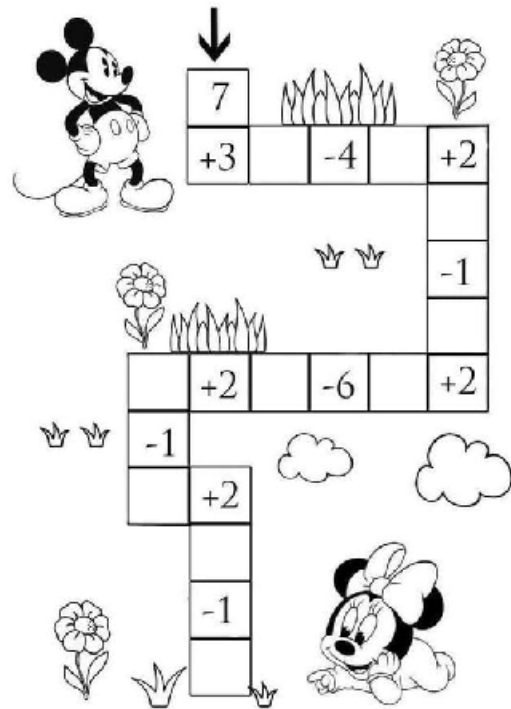
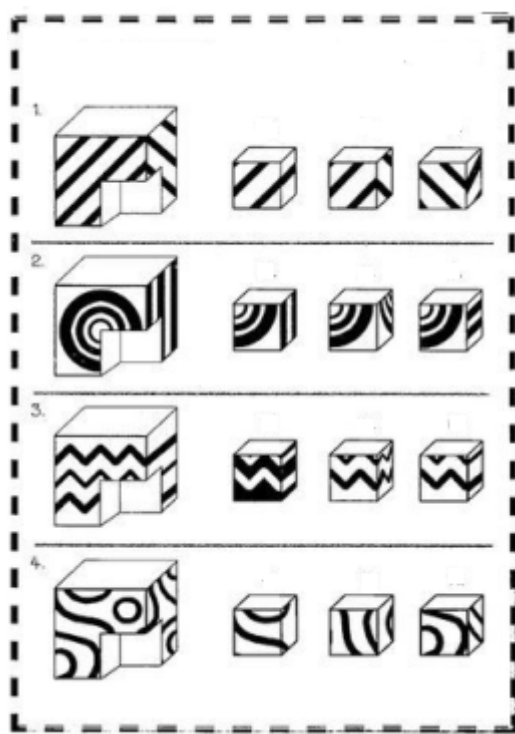


## Descobre as 10 diferenças

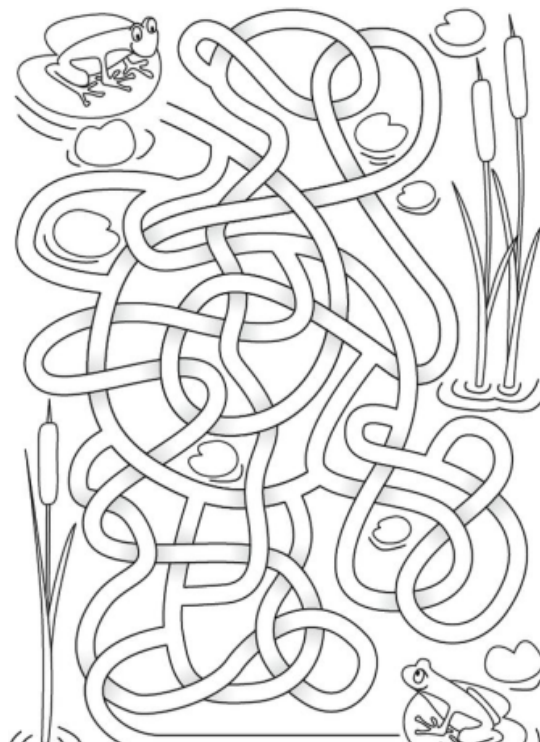
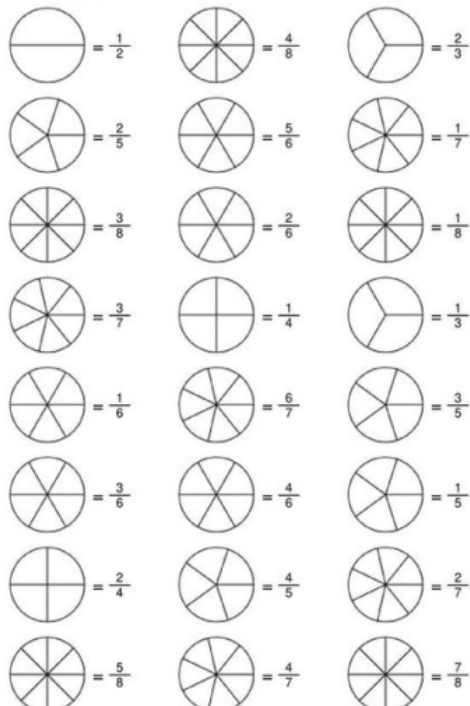


