



# Cruz Alta

Março 2024  
Edição nº 217 - Ano XXII  
Diretor: P. Armino Reis  
www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

## VIA SACRA U.P.S. 2024 22 DE MARÇO, 6ª FEIRA, 21:15



Quadros das estações encenadas pelo Catequese, Grupo de Jovens e grupo de teatro *Manto de Relações*, e com a colaboração do *Agrupamento 1134 Sintra do CNE*

- |  |  |  |
|--|--|--|
| †1 JESUS É CONDENADO À MORTE<br>Estátua do "Soldado Desconhecido"  | †6 A VERÓNICA LIMPA O ROSTO DE JESUS<br>Entrada do Olga Cadaval                  | †11 JESUS É CRAVADO NA CRUZ<br>Interior da Igreja de São Miguel I    |
| †2 JESUS TOMA A SUA CRUZ<br>Jardim da Correnteza                   | †7 JESUS CAI PELA SEGUNDA VEZ<br>Junto à estátua de Sá Carneiro (Olga Cadaval)   | †12 JESUS MORRE NA CRUZ<br>Interior da Igreja de São Miguel          |
| †3 JESUS CAI PELA PRIMEIRA VEZ<br>Início da Av. Heliodoro Salgado  | †8 JESUS ENCONTRA AS MULHERES DE JERUSALÉM<br>Início da Av. Adriano Júlio Coelho | †13 JESUS É RETIRADO DA CRUZ<br>Interior da Igreja de São Miguel I   |
| †4 JESUS ENCONTRA A SUA MÃE<br>A meio da Av. Heliodoro Salgado     | †9 JESUS CAI PELA TERCEIRA VEZ<br>A meio da Av. Adriano Júlio Coelho             | †14 JESUS É COLOCADO NO SEPULCRO<br>Interior da Igreja de São Miguel |
| †5 JESUS É AJUDADO PELO CIRENEU<br>No fim da Av. Heliodoro Salgado | †10 JESUS É DESPOJADO DAS SUAS VESTES<br>Interior da Igreja de São Miguel I      |  |

Entre no grupo do WhatsApp da Unidade Pastoral de Sintra!



Mensagem do Patriarca de Lisboa para a Quaresma de 2024



Página 4

Peregrinação de Adolescentes a Fátima: Surfistas do Amor

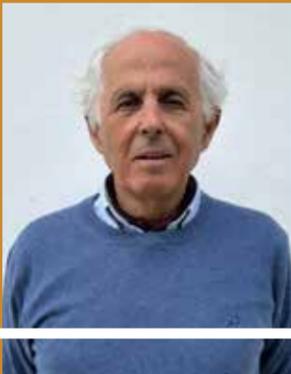


Página 7



## Páscoa: da Cruz à Ressurreição Páginas Centrais

Entrevista de Vida: Dr. Miguel Forjaz



Página 10

Encontro Cristão



Páginas Centrais



## Editorial

José Pedro Salema

### Regresso a casa (na Quaresma)!

O nosso corpo físico necessita da alimentação necessária para obter forças e energias. Igualmente, o nosso corpo espiritual necessita do alimento espiritual para torná-lo também capaz das suas necessidades e não esmorecer e aniquilar-se.

A nossa FÉ é esse alimento que deve desenvolver-se num contínuo processo de Conversão.

Todo o nosso exame de consciência deve constituir um olhar para dentro a fim de observarmos, ver para onde a nossa vida caminha, ver a que damos mais valor....Ver quem é para nós JESUS. Neste processo, comporta para mim toda a luta contra a minha agitação, a inquietação, aquilo a que muitos chamam de instabilidade, o meu stress contínuo e sobretudo, contra a tristeza que me invade em muitos dos dias que passam. Não uma tristeza que me invade no desenrolar das minhas dificuldades pontuais e temporais, mas uma tristeza que me invade quando se trata de uma melancolia que traduz as minhas dificuldades espirituais. É impressionante ver que na minha vida diária como em cada momento, tenho a oportunidade de optar pelo cinismo ou pela alegria. Cada vez mais tenho maior consciência destas opções em cada pensamento, em cada palavra, em cada acto. É triste ver que nem sempre escolho a alegria e dou por mim a cair nas manhas da tristeza, do medo e dos sentimentos mesquinhos. A Parábola do Filho Pródigo representa a Conversão e acima de tudo é uma entrada que me dá acesso ao outro lado da existência humana e contemplar a variedade de pessoas e acontecimentos que enchem a minha vida diária. A parábola permanece comigo e continua a dar cada vez mais sentido à minha vida espiritual. O abraço daquele Pai põe-me em contto com algo dentro de mim, para além dos altos e baixos de uma vida atarefada, envolvida em inúmeros assuntos e multiplicidade de lugares, aquele Terno abraço entre Pai e Filho exprime tudo o que desejo a cada retorno a casa. De fato, eu sou o Filho esgotado pelas longas viagens que regressa a casa e que anseia pelo lugar estável que penetra na minha consciência. Esse lugar que encontramos no Amor do nosso Pai. E encontrá-lo nem sempre é fácil.

Para isso, é necessário sempre um recolhimento, um período de reflexão profundo, constante e contínuo de modo a que não nos possamos perder de nós mesmos e d'Ele. Este período quaresmal é esse período de Regresso a Casa. ...a voltar a casa e a procurar Deus no único lugar onde O podia encontrar: no meu santuário interior. Não posso dizer que já o consegui; nunca o conseguirei nesta vida, pois o caminho até Deus vai muito para além das fronteiras da morte."



## Os Nossos Padres

Pe. Joaquim Inácio

### O Ano da Oração!

O Santo Padre, o Papa Francisco, estabeleceu o ano de 2024 como o "Ano da Oração" para toda a Igreja universal, em preparação para o primeiro jubileu do Terceiro Milénio, que será celebrado em 2025.

Toda a Igreja é convidada a celebrar com fervor, ardor e entusiasmo este ano dedicado à oração. Os bispos, sacerdotes, religiosos, religiosas e fiéis leigos estão convocados a promoverem a oração individual e coletiva nas suas dioceses e paróquias.

Todas as ações oracionais que serão realizados em 2024, visam preparar o coração do povo de Deus para o Jubileu Extraordinário da Misericórdia em 2025. A Igreja celebrará intensamente e com grande regozijo, os primeiros 25 anos do século XXI.

O Jubileu, o Ano Santo, foi instituído na Igreja pelo Papa Bonifácio VIII e, desde então, os sumos pontífices convocam em ocasiões especiais esta celebração fecunda que impacta de forma positiva o âmbito espiritual, social e a vida do povo de Deus.

A nossa Unidade Pastoral de Sintra é convocada para entrar nesta dinâmica do Ano



da Oração que já começou. Os grupos e movimentos eclesiais fomentem e dinamizem encontros de oração e procuremos todos intensificar mais as orações pessoais e comunitárias. Que as nossas igrejas sejam "casas de oração", meditação e silêncio. Que na catequese se fale mais da importância e do valor da oração em família.

Sobre o Ano da Oração, o Papa Francisco afirma: "um ano intenso de oração, em que os corações se abram para receber a abundância da graça, fazendo do «Pai-Nosso» – a oração que Jesus nos ensinou – o programa de vida de todos os seus discípulos."

Procuremos viver este Ano da Oração olhando para Nossa Senhora, modelo de oração; ela que meditava e guardava tudo no seu coração.



## A Melhor Parte

Diác. Vasco d'Aviliez

### A importância da Família! - a Festa das famílias é no dia 18 de maio

Todos sabemos da enorme importância que tem a família e por isso não é de admirar que muitos a citem como uma das instituições com a maior visibilidade e presença no meio de nós. Mas atualmente é muito fácil esquecer esta importância e passar ao lado desta realidade que, depois, nos vai fazer a maior falta. No dia 18 de fevereiro terminou mais um CPM aqui na nossa UPS. É o 16º que fazemos e, todos os 20 casais mostraram uma atitude muito importante: A de quererem a Bênção de Deus para constituir Família!

Constituir família é por isso o primeiro passo para muitos, embora reconheçamos que há homens e mulheres que por se dedicarem muito aos outros, ou na Igreja, ou nos

Hospitais, Lares, etc., não chegam nunca a casar e por isso não constituem família nesta forma tradicional. Mas têm de certeza laços de amor pois isso é uma coisa que nós, os humanos, dificilmente dispensamos. Ora neste CPM houve uma coisa que nos admirou a todos que foi a quantidade de casais em que pelo menos um não sabia rezar e o outro o que sabia tinha aprendido com a avó! Quer isto dizer que houve uma geração que ou por não saber, ou por não querer, nunca ensinou os seus filhos a rezar ou a ir à Missa ou da necessidade de se constituir família, tendo Deus como pilar central das nossas vidas a dois.

A Pastoral da Família tem-se empenhado para que todas

as Paróquias tenham estes CPM para os disponibilizar aos que vêm pedir o casamento na Igreja e para alertar os que não pensaram nisso de que devem decidir-se pelo casamento pela Igreja, pois terão a garantia de que Deus está presente nesse Sacramento e portanto estará sempre no meio deles, muito silencioso, muito discreto, mas pronto a ajudar ao primeiro chamamento de ajuda ou de direção para o caminho da Vida.

Ora justamente a Pastoral da Família está a organizar um encontro do nosso bispo, o Patriarca D. Rui Valério, com as Famílias da Diocese e contamos ter duas ou três mil famílias presentes no dia 18 de maio, um domingo, em

Lisboa e talvez o local seja o Parque de Miraflores ( a confirmar mais perto da data) para festejarmos juntos e para rezarmos juntos ensinando ainda mais, aos casais que ainda não sabem rezar mas que já são uma família. Guardem este dia sff e preparem-se para estar presentes juntamente com muitos outros, leitores deste jornal da Cruz Alta, e paroquianos da nossa UPS (União das Paróquias de Sintra).