## Sudoku - Puzzle

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



### PINTA O EQUIVALENTE ÀS FRAÇÕES



## Santos do mês

Pe Joaquim Inácio

### Santa Isabel da Hungria - fundadora da ordem teceira secular

Santa Isabel da Hungria (princesa da Hungria) nasceu a 7 de julho de 1207 em Pressburgo, na Alemanha; era filha de André II da Hungria e da rainha Gertrudes de Andechs-Meran, descendente da família dos condes de Andechs-Meran. Ela foi casada com o Duque Luís da Turíngia. Os dois príncipes tiveram três filhos e viveram uma grande e intensa história de amor; tinham um matrimónio santo e exemplar.

Durante a sua vida, Santa Isabel foi fortemente influenciada pela espiritualidade franciscana, cuja ordem surgiu naquela época. Quis viver uma pobreza voluntária total. Ela tinha amor pelos pobres e praticava obras de caridade.

Conta-se que, certa vez, quando levava comida para os pobres nas dobras de seu manto, encontrou-se com seu marido, que voltava da caça. Espantado por vê-la curvada ao peso da sua carga, ele abriu o manto que ela apertava contra o corpo e nada mais achou do que belas rosas vermelhas e brancas, embora não fosse época de flores. Dizendo-lhe que prosseguisse o seu caminho, apanhou uma das rosas, que guardou pelo resto da sua vida. Em outra situação, avisado pela mãe de que a esposa havia acolhido um leproso sobre o próprio leite, Luís IV correu para lá, mas os olhos da sua alma abriram-se, e ele contemplou uma imagem de Cristo Cru-

cificado. Luís IV apoiava e auxiliava a amada esposa nas suas grandes obras de caridade. Porém, tamanha prodigalidade para com os pobres irritava os seus cunhados, príncipes Henrique e Conrado da Turíngia.

Com a morte do seu esposo, Santa Isabel passou por muitas dificuldades, chegando mesmo a ser expulsa do castelo pelos cunhados, com os filhos, em pleno inverno, sem dinheiro e sem mantimentos e ainda proibindo o povo de agasalhá-la e aos seus filhos. Resgatada mais tarde pela sua tia Matilda, Abadessa do Convento Cisterciense de Ktizingen, Isabel preferiu confiar aos seus parentes a educação dos três filhos – Her-



mano, Sofia e Gertrudes – e quis tomar o hábito da Ordem Terceira de São Francisco.

Mais tarde os cunhados reconheceram os direitos de Santa Isabel, a viúva do irmão mais velho, e deram-lhe a parte da herança que lhe tocava receber. Santa Isabel, já sendo membro da terceira ordem Franciscana, vivendo uma vida de santidade e total renúncia aos bens materiais, usou parte da sua fortuna para construir um Hospital em honra a São Francisco de Assis em Marburgo.

Em Marburgo prestou as-

sistência direta aos pobres e doentes, onde veio a falecer poucos anos depois, em 1231, com apenas 24 anos.

Foi sepultada com grandes honras. Na Alemanha, também o seu marido, Luís IV, e a sua filha Gertrudes, são honrados como santos. Foi canonizada pelo Papa Gregório IX em 1235. Ela é a padroeira da Ordem Terceira Franciscana Secular.

do pelo Papa S. João Paulo II. A sua festa litúrgica celebra-se a 10 de outubro.

#### Intenção do Papa

Novembro 2023



#### PELO PAPA:

Rezemos pelo Papa,

Para que, no exercício da sua missão, continue a acompanhar na fé O rebanho a ele confiado, com a ajuda do Espírito Santo.



## Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de

FARMÁCIA  
MARRAZES


Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

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

Telefone: 21 923 00 58

## Calendário Litúrgico - Novembro 2023 - Ano A

	Dia 5	Dia 12	Dia 19	Dia 26	<h3>TEMPO COMUM</h3>  <p>"O Tempo Comum chega ao fim. Preparemos com fervor o Tempo do Advento que se aproxima."</p>
	Dom. XXXI do TC	Dom. XXXII do TC	Dom. XXXIII do TC	CRISTO REI	
Leitura I	Mal 1, 14b - 2, 2b.8-10	Sab 6, 12-16	Prov 31, 10-13.19-20.30-31	Ez 34, 11-12.15-17	
	«Afastastes-vos do caminho e zestes tropeçar muitos»	«A Sabedoria faz-se encontrar aos que a procuram»	«Põe mãos ao trabalho alegremente»	«Quanto a vós, meu rebanho, hei-de fazer justiça entre ovelhas e ovelhas»	
Salmo	130, 1.2.3	62, 2.3-4.5-6.7-8	127, 1-2.3.4-5	22, 1-2a.2b-3.5.6	
	"Guardai-me na vossa paz, Senhor."	"A minha alma tem sede de Vós, meu Deus."	"Ditoso o que segue o caminho do Senhor."	"O Senhor é meu pastor: nada me faltará."	
Leitura II	1 Tes 2, 7b-9.13	1 Tes 4, 13-18	1 Tes 5, 1-6	1 Cor 15, 20-26.28	
	«Desejávamos partilhar convosco, não só o Evangelho de Deus, mas ainda a própria vida»	«Deus levará com Jesus os que em Jesus tiverem morrido»	«Para que o dia do Senhor não vos surpreenda como um ladrão»	«Entregará o reino a Deus Pai, para que seja tudo em todos»	
Evangelho	Mt 23, 1-12	Mt 25, 1-13	Mt 25, 14-30	Mt 25, 31-46	
	«Dizem e não fazem»	«Aí vem o esposo; ide ao seu encontro»	«Foste fiel em coisas pequenas: vem tomar parte na alegria do teu senhor»	«Sentar-Se-á no seu trono glorioso e separará uns dos outros»	

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Novembro de 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						
12H00						Ramalhão
13H00				H. CUF (1ª e 3ª 5. feira)		
17H00	Monte Santos	Monte Santos	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.

### Dia 1 – Quarta-feira – Solenidade de Todos os Santos

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

### Dia 2 – Quinta-feira – Comemoração dos Fiéis Defuntos

09.30h Missa no Cemitério de S. Marçal  
11.00h Missa no Cemitério do Alto da Bonita  
13.00h Missa na capela do Hospital CUF Sintra  
15.00h Missa no Cemitério do Alto de Chão Frio  
18.00h Missa no Ramalhão  
Não há Missa em S. Miguel às 19 horas  
21.00h Grupo Bíblico em S. Miguel  
21.30h Reunião Direção Agrupamento CNE

### Dia 3 – Sexta-feira da semana XXX

09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel  
21.15h Oração ao estilo de Taizé, pela paz no mundo, promovida pelos jovens, na igreja de S. Miguel

### Dia 4 – Sábado – S. Carlos Borromeu

20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
21.30h Reunião do Clero da UPS

### Dia 5 – Domingo XXXI do Tempo Comum

Início da Semana dos Seminários (5 a 12)

### Dia 6 – Segunda-feira – S. Nuno de Santa Maria

### Dia 7 – Terça-feira da semana XXXI

21.00h Reunião da Conf. S. Vicente de Paulo, em S. Miguel

### Dia 8 – Quarta-feira da semana XXXI

21.30h Reunião do Secretariado da Catequese

### Dia 9 – Quinta-feira – Dedic. Basílica de Latrão

16.00h Adoração ao Santíssimo – Renov. Carismático  
21.00h Grupo Bíblico, em São Miguel

### Dia 10 – Sexta-feira – S. Leão Magno

21.00h Grupo de Jovens, S. Miguel

### Dia 11 – Sábado – S. Martinho de Tours

Festa do Acolhimento da Catequese  
Não há Missa em São Miguel  
19.15h MISSA DE FESTA EM S. MARTINHO  
20.30h Magusto no Adro da Igreja de S. Martinho

### Dia 12 – Domingo XXXII do Tempo Comum

13.00h Almoço no salão da igreja de Galamares – a favor da construção da igreja da Várzea  
15.00h Magusto na Abrunheira