Leiam também estas palavras do Papa Francisco, em Lisboa, no verão passado, durante as Jornadas:

«Todos nós, se olharmos para trás, veremos pessoas que foram um raio de luz na nossa vida: Pais, avós, ami-



gos, sacerdotes, religiosos, catequistas, animadores, professores,... São como que as raízes da nossa alegria.

Não há cursos que nos ensinem a caminhar na vida!

Isto aprendemo-lo dos pais, aprendemo-lo dos avós...»



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

Pe. Armindo Reis

A construção da Igreja da Várzea de Sintra está a seguir a bom ritmo, quase a terminar a fase de rebocos exteriores. Foi também completada a alvenaria da fachada principal. Agradecemos todas as ofertas em géneros e em dinheiro que recebemos no último

mês, nomeadamente os seguintes valores:  
 Mini-Bar – 250,00€  
 Donativo Anónimo – 15,00€  
 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 re-

cibo. 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.



## Futura igreja da Abrunheira – notícia dos donativos!

Pe. Armindo Reis

A Comunidade da Abrunheira anseia por uma igreja há mais de 50 anos. Depois de termos celebrado a Missa em fábricas e escolas, em 2014 inaugurámos a cave da futura igreja, que será capela mortuária e salão, mas que por agora serve também de capela para a celebração da Eucaristia dominical. O novo projeto da igreja a construir por cima da cave

está aprovado pela Câmara Municipal de Sintra e estaríamos prontos a começar se tivéssemos uma verba razoável, mas por enquanto estamos apenas a avaliar se conseguiremos edificar numa 1ª fase, a parte estrutural do edifício. Entretanto vamos tentando angariar fundos. Temos recebido alguns donativos, entre os quais destacamos os mais

recentes:  
 M. S. – 150,00€  
 Anónimo – 25,00€  
 Anónimo – 120,00€  
 Anónimo – 130,00€  
 Ofertas pelo café – 150,00€  
 Quem quiser contribuir para a construção da igreja da Abrunheira poderá fazê-lo através do IBAN do Novo Banco: PT50 0007 0000 1233 870 0 11923 e, se o pretender, solicitar-nos o respetivo recibo.



# CELEBRAÇÕES DA RECONCILIAÇÃO

(Confissões): Quaresma 2024

**Prepare a Páscoa,  
 reconciliando-se com Deus  
 e com os outros!**

IGREJAS PAROQUIAIS: para toda a Unidade Pastoral de Sintra	
Igreja de S. Miguel	15 de março, 6ª feira, às 21.00h: <b>CELEBRAÇÃO DA RECONCILIAÇÃO – PARA TODA A UPS</b> (e antes ou depois das Missas feriais)
Igreja de S. Martinho	17 de março, Domingo, às 18.00h
Igreja de S. Pedro	19 Março, 3ª feira, às 17.30h (e 30 minutos antes das Missas feriais)



## ALGUMAS ESTATÍSTICAS DA UPS NO ANO DE 2023

Pe. Armindo Reis

Para que os leitores possam ter uma ideia da realidade de cada uma das três paróquias da Unidade Pastoral de Sintra, publicamos alguns dados relativos ao ano 2023:

	Paróquia de S. Martinho de Sintra	Paróquia de S. Pedro de Penaferrim	Paróquia de Santa Maria e S. Miguel de Sintra
Catequisandos	12	90	136
Casamentos	10	55	17
Batismos	21	67	86
Primeiras Comunhões	3	13	82 *
Óbitos	35	36	147
Crismas	-	-	88 *
Contributo Paroquial	2 145,00 €	3 999,16 €	11 870,12 €

\* incluído grupo do Colégio do Ramalhão

### Confissões para a CATEQUESE, JOVENS E ESCUTEIROS:

Igreja de S. Miguel	9 de março, Sábado, às 10.30h ou 15 de março, 6ª feira, às 21.00h
---------------------	--

### PARA QUEM NÃO SE PUDER DESLOCAR ÀS IGREJAS PAROQUIAIS:

Capela do Linhó	06 Março, 3ª feira, 17.00h
Capela da Abrunheira	08 Março, 6ª feira, 17.30h
Igreja de Manique de Cima	09 Março, Sábado, 17.15h
Igreja de Lourel	12 Março, 3ª feira, 16.30h
Capela da Várzea	13 Março, 4ª feira, 16.30h
Igreja de Galamares	16 Março, Sábado, 17.30h
Igreja de Janas	17 Março, Domingo, 10.00h

## Mensagem do Patriarca de Lisboa para a Quaresma de 2024

“Vou conduzir-vos ao deserto, para vos falar ao coração.” (Os 2,16)

1. A vida de comunhão com Cristo caminha ao ritmo de etapas vividas na mais profunda intimidade com Ele. Encontrar, na travessia espiritual, momentos de solidão, passar pelo desassossego do silêncio, sentir o impacto da aridez da existência, tanto pode arrastar para o drama do abatimento, como conduzir à beleza do arrebatamento. Contudo, conduz-nos sempre para a radicalidade do tudo ou nada ou, mais precisamente, para os extremos. Talvez seja por esta razão que, segundo a sabedoria bíblica, as mais significativas experiências de Deus e da sua presença, como as vividas por Abraão, Moisés, Job, Elias, não esquecendo Paulo e a Virgem Maria, e até pelo próprio Jesus de Nazaré... aconteceram em contextos-limite, fora do ramerrame quotidiano. A um foi pedido que saísse da sua terra e abandonasse tudo; outro foi conduzido a um monte fumegante; houve quem passasse pela atroz experiência do sofrimento, da morte cruel, da perseguição, e mesmo do aniquilamento de todo o seu projeto de vida[1].

Neste sentido, venho propor à Diocese de Lisboa que, neste tempo quaresmal, percorrendo o caminho da conversão, se deixe levar pelo turbilhão da radicalidade a nível da vida espiritual; se deixe arrastar pela medida alta da santidade, que é ir até aos limites do amor, da esperança e da fé. Movidos pelo sopro de Deus, desejemos afastar-nos não tanto do ritmo das coisas, mas da mentalidade do repetitivo, do rotineiro, em suma, da trivialidade, para sermos investidos e agraciados pela força do Espírito que nos coloca em Cristo e transforma radicalmente o nosso coração.

2. Reconheço no convite do Senhor reportado por Oseias — “vou conduzir-te ao deserto e falar-te ao coração” (Os 2, 16) — a razão para fazer da Quaresma um itinerário de deserto no encontro com Cristo. Como a brisa da tarde reconforta e fortalece das fadigas do caminho, assim também o estar com Ele permite saborear a doçura da sua presença e faz com que, em nós, irrompa toda a força da Vida que, pelo Espí-

rito, nos fora comunicada. “E a Vida era a Luz dos homens. A Luz brilhou nas trevas” (Jo 1, 4-5) — diz São João — assinalando como é pela Vida de Deus em nós que nos tornamos “sal da terra e luz do mundo” (Mt 5, 13-14) para manifestar a glória de Deus e vencer as trevas do pecado, do mal e do egoísmo. Não são os nossos esforços ascéticos, nem as nossas obras, mas a preponderância da Vida enquanto Luz que vence os abismos da escuridão. Por isso, em Cristo encontra-se a permanência do Dom por Ele conferido, em Cristo temos acesso à intimidade do Pai.

O deserto oferece-nos o silêncio que nos abre à escuta do essencial, como a oração no Espírito[2] permite que apenas a Palavra de Deus comunique com o nosso coração e se sintonize com ele; eleva-nos à contemplação de Deus e ao contacto direto e imediato do Céu com a Terra. É aí que apreendemos o valor do outro, enquanto irmão, e da sua indispensável presença na nossa vida, pois só sobreviveremos se assumirmos a nossa condição de pessoas que vivem em comunidade.

3. A Quaresma é o tempo favorável de aproximação e preparação para a Páscoa, o verdadeiro âmago do mistério da fé. Por inerência, um tempo de deserto que, no entanto, é tempo que se faz espaço, torna-se também lugar, fonte configuradora de novas atitudes. Molda-nos, como o barro nas mãos do oleiro! Ninguém regressa do deserto indiferente; o antes transforma-se num presente com esperança renovada num futuro salvífico. É plasmado por meio da graça que lhe dá um novo sentido à luz da plenitude divina.

O nosso deserto será profícuo se for o lugar e o tempo do encontro com Cristo, o qual nos torna dóceis à vontade do Pai. Um provérbio berberbe diz o seguinte: “No deserto luta-se com tudo, menos com o próprio deserto... para lhe sobreviver”. Neste tempo, colocamo-nos nas mãos de Deus, sem resistência, rendidos ao seu amor e à graça da Vida que quer irromper em nós porque, de facto, foi-nos

dada e transborda tanto para o plano das nossas ações como dos nossos discursos. Não se contraria a movimentação das dunas, como não queremos oferecer resistência à força da Vida nova que quer jorrar nas obras de paz, de proximidade aos pobres e sofredores, nas ações de caridade e partilha. Os outros, os irmãos, são essenciais para a realização da vida divina, que é vida de comunhão, na qual se mostra a glória de Deus, o brilho luminoso da nossa condição redimida pela morte e ressurreição de Cristo, a realização em nós da declaração do evangelista João “e... contemplamos a Sua glória, a glória que possui como Filho Unigénito do Pai, cheio de graça e de verdade” (Jo 1, 14).

Evocamos aqui o caminho de partilha e solidariedade que a Renúncia Quaresmal do Patriarcado de Lisboa percorreu no ano de 2023: totalizou €161.420,08 destinados à construção de uma Casa de Acolhimento para as adolescentes e jovens que vêm da montanha para estudar, em Laleia, Diocese de Baucau, em Timor-Leste. Foi um pedido das Irmãs Franciscanas de Nossa Senhora.

Propomos que, neste ano de 2024, o fruto da nossa Renúncia tenha um duplo fim: apoiar as obras na Casa Sacerdotal do Patriarcado de Lisboa para construir alojamentos para jovens; e apoiar obras na Escola-Orfanato das Irmãs de São José de Chambery, na Diocese de Pemba, na cidade de Mocímba da Praia e Cabo Delgado, em Moçambique, para acolher crianças e jovens vulneráveis, vítimas da guerra, e abrir furos para captação de água e, dessa forma, resolver o consumo de águas envenenadas.

4. Permanecer no Senhor é como que uma dádiva de solidão. A exemplo do deserto, pede-nos que deixemos muitas outras companhias: das coisas, dos afazeres, das preocupações, das agendas... até de pessoas, para delinear, nesse encontro, nesse tu a Tu, os traços de intimidade com Ele, gravados no nosso coração, no nosso ser.

Uma triplíce face caracteriza

o rosto da nossa caminhada quaresmal: recordação, cordialidade e serviço.

a) Recordar[3], significa fazer voltar ao coração, regressar com o coração. A Quaresma faz-nos retornar aquilo que o Senhor fez por nós: a sua oferta de amor na Cruz constitui o compêndio da misericórdia para conosco. Quando contemplamos o seu rosto, recordando os seus gestos, fazemos memória viva da sua bondade, que é gratuita e incondicional. E comove-nos! Na força desta memória, que traz de volta ao coração a ação do Senhor, reencontramos também a multidão imensa por quem o Senhor deu a sua vida. Cultivemos esta memória, que se fortalece quando estamos face a face com o Senhor, especialmente quando nos deixamos olhar e amar por Ele em adoração. Mas, também podemos cultivar entre nós a arte de recordar, valorizando os rostos que encontramos no dia a dia das nossas vidas.

b) A cordialidade exprime a ação que é realizada a partir do coração. O Papa Francisco tem apresentado um vasto programa da “cultura do coração”[4]. A Sagrada Escritura refere-se ao coração como sendo o terreno preferido do Senhor: aí, Ele pode lançar a semente da sua Palavra para que frutifique em sentimentos, projetos e ações de santidade (cf. Mt 13, 1-23); e, em nossos corações, “Deus derrama o seu amor, pelo Espírito que nos foi dado” (Rm 5, 5). Eis o decálogo da cordialidade:

1. Ser compassivo e não julgar ninguém. 2. Indignar-se com os sofrimentos das vítimas da guerra e da injustiça e compro-

meter-se com a transformação social. 3. Amar e respeitar o outro integralmente. 4. Exercitar a paciência como caminho de amabilidade. 5. Ser responsável e comprometido com a verdade. 6. Cultivar a mansidão, a humanidade e a abertura ao diálogo com todos. 7. Colocar o amor como único e inegociável critério da ação pastoral. 8. Nutrir intimidade com Deus e viver segundo o Seu estilo. 9. Garantir o protagonismo do Espírito. 10. Promover a paz.

c) Servir. A Mensagem Quaresmal do Santo Padre para este ano tem por tema “Através do deserto, Deus guia-nos para a liberdade”[5]. Servir ao Senhor e aos outros tem a sua raiz no coração convertido pela graça do Espírito. Estamos convocados para fazer da libertação de todas as escravidões um verdadeiro projeto de vida, amadurecido na Quaresma e concretizado em plenitude na vitória pascal de Cristo sobre a morte. Equivale a referir que todo o desígnio libertador contempla o amor pela verdade, porque “só a verdade vos tornará livres”; mas habilita-nos também à esperança, porque “na medida em que esta Quaresma for de conversão, a humanidade extraviada sentirá um estremeção de criatividade: o lampear duma nova esperança”.

Deus vos abençoe! Deus abençoe o vosso caminho quaresmal!

Sempre em comunhão convosco e com Cristo Ressuscitado!

Lisboa, 07 de fevereiro de 2024, Festa das Cinco Chagas do Senhor

† RUI, Patriarca de Lisboa



**MAFEP**  
segurança contra Incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Amiloidose

**A** Amiloidose faz parte de um grupo de doenças raras caracterizadas pela acumulação nos tecidos de depósitos de proteínas chamadas fibrilas amiloides. Existem cerca de trinta tipos diferentes de amiloidose, cada um deles originado por um tipo diferente de erros na formação de proteínas. Esta proteína amiloide rara e estranha, produzida no nosso organismo, dado que normalmente não está presente, acumula-se em vários tecidos nesta doença. Note-se que as proteínas são substâncias produzidas no nosso corpo e indispensáveis, capazes de se degradarem, ao contrário desta substância amiloide proteica anómala que se acumula nos tecidos e incapaz de se degradar e ser eliminada pelo organismo.

Podemos dividir a Amiloidose em: (1) PRIMÁRIA ou IDIOPÁTICA, quando a causa é desconhecida, podendo estar associada ao mieloma múltiplo; (2) SECUNDÁRIA quando existe uma doença que a provoca como a tuber-

culose, artrite reumatoide, o Alzheimer, e outras doenças raras;(3) a amiloidose SENIL, relacionada com o envelhecimento caracterizada pela acumulação de uma proteína ligada à amiloide, a transtirretina, especialmente localizada no coração; e (4) a amiloidose HEREDITÁRIA que afeta nervos e outros órgãos, e que provém de certas regiões como a Suécia, Japão e Portugal. Destaco uma particular espécie de amiloidose descoberta por um português e reconhecida mundialmente. A paramiloidose familiar de tipo português, descoberta, identificada e tipificada pelo médico neurologista da Universidade do Porto, Corino de Andrade, que a descreveu em 1952. Este médico e investigador verificou inicialmente que, numa zona piscatória da região da Póvoa do Varzim, se registaram casos desta doença que envolvia a sensibilidade nervosa periférica, ou seja, nestes casos, estes doentes perdiam a sensibilidade das mãos e pés, feri-

am-se sem se aperceberem. Investigados pela equipa do Prof Corino de Andrade, veio-se a confirmar a presença desta proteína na fibras nervosas nos membros dessas famílias. Esta doença também é popularmente co-nhecida como doença dos pezinhos, dada a presença dessas alterações neurológicas progressivas nos membros inferiores. O Doutor Corino de Andrade morreu com 99 anos em 2005 e foi muito reconhecido e premiado.

A acumulação de grandes quantidades de amiloide pode alterar o funcionamento normal de muitos órgãos. Consequentemente, os sintomas da amiloidose dependem do local no organismo onde se acumula a amiloide. Muitos doentes poderão ter sintomas leves, enquanto outros podem desenvolver uma doença grave e mortal. Na amiloidose primária os lugares típicos da acumulação da amiloide, são o coração, os pulmões, a pele, língua, tireoide, intestinos e rins, vasos sanguíneos e nervos.



Os sintomas podem levar à insuficiência cardíaca, renal ou hepática, hemorragias, ou polineuropatia ou outras complicações, dependendo dos órgãos ou tecidos atingidos. Na amiloidose secundária, outras doenças estão envolvidas, mas neste tipo de amiloidose o coração geralmente é poupado. O aumento de volume da língua, cansaço, diarreia, manchas na pele, hemorragias, alterações da sensibilidade, podem ser alguns dos sintomas iniciais.

O diagnóstico com sintomas tão variados geralmente é muito difícil de início e só com sintomas mais concretos se poderá avançar para a biopsia de tecidos ou órgãos envolvidos, sendo mais comuns a biopsia da pele, reto, gengivas, rim ou fígado. A substância amiloide evidencia-se ao microscópio com o uso de corantes especiais. Presente, confirma o diagnóstico.

O tratamento é muito desanimador. Quando associada

ao mieloma múltiplo a esperança de vida é curta. Quando é secundária a outras doenças, pode haver uma esperança no atraso e até no regredir da amiloidose. A cortisona, a colchicina e a quimioterapia podem aliviar os sintomas. Com o avanço da doença surgem problemas ligados ao funcionamento de órgãos principais, podendo estes doentes terem de se sujeitar até a transplantes cardíacos, ou dos rins ou do fígado, com algum sucesso nalguns casos.

De todos os tipos de amiloidose a primária parece ser a menos rara com incidência estimada de 5 casos por 100 000 pessoas. As formas hereditárias são mais raras e variam de acordo com a região geográfica estimando-se 1 caso em 100.000 pessoas. O grupo etário mais atingido na amiloidose primária e secundária encontra-se entre os 55 e os 60 anos. Sem tratamento a esperança de vida é de 6 meses a quatro anos. ■



## Está nas nossas mãos

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra

**É** este mote com que o nosso agrupamento de escuteiros está a viver no presente ano escutista. Construir a Paz, está nas nossas mãos.

Foi assim na Vigília da Luz da Paz de Belém. Com a partilha da Luz, acesa na Gruta da Natividade, local do nascimento do Menino Jesus, passámos a ter um papel de mensageiros da Paz. Na Vigília quisemos acolher essa Luz nos nossos corações. Luz que nos aquece e que nos ilumina. Luz que é ao mesmo tempo tão frágil e tão poderosa, que viaja de mão em mão sem se apagar e que se reforça em cada partilha. Luz que vive a Paz, comunga a Paz, soleniza a Paz, partilha a Paz e transmite a Paz a cada um de nós, porque vem de Jesus Cristo, Príncipe da Paz.

Está nas nossas mãos.

Com a celebração do nosso 25º aniversário, queremos dizer que estamos aqui para tornar o mundo melhor. Porque está nas nossas mãos. Não por aquilo que fizemos, mas por tudo o que ainda queremos fazer.