### Dia 14 – Terça-feira da semana XXXII

15.00h Missa no Lar do Oitão

### Dia 16 – Quinta-feira da semana XXXII

10.00h Reunião do clero da Vigararia de Sintra  
16.00h Encontro de Oração – Renovamento Carismático  
18.00h Atendimento: Famílias com Vida, em S. Miguel  
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

### Dia 17 – Sexta-feira – Sta. Isabel da Hungria

21.00h Grupo Jovens, em S. Miguel  
21.00h REUNIÃO DO CONSELHO PASTORAL da UPS

### Dia 18 – Sábado da semana XXXII

20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
21.30h Reunião de preparação para batismo, pais e padrinhos

### Dia 19 – Domingo XXXIII do Tempo Comum

Dia Mundial dos Pobres  
08.15h PASSEIO da UPS à zona de Belém e Alcântara

### Dia 21 – Terça-feira – Apresentação V. Stª Maria

### Dia 22 – Quarta-feira – Sta. Cecília

10.00h Reunião da Conf. S. Vicente de Paulo, em S. Pedro  
21.00h Reunião Geral de Catequistas

### Dia 23 – Quinta-feira da semana XXXIV

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

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

15.00h Missa no Lar Asas TAP  
21.00h Reunião de Pais dos catecúmenos, em S. Miguel  
21.00h Grupo Jovens, em S. Miguel

### Dia 25 – Sábado da semana XXXIV

20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

### Dia 26 – Domingo XXXIV – Jesus Cristo, Rei do Universo

Jornada Diocesana da Juventude

### Dia 28 – Terça-feira da semana XXXIV

15.00h – Missa no Lar Cardeal Cerejeira

### Dia 30 – Quinta-feira – Sto. André

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

## DEZEMBRO

### Dia 3 – Início do Advento

Dia 3 – Rito de admissão dos Catecúmenos

Dia 25 – Natal do Senhor

Dia 31 – Missa de festa na igreja de Santa Maria, 19h  
Jantar de Passagem de Ano no Salão de São Miguel



## Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio

### A Importância da visita domiciliária

Convido todos a lerem este artigo, ele não diz só respeito aos vicentinos, mas a todos os cristãos e ao modo como comunicamos uns com os outros.

Na era do digital, estamos mais tempo agarrados aos telemóveis do que a falar com as pessoas.

Este texto é um excerto do artigo do Boletim da Sociedade S. Vicente de Paulo "A Importância da visita domiciliária".

"Segundo S. Vicente de Paulo devemos ir ao encontro das pessoas que sofrem e precisam da nossa ajuda numa atitude de evangelizar respeitando a pessoa, a sua opção e o seu destino, para que possam viver em plenitude a sua dignidade."

Assim como Maria, que teve de atravessar montanhas para visitar e servir a sua prima, os

que seguem a espiritualidade vicentina devem saber vencer os obstáculos, por mais difíceis que sejam, para chegar junto daqueles que necessitam de ajuda.

Esta visita, que realizamos em nome de Deus, deve ter por base a Palavra de Deus, o saber escutar as pessoas que visitamos, usando o silêncio interior para ouvir o que Deus nos quer dizer e nesta dinâmica de oração ir aos pobres com humildade, simplicidade e doçura agindo na gratuidade e com muito zelo. (...)

A Palavra de Deus fortalece-nos na fé, reanima-nos na esperança e orienta as relações humanas. (...)

A tarefa do visitante é ouvir a pessoa; por isso, na visita domiciliária e também no acolhimento/atendimento, esteja sen-

sível para praticar essa arte de escutar os outros, os seus desejos e as suas necessidades.

S. Vicente de Paulo dizia que "devemos tratar os Pobres com compreensão e cordialidade".

Ter a capacidade de receber as opiniões dos outros. Perceber, reconhecer, entender, compreender, valorizar, dar atenção, respeitar... São vários nomes diferentes para um processo tão simples, mas ao mesmo tempo tão difícil de ser praticado: ouvir, de facto, o outro.