Ao longo de 25 anos muito foi feito. Centenas de crianças e jovens passaram pelo nosso agrupamento, muitas aventuras, muitos acampamentos, muitas noites à volta da fogueira, muitos amigos, muito louvor ao nosso Deus que nos criou e está sempre no meio de nós.

Mas está nas nossas mãos, criar as condições para que muitas mais crianças e jovens possam sonhar, nos próximos 25 anos e mais outros que a seguir virão. Com a confiança que pomos em Jesus, nosso amigo e irmão, porque temos o mesmo Pai, mais aventuras virão.

É fácil? Não. A vida está cheia de escolhos, montanhas, vales e dificuldades, mas o escuteiro faz tudo com um sorriso nos lábios, com a certeza de que vai conseguir ultrapassar as agruras da vida. Com a ajuda de Deus.

E consegue porque:

ESTÁ NAS NOSSAS MÃOS. ■





## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

**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>



## Histórias do Gota a Gota - Grupo de Ação Social

A. A.

**C**ontinuamos as nossas Gotas de Vida como propusemos no jornal do mês anterior. Este mês escolhemos um assunto que é material aos olhos de muitos, que parece fácil de descrever e de que não sentimos muito interesse, mas que no fundo nos leva a pensar qual o seu verdadeiro significado. Será realmente só material?

### 2. Gotas Cabaz

Cabaz - Caixas - Comer - Congelados - Coisas - Chocolate - Caridade - a pessoa acolhida - Cristo. Palavras nossas conhecidas onde a letra **C** está presente na ação do Gota a Gota.

Todos os meses o Gota a Gota distribui produtos alimentares e de primeira necessidade a famílias que precisam, junto de nós, na zona da Unidade Pas-

toral. A todos estes produtos chamamos **cabaz**. Cada família acolhida recebe um.

Do que consta?

Arroz, massas, leite (e/ou também leite de bebé), bolachas, cereais, papas, açúcar, farinha, azeite ou óleo, latas de salsichas, de atum, grão, feijão. Acrescentamos também produtos extras que podem variar de mês para mês, como por exemplo chocolates, café ou chá, barras de cereais, vinagre, produtos de perfumaria, produtos de droguaria, fraldas (para pequenos e grandes). Os produtos frescos também fazem parte. Iogurtes, queijo, enchidos, fruta, legumes, produtos congelados, etc.

Onde os vamos pôr?

O conjunto de todos estes produtos é bastante pesado e foi

preciso descobrir uma caixa onde pudéssemos pôr tudo. A escolha foi uma caixa de cartão das bananas dos supermercados, vazia. Levou algum tempo a descobrir qual a melhor opção e chegámos à conclusão que no mercado é a mais forte. Todos os meses, como temos 53 famílias acolhidas são precisas 106 caixas. Durante o período que antecede a distribuição um dos nossos voluntários recolhe nos supermercados da zona o número desejado. Tudo isto é possível devido à boa vontade dos gerentes desses supermercados. Toda esta prospeção é feita com o pensamento no próximo sem contar as horas e os quilómetros.

No período em que não temos distribuição, temos um verdadeiro «baile» de dádivas, que

são precisas ir buscar aqui e ali ou estar a horas certas na Igreja de São Miguel para a sua receção. Outros momentos de entreatada entre aqueles que dão e os que recebem.

Nas alturas de festas as dádivas chegam de muitos lados: Empresas, colégios da zona de Sintra, de particulares, paroquianos, grupos de estudantes, de jovens, outras instituições, União de Freguesias, etc.

Os produtos chamados «fixos» são fomicidos pelo Banco Alimentar contra a Fome de Lisboa ou comprados pelo Gota a Gota.

**Será que podemos dizer que o cabaz tem um valor? É muito baixo? É muito alto?**

**Podíamos calcular, e até já o pensámos fazer, mas o mais importante é aquilo que vai para quem precisa.**

Chega para o mês? Não! Mas acreditamos que ajuda.

As caixas são colocadas no salão paroquial, o nosso «local de trabalho» durante a semana que termina com o dia da distribuição, que é na sexta-feira à tarde.

Os voluntários estão presentes em todos os momentos da constituição do cabaz com alegria, experiência, boa disposição e eficácia.

É difícil colocar as coisas dentro de uma caixa, o mais aquietável possível segundo o agregado familiar (desejos, preferências ou obrigações)?

Mas não queremos esquecer que **os produtos são objetos de valor: o valor do amor que pomos ao colocá-los dentro da caixa.**

Como chega a casa das famílias?

A maior parte das famílias vem buscar o cabaz ao salão paroquial nas tardes das terça-feira e sexta-feira de cada mês. Para aquelas que têm alguma impossibilidade na deslocação os «voluntários motoristas da distribuição» entregam ao domicílio. Estes curtos momentos de partilha são momentos de escuta, de tentativa de resolver problemas, de momentos de tristeza ou de alegria são mais umas gotas que se juntam e que nos unem.

Ser voluntário no Gota a Gota é muito complicado?

Não é complicado, mas podemos dizer que é físico. Horas a escolher, a pôr dentro da caixa, a arrumar, a ir buscar, a contar, a limpar, etc.

Se o que é preciso, pôr produtos dentro de uma caixa ou levar a casa das pessoas, não parece complicado, o mais difícil é mesmo **ter sempre Cristo presente na nossa ação e em cada pessoa que vem buscar o cabaz.**

É engraçado pensar que por exemplo, um pacote de leite leva o que podemos chamar uma «gota de amor». E que todos os produtos postos dentro da caixa **são gotas que levam muito amor às suas casas.**

**Podemos passar a chamar ao cabaz do Gota a Gota, cabaz de gotas de amor.**

Agradecemos, mais uma vez, a todos os que nos ajudam a fazer o cabaz todos os meses e a encontrar Cristo. Sem vós não somos verdadeiros voluntários. ■



## Crónica: Familiarmente Falando

Orlando de Carvalho

### Padroeiro dos Governantes e Políticos

Em tempo de eleições, em tempo de inumeráveis guerras sem fim, em tempo de terrorismo, em tempo de mentiras entre Estados e políticos, a vida de Tomás More deve servir de exemplo para todos os que tratam das coisas públicas, da justiça, da governação, para que coloquem a honestidade e o serviço à frente dos seus interesses e da ganância.

Reproduzimos parte da Carta Apostólica de S. João Paulo II que explica a honestidade e coerência de S. Tomás More, cobardemente assassinado pelo Rei de Inglaterra, e onde foi, no ano 2000, proclamado Padroeiro dos Governantes e Políticos.

#### “CARTA APOSTÓLICA PARA A PROCLAMAÇÃO DE S. TOMÁS MORO PATRONO DOS GOVERNANTES E DOS POLÍTICOS”

“1. Da vida e martírio de S. Tomás Moro emana uma mensagem que atravessa os séculos e fala aos homens de todos os tempos da dignidade inalienável da consciência, na qual, como recorda o Concílio Vaticano II, reside «o centro mais secreto e o santuário do homem, no qual se encontra a sós com Deus, cuja voz se faz ouvir na intimidade do seu ser» (Gaudium et spes, 16). Quando o homem e a mulher prestam ouvidos ao apelo da verdade, a consciência guia, com segurança, os seus atos para o bem. Precisamente por causa do testemunho que S. Tomás Moro deu, até ao derramamento do sangue, do primado da verdade sobre o poder, é que ele é venerado como exemplo imperecível de coerência moral. Mesmo fora da Igreja, sobretudo entre os que são chamados a guiar os destinos dos povos, a sua figura é vista como fonte de inspiração para uma política que visa como seu fim supremo o serviço da pessoa humana.(...)”

É precisamente na defesa dos direitos da consciência que brilha com luz mais intensa o exemplo de Tomás Moro. Pode-se dizer que viveu de modo singular o valor de uma consciência moral que é «testemunho do próprio Deus, cuja voz e juízo penetram no íntimo do homem até às raízes da sua alma» (Carta enc. Veritatis splendor, 58), embora, no âmbito da ação contra os hereges, tenha sofrido dos limites da cultura de então.

O Concílio Ecuménico Vaticano II, na Constituição Gaudium et spes, observa que tem crescido, no mundo contemporâneo, «a consciência da eminente dignidade da pessoa humana, por ser superior a todas as coisas e os seus direitos e deveres serem universais e invioláveis» (n.º 26). A vida de S. Tomás Moro ilustra, com clareza, uma verdade fundamental da ética política. De facto, a defesa da liberdade da Igreja face a indevidas ingerências do Estado é simultaneamente uma defesa, em nome do primado da consciência, da liberdade da pessoa frente ao poder político.

Está aqui o princípio basilar de qualquer ordem civil respeitadora da natureza do homem. Espero, portanto, que a elevação da exímia figura de S. Tomás Moro a Patrono dos Governantes e dos Políticos possa contribuir para o bem da sociedade. Trata-se, aliás, de uma iniciativa em plena sintonia com o espírito do Grande Jubileu, que nos introduz no terceiro milénio cristão.

Assim, depois de maturada reflexão e acolhendo de bom grado os pedidos que me foram feitos, constituo e declaro S. Tomás Moro Patrono celeste dos Governantes e dos Políticos, concedendo que lhe sejam tributadas todas as honras e privilégios litúrgicos que competem, segundo o direito, aos Patronos de categorias de pessoas.

Bendito e glorificado seja Jesus Cristo, Redentor do homem, ontem, hoje e sempre.

Dado em Roma, junto de São Pedro, no dia 31 de Outubro de 2000, vigésimo terceiro ano de Pontificado.

IOANNES PAULUS PP. II”

Esta Carta completa pode ser consultada no site da Santa Sé ou através do link:

<https://diesdomini8.blogspot.com/2024/02/padroeiro-dos-governantes-e-politicos.html>

 			
Gota a Gota-Grupo de Ação Social			
Artigos doados em fevereiro 2024			
Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	2	Atum	145
Fraldas Nº3	3	Salsichas	145
Fraldas Nº4	9	Tomate	2
Fraldas Nº5	7	Cogumelos	2
Fraldas Nº6	15	Massa	59
Fraldas adultos M	1	Esparguete	59
Fraldas adultos L	6	Arroz	59
Cueca adulto L	4	Grão e Feijão	120
Toalhitas	18	Azeite	5
Shampoo + Gel	9	Óleo	59
Papel Higiênico	20	Leite c/Chocolate (200ml)	12
Bolacha Maria/Torrada	76	Leite UHT Meio Gordo L	774
Aptamil/Nan Nº 1	1	Açúcar	59
Aptamil/Nan Nº 2	2	Nescafé descafeinado	24
Aptamil/Nan Nº 3	4	Chocolate em pó	1
Aptamil/Nan Nº 4	2	Chá	2
Aptamil/Nan Nº 5	2	Café	1
Fruta Pack 4 boiões	8	Lerte magro	6
Farinha Láctea (Cerelac)	15	leite S/Lactose	42
Flocos Cereais / Mel	59	Congelados	190
Cereais/Corn Flakes	40	Chocapic	12
	<b>303</b>		<b>1718</b>
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>2021</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>881,6 Kg</b>	



## Peregrinação de Adolescentes a Fátima – Surfistas do Amor

Depois de no primeiro trimestre refletirmos sobre a importância e a influência da Jornada Mundial da Juventude na nossa vida e na caminhada de cada um (encontros Celebrar a JMJ Lisboa 2023, Experiências que mudam a vida), a catequese da Adolescência foi convidada a preparar-se para a Peregrinação de Adolescentes a Fátima.

Esta preparação foi uma ocasião para assumir o desafio deixado pelo Papa Francisco aos voluntários da JMJ: Ser surfistas do amor.



Como sabem muitos de vós, existe a norte de Lisboa uma localidade – Nazaré – onde se podem admirar ondas que chegam aos trinta metros de altura tornando-se uma atração mundial, especialmente para os surfistas que as cavalgam. Nestes dias, também vós enfrentastes uma verdadeira onda, não de água, mas de jovens, jovens como vós, que inundaram esta cidade. Mas, com a ajuda de Deus, com tanta generosidade e apoiando-vos mutuamente, conseguistes cavalgar esta grande onda. Cavalgastes esta grande onda: sois mesmo corajosos! Obrigado! Quero dizer-vos: Continuai assim, continuai a cavalgar as ondas do amor, as ondas da caridade, sede surfistas do amor! E esta é a tarefa que vos confio neste momento: que o serviço prestado por vós

nesta Jornada Mundial da Juventude seja a primeira de tantas ondas de bem; cada vez sereis levados mais alto, mais perto de Deus, e isto permitir-vos-á ver numa perspetiva melhor o vosso caminho. De novo obrigado a todos.” (Papa Francisco, Discurso no encontro com os voluntários da JMJ Lisboa 2023, 06.08.2023)

Cada grupo da catequese (Várzea, Linhó e S. Miguel) preparou a sua prancha de Surf para levar na peregrinação.

Também nos ajudou nesta preparação, olhar para o exemplo de vida do Guido Schäffer, um jovem que percorreu o caminho da santidade, amando a Deus, os outros e o surf.

Dia 17 fevereiro chegou o dia da peregrinação! Saímos bem cedo de Sintra rumo a Montelo (Fátima). Dois grupos do Cacém juntaram-se a nós nesta peregrinação.

Durante a manhã fizemos uma caminhada até ao Santuário de Fátima, orientada pela Verbum Dei, composta por vários postos com vários desafios, reflexões e compromissos.

Após o almoço tivemos um percurso por vários locais do Santuário de Fátima (Cruz Alta, Muro de Berlim, Presépio, escultura “Jesus sem abrigo”, colunatas com via-sacra, capelinha das Aparições e a azinheira grande, Basílica, Monumento ao Sagrado Coração de Jesus) onde aprendemos mais sobre o Santuário de Fátima, os pastorinhos e as aparições.

Às 17H00 celebrou-se a Eucaristia, presidida pelo nosso Patriarca D. Rui Valério.

Na Homilia D. Rui lembrou-nos que Jesus é a prancha da nossa vida. Tal como o “Leash” nos mantém ligados à prancha, assim devemos estar sempre ligados a Jesus. Os surfistas estão sempre em cima da prancha. Na nossa prancha que é Jesus, é Ele que nos ergue sempre. As “Quilhas” ajudam a manter a direção da prancha, assim as 3 virtudes: a fé, a esperança e a caridade nos mantém firmes em Cristo durante toda a nossa vida para podermos cavalgar as ondas do amor, as ondas da caridade.

Após a Eucaristia assistimos a um grande concerto pela Banda Missio (<http://www.bandamissio.pt/>). Foi um momento de muita alegria!

Após o Jantar participámos no Terço e na Procissão das Velas do Santuário.

Estava na hora de regressar a casa. Cansados, mas com o coração cheio de tudo o que vivemos e escutámos e ainda com o compromisso de nos mantermos firmes na Fé, junto a Jesus, no serviço aos outros.

Ser um surfista do amor não é uma tarefa fácil, mas se fosse fácil não era para os jovens! Nunca te esqueças, Deus não escolhe só os capacitados, capacita os escolhidos! Por isso, agarra esta missão que o Papa nos lança e vai surfar as ondas que te aparecerem no caminho!



## 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).

**Mardoqueu** – Personagem do livro de Ester que descobre a cilada contra os judeus organizada por Amã.

**Maria** – «Amada do Senhor». O povo cristão vai tomando progressivamente consciência da figura de Maria, Mãe de Jesus. Marcos menciona somente duas vezes Maria (Mc 3, 31-35; 6, 3); Mateus nomeia-a nos relatos da infância, mas centra-se mais em José (Mt 1, 20 e ss; 2, 13.20.22). Lucas dá-lhe mais relevância, tanto no nascimento como nas origens da Igreja (Lc 1, 26 e ss; Act 1, 14). João situa-a no início do ministério de Jesus (Jo 2, 1-12), Maria como crente, e no fim (Jo 19, 25 ss), Maria como Mãe dos discípulos.

**Maria**, irmã de Moisés e Aarão (Nm 26, 52).

**Maria**, irmã de Marta e Lázaro (Lc 10, 39-42).

**Maria**, de Magdala (Mc 14, 3-9; Mt 26, 6-13; Jo 12, 1-8).

**Maria**, mãe de Tiago e João (Mt 27, 56; Lc 23, 55).

**Maria** de Cléofas (Jo 19, 25).

**Marta** – «Senhora». Irmã de Maria e de Lázaro de Betânia (Jo 11, 1-44; Lc 10, 38-42).

**Masá/Massá** – «Tentação». Lugar do deserto de Sin, na península do Sinai, onde os judeus protestaram contra Moisés e Yahvé e duvidaram se estava ou não com eles (Ex 17, 1-7; Dt 6, 16; 9, 22).

**Masora** – «Tradição».

**Masoretas**: escribas judeus que vão dando forma à tradição escrita, introduzindo sinais numa escritura que não tinha vogais.

**Mateus** – «Dom do Senhor». Um dos doze apóstolos, é chamado por Jesus quando estava a trabalhar como cobrador de impostos. Lucas e Marcos chamam-lhe Levi. No evangelho atribuído a Mateus aparece com o nome de Mateus (Mt 9, 9; Mc 2, 14-15; Lc 5, 27-29).

**Matias** – Discípulo de Jesus eleito para substituir Judas (Act 1, 23-26).

**Matusalém** – Descendente de Adão ao qual se atribui uma vida muito longa (Gn 5, 21). Daí, o dito «mais velho do que Matusalém».

**Messias** – «Ungido». Título dado a Jesus por ter sido ungido em plenitude pelo Espírito de Deus que pousou sobre Ele (Mt 3, 16-17).

**Metanoia** – Palavra grega que significa mudança, conversão interior.

## Encontro Cristão de Sintra reuniu 67 comunidades de diferentes Igrejas, desafiadas pelo amor e pela paz

No passado dia 27 de Janeiro decorreu o XIV Encontro Cristão em Sintra, e o grupo de Jovens participou neste evento que celebra a fé cristã. Os nossos jovens estiveram presentes na coordenação do evento, outros através da banda ecuménica ou somente estando presente, junto a muitos outros grupos de jovens e líderes de movimentos Cristãos.

Reunimos alguns testemunhos dos jovens que participaram:

de grupo, assim como animação musical, estes momentos dão-me alegria e energia reforçada.

Relacionei-me com pessoas, católicas, evangélicas, algumas estavam só pela animação, mas no fundo temos muitas coisas em comum e juntos caminhamos em Sintra, e espalhámos a nossa alegria através de uma enorme manifestação. Encerrámos o dia com um espetáculo na Olga de Cadaval, onde mostrámos a todos os presentes o nosso entusiasmo, a mensagem a que devemos seguir no nosso dia, o da solidariedade, da união e do amor pelo ser humano. Para mim foi um dia único e que explica o porquê de sermos cristãos e gostarmos e acharmos que o senhor é bom para todos nós."

João Inácio

"Foi uma experiência incrível participar num encontro que reúne todos os cristãos, cheio de oportunidades para conhecer pessoas novas que têm crenças semelhantes. Ter

conversas sobre um espectro de tópicos religiosos deu-me um entendimento das diversas perspetivas e crenças suportadas por Cristãos.

Para além disso, havia um espírito de prazer e comunidade entre os pensamentos partilhados. Quer através de músicas animadas, discussões animadas, ou encantadores momentos de riso,

o evento forneceu um sentimento de comunidade e conexão. Com tudo isto, o encontro serviu como um lembrete do valor de comunidade e irmandade no desenvolvimento espiritual em adição a fornecer-me a oportunidade de aprender mais sobre o Cristianismo."