Ouvir não significa simplesmente escutar os sons da voz ou acompanhar o raciocínio do outro. Significa, antes de tudo, ter paciência e tolerância para aceitar a outra pessoa como ela é, com as suas qualidades e os seus defeitos, crenças e emoções, com a sua aparência,

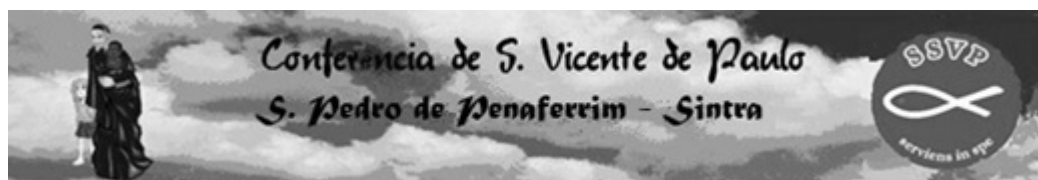
quer seja agradável ou desagradável. Sem pré-julgamentos. (...)

Neste mundo contaminado pelos ruídos que alteram a vida

da pessoa humana é necessário recuperar esse espaço vital que é o silêncio que nos permite encontrarmo-nos a nós mesmos, encontrar o próximo e ao próprio Deus." ■

conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf. - 910428587



### MÊS DE OUTUBRO

	Banco A.	Compras Cf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	7	0	1	8	6
Arroz	104	0	3	107	74
Atum	116	50	1	167	135
Azeite	7	24	7	38	34
Esparguete	81	0	0	81	55
Farinha	5	0	0	5	5
Frango	0		0	0	0
Legumi. Secas	38	10	0	48	47
Legumin. Lata	69	0	0	69	47
Leite	102	396	0	498	435
Massa	84	0	2	86	60
Óleo	31	0	1	32	21
Ovos - Dúzia	12	30	14	56	56
Peixe - Posta	0	190	0	190	190
Salchichas	68	36	0	104	88



## Conferência de Santa Maria de Sintra

Sociedade de São Vicente de Paulo

conf santamariadesintra.ssvp@gmail.com

Mafalda Santos

### ACADEMIA PARA A FAMÍLIA

A Conferência de Santa Maria de Sintra vai promover no ano pastoral de 2023-2024 um conjunto de acções formativas. Estas acções são para toda a comunidade, nomeadamente, Famílias dos catequizandos e jovens da Unidade Pastoral de Sintra, Escuteiros, Famílias apoiados pelas Conferências Vicentinas, Utentes das IPSS e similares, Famílias e alunos de Equipamentos Escolares Privados.

As nossas formações são vocacionadas para as famílias que pretendam alargar os seus conhecimentos sobre como viver em paz e harmonia com os seus entes mais queridos. Temos palestras sobre vários assuntos para chegar a todos, quer sejam pais, filhos, adolescentes, podem contar connosco. Temos voluntários especializados em alguns dos temas atuais mais pertinentes para o/a ajudar a lidar com as dificuldades de relacionamento que surgem com os novos tempos, onde as tecnologias têm o papel principal. Mas felizmente a saúde mental e física estão a ser entendidas como uma prioridade nas nossas vidas. Sabendo que é por aí o caminho, criámos o seguinte Plano Formativo para 2022-2023.

#### CAPACITAÇÃO COMPORTAMENTAL E SÓCIO-FAMILIAR

APREENDER A BRINCAR [Pais, encarregados de educação, jovens e crianças em idade escolar] - "A Pirâmide Parental, explorar o significado do brincar, lugares e maneiras de brincar, e a importância da atitude durante o brincar, e um Exercício de Role Play entre Pais e Filhos."

ADOLESCÊNCIA NOS PAIS [Pais, encarregados de educação] - "A adolescência é uma jornada de transição que exige enfrentar desafios como o desenvolvimento cerebral, a conscientização sobre vícios, a definição de limites respeitosos, a comunicação eficaz e a construção de relacionamentos saudáveis"

RELAÇÕES INTERPESSOAIS NOS ADULTOS [Adultos] e RELAÇÕES INTERPESSOAIS NA JUVENTUDE [Adolescentes em idade escolar, catequizandos, escuteiros, grupo de jovens, jovens UPS] - "Prevenir a violência doméstica envolve a autodescoberta, o estabelecimento de limites, a habilidade de dizer 'não' ou 'sim' quando necessário, o cultivo do respeito próprio, a identificação de padrões relacionais herdados, a desconstrução de crenças e preconceitos, e, acima de tudo, o respeito pelo próximo - elementos fundamentais para a construção de relacionamentos saudáveis".

#### CAPACITAÇÃO EM SAÚDE

ECRÃS: EQUILÍBRIO [Pais, encarregados de educação, jovens e crianças em idade escolar] - "A relação entre movimento e brincar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento cognitivo das crianças, enquanto os efeitos da exposição excessiva a ecrãs eletrónicos exigem uma consideração cuidadosa ao estabelecer regras básicas para um equilíbrio saudável."

ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS NOS ADOLESCENTES [Adolescentes em idade escolar, catequizandos, escuteiros, grupo de jovens, jovens UPS] - "A prevenção de consumos e dependências, juntamente com a promoção de hábitos de sono, alimentares e atividade física, desempenha um papel vital na promoção da saúde e bem estar dos "adolescentes."

ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA EM IDADE ESCOLAR (2-18) [Pais, encarregados de educação, crianças e jovens em idade escolar] - "A importância de uma alimentação equilibrada é majorada quando compartilhada em família, ajudando deste modo a reduzir o risco de obesidade e suas consequências."

#### ACOLHIMENTO PRESENCIAL

À 1ª segunda-feira do mês das 18:00 às 20:00, na Igreja de São Miguel.  
TODA A ESCUTA VICENTINA É UMA AJUDA, UM CONFORTO, UMA SOLUÇÃO.

CUIDADO ÀS CRIANÇAS PRIMEIRO ANO DE VIDA [Pais com crianças < 1 ano] e CUIDADOS DURANTE A GRAVIDEZ [Casais e Grávidas].

INSCREVA-SE



SCAN ME

Presencialmente no cartório da Igreja de São Miguel

## O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

## Espiritualidade em Tempos de Crise: Encontrando Luz na Escuridão.

**Uma nova guerra escurece o já triste panorama mundial, agravando o deslocamento, a migração e a pobreza. As comunidades católicas e cristãs devem se aproximar e cercar as comunidades vulneráveis por esta crise; elas precisam de refúgio para suas vidas, consolo e esperança para seus espíritos.**

**Em tempos de guerra, a fé católica nos inspira a buscar a paz e a reconciliação. Jesus nos insta a amar nossos inimigos e a orar por aqueles que nos perseguem (Mateus 5:44). Ofereçamos mensagens que destaquem a importância da compaixão e da busca por soluções pacíficas em meio ao conflito.**

A Fé é o refúgio na tempestade. A Bíblia nos ensina que, mesmo os mais sombrios, não estamos sozinhos. O Salmo 23:4 nos lembra que, embora caminhemos pelo vale da sombra e da morte, Deus está conosco, nos fornecendo força e consolo. A presença divina é uma âncora que nos permite nos agarrar à vida em meio à turbulência.

Como católicos, realizemos obras de misericórdia para ajudar os mais vulneráveis, oferecendo comida aos famintos e bebida aos sedentos, vestindo os nus e ajudando os doentes. A luta contra a pobreza não é apenas uma responsabilidade social, mas também uma expressão da fé católica na dignidade de cada pessoa.

Respondamos com caridade à pobreza, que é uma das crises mais urgentes que enfrentamos no mundo atual. Isaías 58:6-7 nos insta a não apenas buscar a piedade religiosa, mas também a desatar as amarras da impiedade e a ajudar os necessitados. A caridade é um pilar fundamental da espiritualidade católica, e em tempos de crise, ela se torna uma resposta concreta à pobreza.

A espiritualidade católica nos chama a ser defensores da justiça, seguindo o exemplo de Jesus, que pregou a justiça e a equidade. A justiça social é um compromisso cristão, e neste momento somos chamados a assumi-lo, trabalhando por um mundo em que os direitos humanos sejam respeitados, a discriminação seja combatida e a equidade seja promovida, respeitando as diferenças.

A falta de justiça é outra crise que afeta a humanidade. Não fiquemos passivos diante da injustiça. Nestas crises, os idosos, as mulheres e as crianças são os mais vulneráveis. Compreendamos a injustiça como um chamado à ação, comprometendo-nos com a construção de um mundo mais justo e compassivo. A carta de Tiago 1:27 nos lembra que a religião pura e imaculada consiste em ajudar os órfãos e as viúvas em suas tribulações.

Nestes tempos de guerra, pobreza e falta de justiça, a espiritualidade católica nos oferece uma luz no meio da escuridão das crises. A fé, a caridade e a justiça são os pilares que nos sustentam, lembrando-nos de que, mesmo nos momentos mais desafiadores, podemos encontrar força e esperança para seguir adiante, sendo instrumentos de paz, caridade e justiça para transformar nosso mundo através do amor e da compaixão.