Numair Saleem

"Encontro cristão, encontro de jovens, encontro de diferentes

encarar a vida ajuda-nos a sermos melhores para nós mesmos e, para todos. Tal como o próprio Papa Francisco disse: "A igreja é para todos, todos, todos"; neste encontro, sem vergonhas nem medos, podemos ser nós mesmos e demonstrar que conseguimos ser todos diferentes e, simultaneamente, todos iguais e por isso, conseguimos ser um todo."

Beatriz Mourão

oração foram verdadeiramente tocantes, sentir a presença de Deus de forma tão palpável entre nós foi inspirador e fortaleceu o nosso vínculo como comunidade de fé. Houve, ainda, uma banda que atuou e proporcionou um ambiente muito agradável entre todos.

Num segundo momento desta tarde, fizemos uma manifestação pública, onde tivemos a oportunidade de anunciar a paz e a

nossa fé através de panfletos distribuídos pela Vila de Sintra, foi um momento de grande significado. Sentir-nos parte de algo maior, expressando os nossos valores e crenças de forma ativa na comunidade, trouxe-me uma sensação de realização e pertença. Em suma, o Encontro Ecuménico Cristão foi uma experiência incrível e transformadora. Momentos como

este permitem fortalecer a minha fé, criar amizades e crescer na minha jornada espiritual. Acho que este é um dia mesmo importante para quem deseja aprofundar a sua fé e aprender mais sobre a religião, pois acabamos sempre por ouvir testemunhos de vida e descobrir formas diferentes de caminhar na Fé. Estou imensamente grata por ter tido a oportunidade de participar e mal posso esperar pelo próximo!"

Elisa Carvalho

+Testemunho Teresa



perspetivas, encontro de diferentes culturas, tradições, hábitos e pessoas.

No seio de um mundo tão caótico e egoísta, como um livro em branco numa sala escura, este encontro demonstrou que, apesar de tudo, ainda estamos vivos e cheios de amor para dar. Aquilo que foi feito não foi só rezar e agradecer a Deus, mas sim fazê-lo acreditar que ainda há quem lute por um mundo melhor, sem ganâncias nem segundas intenções. Conhecer pessoas novas, com passados incríveis e futuros promissores; culturas novas, novas formas de viver e

"Participei no Encontro Ecuménico, especialmente voltado para jovens cristãos. Já é a quarta vez que participo neste Encontro, mas este ano superou todas as minhas expectativas. Desde o jogo inicial de equipas, onde nos conhecemos e criamos laços de amizade, até aos momentos profundos de partilha, cada instante foi enriquecedor. Existiram vários momentos de reflexão, com perguntas relacionadas com a fé, Deus e a nossa caminhada espiritual. Trocar experiências e testemunhos com outros jovens crentes fortaleceu a minha própria fé e trouxe-me uma nova perspetiva sobre a religião. Os momentos de

ESTORES  
**Bandarra**



Profissionais na **fabricação de estores**, especialistas em garantir o **melhor custo-benefício**.



[www.estoresbandarra.com](http://www.estoresbandarra.com)



219265110

**BandAlumínios**  
COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS



**Exelência** e qualidade no comércio de **PVC e alumínio**.



[www.bandaluminios.com](http://www.bandaluminios.com)



219265110

## O TEMPO DA PÁSCOA

A Páscoa significa passagem da morte para a vida, ela é a maior e mais importante

de os primórdios do Cristianismo, os cristãos foram organizando esta bela festa cristã, dando-lhe

é a Páscoa.

As confraternizações, os alimentos específicos e muitos ou-

mas não podem desviar-nos do seu principal e essencial sentido: celebrar a vitória da vida sobre a morte.

Hoje temos uma geração que entende pouco do verdadeiro sentido da Páscoa; é nosso dever resgatar o sentido litúrgico e espiritual da Páscoa, celebrá-la bem participando nas celebrações do tríduo pascal (quinta-feira santa, sexta-feira santa, sábado santo e domingo da ressurreição). Nós, que não nos fechamos às suas origens, sabemos que ela é mais do que um “feriadão”; é uma “grande festa” na qual vivenciamos os mistérios da vida de Cristo e os mistérios da nossa própria vida.

Todos devemos comprometer-nos em preservar as nossas origens cristãs e celebrarmos o sentido original, belo e profundo da maravilhosa festa da Páscoa,

que é a celebração da ressurreição do Senhor.

Que as nossas boas obras e gestos de solidariedade possam levar a alegria do ressuscitado aos pobres, doentes, marginalizados e a todas as pessoas, pois Cristo morreu e ressuscitou para salvar, todos, todos, todos!

Irradiemos ao nosso redor a esperança e a certeza da presença de Cristo ressuscitado nos nossos corações; que Ele ilumine o nosso olhar, como os das mulheres que viram o sepulcro vazio e o Filho de Deus ressuscitado. Sejam arautos do evangelho e anunciemos a todos: o Senhor Ressuscitou verdadeiramente. Aleluia, Aleluia!

Pe. Joaquim Inácio

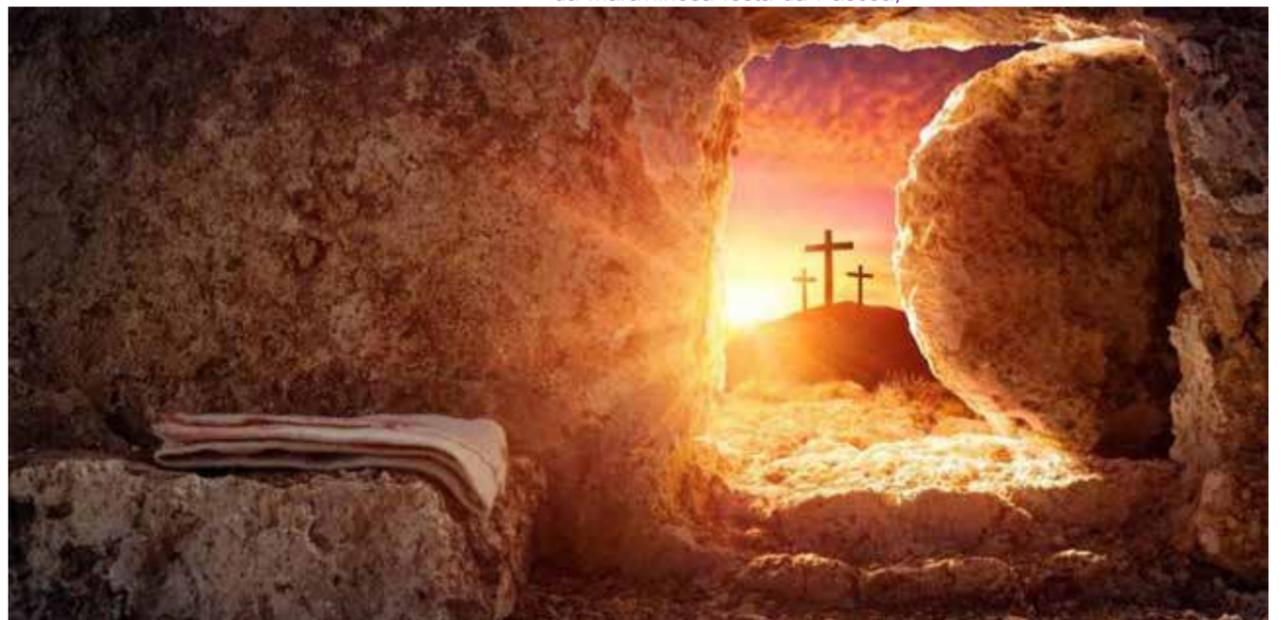


festa cristã, em que celebramos a paixão, morte e ressurreição de Nosso Jesus Cristo, a sua vitória sobre a morte. O Tempo Pascal compreende cinquenta dias desde o domingo da ressurreição até ao domingo de pentecostes, vividos e celebrados com grande júbilo, como se fosse um só e único dia festivo, como um grande domingo. A Páscoa é o centro do Ano Litúrgico e de toda a vida da Igreja. Celebrá-la é celebrar a obra da redenção humana e da glorificação de Deus que Cristo realizou quando, morrendo, destruiu a morte; e ressuscitando, renovou a nossa vida.

Foi com a intenção de celebrar a Páscoa de Cristo que, des-

sempre um sentido espiritual e litúrgico. Nos últimos tempos as propagandas comerciais e muitos outros costumes da nossa sociedade têm retirado o verdadeiro sentido da Páscoa. Para muitos a Páscoa virou sinónimo de um “feriadão” ao lado de muitos outros feriados, com o único objetivo de quebrar a monotonia da vida; com intenções e modos que não expressam os reais valores e sentidos da grande festa que

tros costumes são importantes e ajudam-nos a celebrar a Páscoa,





# 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

chamada para a rede fixa nacional

cintramédica.pt

Cintramédica S.L. - Sintra - NIF: 500 320 659 - Licença de Funcionamento 7769/2013



## HISTÓRIA DE VIDA: Miguel Forjaz

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Miguel Pereira Forjaz, nasceu a 8 de maio de 1952, no Estoril, em casa, em frente à Praia da Poça, junto à Marginal. Os Pais eram naturais de Lisboa e para lá voltaram mais algum tempo, mas aos 8 anos de idade do Miguel vieram definitivamente para Sintra, por gosto do Pai, que adorava Sintra e onde passou parte da sua infância e juventude. Arrendaram uma casa no antigo Bairro das Flores, hoje, Rua Adriano Júlio Coelho, abaixo da Igreja de São Miguel e viveram sempre em Sintra em casas arrendadas.

O Pai veio a ser Presidente da Câmara Municipal de Sintra desde 1969 até 25 de Abril de 1974, tendo sido antes Vereador no tempo do Visconde de Asseca e, posteriormente, Vice-Presidente da Câmara. Organizou, quase desde o seu início até 1974, o Festival de Música de Sintra. A Mãe dedicava-se aos filhos.

Os Pais eram católicos praticantes e frequentavam a Igreja de S. Martinho, onde Miguel fez a catequese e foi escuteiro (lobito) no antigo Agrupamento de Sintra. Lembra-se que os Escuteiros ficavam sentados nos bancos junto ao altar, no tempo do Pe. Abílio.

Miguel Forjaz, é o mais velho dos 4 filhos, fazendo uma diferença de idade de 11 meses da sua Irmã quase gémea. Estudou na Escola do Sintrense, na Estefânia, onde frequentou a 3ª e a 4ª classe. Continuou os estudos no Colégio Académico de Sintra, no Arraçário, e depois concluiu o liceu nos Salesianos do Estoril. Entrou em Medicina em 1971. Era aluno do 3º ano da faculdade quando se deu o 25 de Abril. Na família, a revolução foi

uma convulsão. A Câmara Municipal foi tomada por uma Junta Instaladora que preparou as eleições. O Pai ao demitir-se da Câmara ficou desempregado e naquele ambiente ninguém lhe queria dar emprego. No entanto, Miguel, como filho do Presidente da Câmara, sentiu-se sempre bem tratado, pois as pessoas estimavam muito o Pai. Mas o desemprego do Pai obrigou-o a trabalhar durante o curso, fazendo um serviço de inquéritos às populações em Lisboa, num período de tempo relativo, numa empresa de Estatística. Lembra-se, também, de o seu Irmão mais novo, que estava a estudar no Liceu e a dada altura também a trabalhar, o ter ajudado, em certo momento, para poder comprar uns livros de Medicina. A Mãe começou a pintar para ajudar a família e depois os Pais abriram uma loja de artesanato na Vila Velha e, mais tarde, o Pai e o Irmão mais novo abriram uma loja de antiguidades em S. Pedro de Sintra. Começou por as pessoas deixarem lá as peças à consignação. O Pai acabou por falecer, anos mais tarde, com uma grande depressão associada a tudo por que passou. A Mãe faleceu só há 3 anos, numa casa contruída muito à custa da sua pintura, que se tornou um sucesso e, também, muito com o trabalho da sua Irmã mais nova, com quem vivia.

Os Pais foram exemplares em procurar dar uma boa educação aos filhos e foi isso o melhor que Miguel recebeu deles. Considera-se, por isso, um privilegiado e diz que nasceu num berço de ouro, pelo exemplo de vida que os seus Pais sempre demonstraram ao longo das suas vidas.

Terminado o curso, o então já Dr. Miguel Forjaz, como passou a ser conhecido, começou por fazer estágio no Hospital de Cascais e depois na província, em Fornos de Algodres e em S. João da Madeira, o chamado Serviço Médico à periferia. Mais tarde, voltou a Cascais para fazer a especialidade em Medicina Interna, mas desiludiu-se com a especialidade e, especialmente, com o Estado e não a concluiu. Acabou por especializar-se, um tempo depois, em Medicina do Trabalho. Ainda foi Delegado de Saúde durante um curto período de tempo, sucedendo ao Dr. Aires de Gouveia, sendo o seu lugar ocupado posteriormente pelo Dr. Cambournac e fez parte do Serviço de Urgências no Hospital de Sintra, durante uns cinco anos.

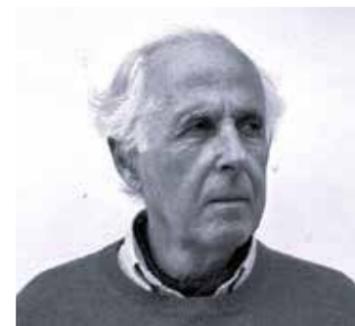
Em 1990, depois de 12 anos a trabalhar no Estado, apesar de haver muitos médicos em Sintra, de quem era amigo e admirador de muitos deles, decidiu abrir consultório em S. Pedro, e nunca lhe faltou trabalho. Exerceu Medicina que a descreve como romântica, ou seja, um médico à moda antiga, amigo das pessoas e sempre disponível para as atender. Esta forma de exercer medicina de proximidade é exigente e é, de certo modo por isso, dolorosa porque viu partir muitos dos seus amigos doentes, sobretudo os mais idosos, mas também é muito gratificante. Com a especialização em Medicina do Trabalho, acabou por acompanhar muitas empresas na zona de Sintra.

Actualmente está reformado, mas continua a exercer, embora num ritmo mais calmo. Continua a dar consultas (3 manhãs por semana no consultório) e ainda vai fazen-

do domicílios. Costuma dizer que conhece quase todas as casas de Sintra e as suas histórias, sejam as casas apalaçadas, sejam casas e famílias mais modestas. Aprecia muito as pessoas simples. Ainda é do tempo em que algumas pessoas não podiam pagar as consultas e davam o que podiam, muitas vezes em géneros (ovos, galinhas, e por aí fora). Apesar de ajudar as pessoas, ficava frustrado porque ficava com a sensação de que fazia sempre pouco. Mas um Padre, um dia em conversa, aconselhou-o a ver a vida como uma calçada que precisa de ser arranjada: tem de se ir pondo uma pedra de cada vez.

A esposa, Luísa Vassalo, natural de Lisboa é arquitecta e também está já reformada. Casaram em 1983 e ficou, também, a adorar Sintra. Começaram por viver num pequeno andar na Rua do Roseiral, em S. Pedro, mas depois construíram uma moradia desenhada pela Luísa. Têm 3 filhos. A mais velha, Joana, é arquiteta especializada em iluminação e tem uma empresa nessa área. Os rapazes também são os dois médicos. O Diogo especializou-se em Dermatologia, em Praga, e o Miguel está a especializar-se em Medicina do Trabalho, no Hospital de Santa Maria. A hereditariedade, neste caso, no âmbito profissional, diz Miguel, funcionou a 100%.

O Dr. Miguel Forjaz gosta muito de desporto, é do Sporting, embora não “doente” (mas quase...) pelo clube. Na juventude jogou futebol com os amigos em várias quintas de Sintra. Não havia campos de futebol, mas transformavam courts de ténis abandonados em campos. Também jogou no Sintrense, só nos juvenis, numa altura em que o Pai era Presidente do Clube. Ainda criou um clube com os amigos, “os 5 violinos”. Aos 25 anos abandonou o futebol. Também jogou ténis, primeiro a singulares e, depois, a pares, por ser mais divertido. Pelos 50 anos começou a montar a cavalo, sobretudo dando passeios. Depois



dos 60 anos, trocou o cavalo pela bicicleta, tomando o seu bolso mais leve ... dando uns passeios apenas por lazer. Gosta de se dedicar ao campo, embora nada cultive, acha graça às plantas autóctones que vão crescendo no seu terreno. Considera-se um trabalhador rural básico sem categoria de Jardineiro. Aprecia bastante o humor e pratica-o tanto na sua vida pessoal como profissional. O seu meio de transporte de Verão preferido é a vespa, deslocando-se, até, muitas vezes, nesse meio de transporte para o consultório. Também gosta de música, especialmente, música clássica. Estudou e ainda estuda piano, escutando muito Chopin. Consegue tocar algumas peças, mas considera uma arte muito difícil. Na caminhada cristã, Miguel teve interrupções na sua participação na Igreja. O pai era servita em Fátima e queria que o filho fosse ajudar as pessoas nas peregrinações, mas não era o seu perfil. Lembra-se que quando faltava à Missa deixava os Pais tristes. Começou a ir novamente com regularidade quando o Pai faleceu. Acentua que teve o privilégio de ter Pais exemplares que lhe deram muito bons ensinamentos. Admira muito as pessoas extraordinárias que tiveram Pais problemáticos ou que foram órfãos e, que mesmo assim, são excelentes pessoas e realizaram carreiras exemplares.

Também muitos Padres que têm passado por Sintra e religiosas das Congregações cá presentes, recorrem ao Dr. Miguel Forjaz, sempre disponível. Que Deus lhe permita continuar a ajudar os outros com os dons que recebeu!

## NOTÍCIAS SOBRE A IRª VERA MARIA

Missionária da Caridade com origem em Sintra

Ana Bárbara Pinto Leite Empis Wemans (nome religioso: Irª Vera Maria, MC) nasceu a 13 de Setembro 1960 em Caracas, Venezuela, por o pai ser diplomata, mas a casa da família era na Vila de Sintra, onde viveu alguns anos, antes de entrar na vida religiosa.

A Irª Vera licenciou-se em História pela Universidade Nova (1980 - 1985). Em 13 de Janeiro 1987 foi para Roma, onde fez o noviciado na ordem das Missionárias da Ca-

ridade (2 anos). Esteve depois na Tanzânia, no Quênia e em Moçambique. Passou 1 ano em Calcutá na casa mãe, junto com a Madre Teresa, em preparação para os votos solenes, que fez em 27 Novembro de 1995. Seguiu depois para o Brasil, onde esteve um total de 18 anos, sendo os 6 últimos como Provincial. Passou 1 ano em Inglaterra, depois veio para Faro, onde permaneceu como superiora, uns 6 anos. Actualmente (há cerca de 4 anos) é Provincial

da Europa ocidental (Portugal, Espanha, França, Suíça e Marrocos). Anda sempre de um lado para o outro...

Temos portanto uma sintrense como representante em Portugal, da ordem das Missionárias da Caridade.

Teve influência na vocação da Irª Leonor, sua sobrinha, que é monja Concepcionista, no mosteiro de Viseu.

Rezemos por uma e por outra, para que continuem a ser um sinal do amor de Deus e por Deus!