## MEMÓRIAS DO PASSADO DE SINTRA



GRAVURA DE UM LIVRO LITÚRGICO DO NOSSO ARQUIVO HISTÓRICO

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.

Os monges Jerónimos foram expulsos de Portugal em 1834 e não voltaram mais. O mosteiro foi vendido em hasta pública, tendo depois passado por vários proprietários. Muito do seu valioso

## 1º Mosteiro dos Jerónimos em Portugal, na Penha Longa, em Sintra.



património artístico perdeu-se ou foi disperso, como aconteceu com o Convento da Trindade e dos Capuchos também em Sintra, e todos os outros por Portugal

fora. Atualmente faz parte do Penha Longa Resort e pode ser visitado no dia da Festa de Nossa Senhora da Saúde, na 2ª feira depois de Pentecostes.

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  
Email: 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

## Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense  
MORELENA – PERO PINHEIRO

Tiragem deste número:  
1400 exemplares.

## Biblioteca UPS

Isabel Pereira

2023, novembro. As férias já lá vão... recomeço do trabalho, dos estudos, da Catequese...

**Dia 1 de Novembro, Dia de Todos os Santos** da Igreja, e também dos desconhecidos, todos aqueles que, não sendo canonizados, procuraram ser santos no seu dia a dia.

**Livros escolhidos para os meses de novembro e expostos na estante dos Livros do Mês**

- \*1. **Santos**: recordar e saber mais
- \*2. A **catequese intergeracional**, uma prática da tradição cristã
- \*3. Uma biografia de **Jerusalém** – “O passado desta cidade é quase sempre imaginário”
- \*4. A propósito da estreia de um filme baseado no livro “A sibila”, de **Agustina Bessa-Luís**
- \*5. Para os mais **pequenos**



- \*1. **Dicionário de Santos** / Donald Attwater, Europa-América, 1992
- \*2. **Catequese intergeracional** - Desafios e propostas para comunidades e famílias / Maria Isabel Azevedo de Oliveira, Ed. Salesianas, 2009
- \*3. **Jerusalém** / Simon Sebag Montefiore – Alêtheia; Expresso (7 v.), 2018
- \*4. **O Mistério da Léguas da Póvoa** / Agustina Bessa-Luís – Romance-folhetim publicado semanalmente em “O Independente”, 2004
- \*5. **Contos de ursinhos em 5 minutos** / texto de Nicola Baxter, Ulisseia infantil, 1999

**Nota final:** em algumas estantes da nossa biblioteca encontram-se diversas obras que ainda não estão catalogadas, mas que poderão ser consultadas pelos interessados apenas no local.

**Ler! Ler! Ler!** “Um livro é um brinquedo feito com letras. Ler é brincar” (Ruben Alves)

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.

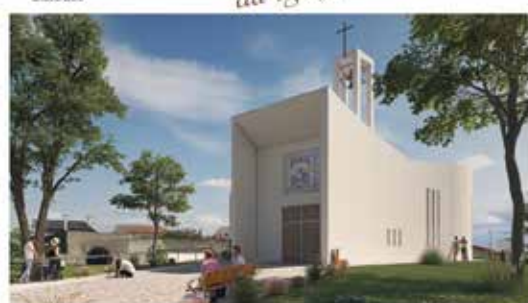


No mês anterior a fotografia publicada era de um painel de azulejos de 1758, na Rua das Padarias-Vila Velha, representando Nossa Senhora da Piedade (ou das Dores), com Jesus morto nos seus braços, em alusão ao terramoto de 1755.

### Almoço - Convívio



A favor da construção da igreja da Abruñheira



5 de novembro às 12h30  
Salão de São Miguel, Sintra

Organizado pelo Grupo Janela

Inscreva-se no Cartório:  
12 EUROS (desconto para famílias)

Tel. 219 244 744 / paroquias.sintra@gmail.com



### ALMOÇO CONVÍVIO

DIA 12 DE NOVEMBRO  
13 HORAS

No Salão da Igreja de Galamares

VAMOS ajudar a concluir a Igreja da Várzea de Sintra

\*Sopa  
\*Porco no espeto  
\*Arroz de feijão  
\*Salada  
\*Bebidas várias  
\*Sobremesas variadas  
\*Café

Adultos, 15  
Surpresas.  
Crianças, até aos 12 anos, 7,50 Surpresas

Reservas até dia 9 de Novembro para:  
965346874 ou  
914203284



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.funerariquintinoemoraismail.pt