(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 SEGREDO

Helena era uma menina que gostava de passear pelos campos junto da sua casa. UM dia, viu uma borboleta presa num silvado. Com muito cuidado para não lhe partir as asas, libertou-a.

A borboleta depois de voar um pouco, transformou-se numa linda fada. Helena ficou admirada e esta disse-lhe:

- Eu era uma borboleta e agora transformei-me numa fada. Para agradecer a tua bondade, satisfarei o teu maior desejo. Qual é?

A menina, depois de pensar uns instantes, disse:

- Quero ser feliz.

A fada, então, disse-lhe um segredo e desapareceu.

Helena cresceu na cidade e ninguém era tão feliz como ela. Quando lhe perguntavam o segredo dessa felicidade, dizia:

- Segui o conselho de uma boa fada.

Passaram os anos e ela continuava a irradiar felicidade. Quando já estava rodeada de netos, prestes a deixar esta vida, revelou o segredo:

- A fada disse-me que para ser feliz devo tornar os outros felizes.

**Se a felicidade é tarefa de todos os dias, uma maneira de a encontrar consiste em tornar os outros felizes. Fazer aos outros o queremos que nos façam a nós, dá-nos uma felicidade que ninguém nos poderá tirar.**

"Educar contando" Pedrosa Ferreira - Edições Salesianas

△	#	◇	+	○
1	2	3	4	5

#	△	+	◇	○

+	#	○	△	◇

△	◇	+	#	○

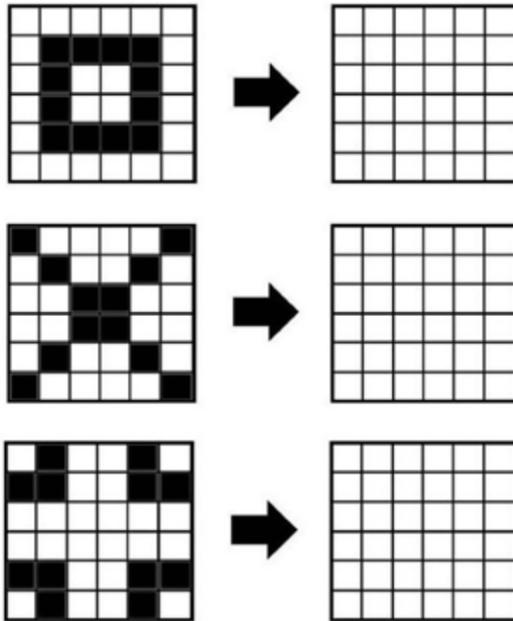
#	△	○	+	◇

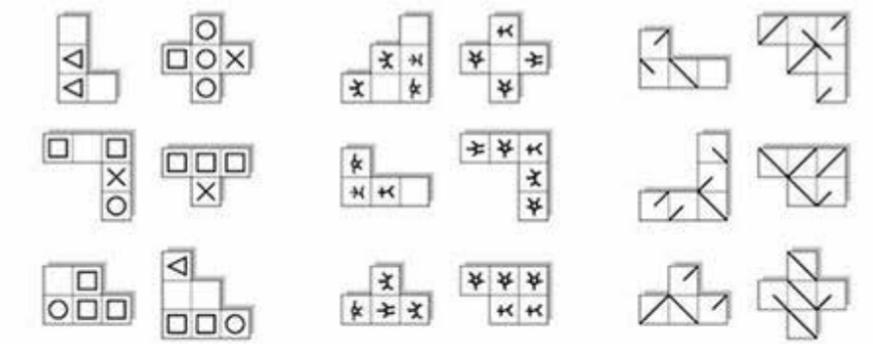
○	+	△	◇	#

+	#	○	△	◇

△	#	○	◇	+

+	○	#	◇	△





□	○	×	×	×	□	△	○	×
△	×	□	□	□	○	×	△	×
×	×	○	×	□	△	×	×	×
□	□	△	×	○	×	△	×	×
○	○	○	×	○	△	×	×	×
□	△	○	×	×	□	○	×	×
□	△	○	×	×	□	○	×	×
△	○	△	×	×	○	×	×	×

✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱

✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱
✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱

## Imagem para colorir



## Descobre as 7 diferenças



## Sudoku - Puzzle

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

 **Santos do mês**  
Pe Joaquim Inácio

**SÃO GREGÓRIO MAGNO-PAPA E DOUTOR DA IGREJA**

Gregório nasceu em Roma, no ano 540, numa família conhecida como Anici, de grande fé cristã. Os seus pais chamavam-se Gordiano e Sílvia e transmitiram nobres valores evangélicos, mediante o seu grande exemplo.

Após os seus estudos de Direito, Gregório seguiu a carreira política e ocupou o cargo de Prefeito da cidade de Roma. Essa experiência amadureceu-o e levou-o a ter uma maior visão da cidade, das suas problemáticas e um profundo senso da ordem e da disciplina.

Alguns anos depois, atraído pela vida monacal, decidiu retirar-se da política. Deu os seus bens aos pobres e fez da sua vila paterna um mosteiro dedicado a Santo An-

dré. Ali, dedicou-se à oração, ao recolhimento, ao estudo da Sagrada Escritura e dos Padres da Igreja.

Com a morte do Papa Pelágio II, no ano 590, Gregório foi eleito Papa. Gregório teve que enfrentar um período difícil marcado pela epidemia da peste que dizimou muitas vidas em toda a Itália.

Ocupando a Cátedra de Pedro, Gregório reorganizou a administração pontifícia e cuidou da Cúria Romana, onde tantos eclesiásticos e leigos tinham interesses bem diferentes dos espirituais e caritativos.

O Papa Gregório Magno reformou a celebração da Missa, tornando-a mais simples; promoveu o canto litúrgico, que recebeu o nome de

gregoriano, e escreveu diversas obras.

Gregório Magno ofereceu os seus próprios bens em testamento à Igreja. Para ajudar os fiéis; comprou e distribuiu trigo; socorreu os necessitados; sustentou os sacerdotes, monges, religiosos e religiosas em dificuldade; arcou com resgates de prisioneiros; trabalhou por armistícios e tréguas. Pode-se dizer que Gregório Magno foi o primeiro Papa a utilizar o poder temporal da Igreja, sem deixar de lado o aspeto espiritual do seu ofício.

O Papa Gregório Magno permaneceu sempre um homem simples, tanto que nas suas Cartas oficiais, se define "Servus servorum Dei" ("Servo dos servos de Deus"), um

apelativo que os Pontífices mantiveram ao longo do tempo. São Gregório Magno morreu em 12 de março de 604 e foi sepultado na Basílica de São Pedro.



**ALMOÇO CONVÍVIO**

**DOMINGO, 17 / 03 / 2024**  
(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

**EMENTA**

- ⇒ Entradas: Queijo, azeitonas e manteigas
- ⇒ Sopa de legumes
- ⇒ **CARNE DE PORCO À PORTUGUESA**
- ⇒ Sobremesa: Bolo, doces, frutas variadas e café

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

*A receita reverte a favor das obras de restauro de uma habitação social da UPS no Linhé*

**Intenção do Papa**

**Março 2024**



**PELOS NOVOS MÁRTIRES - TESTEMUNHAS CRISTO.**

Rezemos para que aqueles que em várias partes do mundo arriscam as suas vidas pelo Evangelho contagiem a Igreja com a sua coragem e o seu impulso missionário.

 **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 - Março 2024 - Ano B**

	Dia 3	Dia 10	Dia 17	Dia 24	<b>QUARESMA</b>  "Quaresma é um tempo de especial graça, é tempo favorável para nos convertermos..."
	III DOM. QUARESMA	IV DOM. QUARESMA	V DOM. QUARESMA	DOMINGO DE RAMOS	
Leitura I	Ex 20, 1-17	2 Cr 36, 14-16.19-23	Jer 31, 31-34	Is. 50, 4-7	
	«A lei foi dada por Moisés»	«A indignação e a misericórdia do Senhor manifesta-se no exílio e na libertação do povo»	«Estabelecerei uma aliança nova e não mais recordarei os seus pecados»	«Não desviei o meu rosto dos que Me ultrajavam, mas sei que não ficarei desiludido»	
Salmo	18, 8.9.10.11	136, 1-2.3.4-5.6	50, 3-4.12-13.14-15	, 8-9.17-18a.19-20.23-24	
	"Senhor, Vós tendes palavras de vida eterna."	"Se eu me não lembrar de ti, Jerusalém, fique presa a minha língua."	"Dai-me, Senhor, um coração puro."	"Meu Deus, meu Deus, porque me abandonastes?"	
Leitura II	1 Cor 1, 22-25	Ef 2, 4-10	Hebr 5, 7-9	Filip 2, 6-11	
	«Nós pregamos Cristo crucificado, escândalo para os homens, mas sabedoria de Deus para os que são chamados»	«Ai de mim se não evangelizar!»	«Aprendeu a obediência e tornou-se causa de salvação eterna»	«Humilhou-Se a Si próprio; por isso Deus O exaltou»	
Evangelho	Jo 2, 13-25	Jo 3, 14-21	Jo 12, 20-33	Mc 14, 1 – 15, 47	
	«Destruí este templo e em três dias o levantarei»	«Deus enviou o seu Filho, para que o mundo seja salvo por Ele»	«Se o grão de trigo, lançado à terra, morrer, dará muito fruto»	«Hossana! Bendito o que vem em nome do Senhor!»	

# Serviço Pastoral e Litúrgico de Fevereiro de 2024 - Ano B

## 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			N		
12H00						Ramalhão
13H00				Hospital CUF		
17H00		Monte Santos	Monte Santos	H. CUF (1ª e 3ª 5. feira)	Monte Santos	
18H00	Monte Santos	Ramalhão	Ramalhão	Monte Santos	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 – Sexta-feira da semana II

09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel  
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
21.30h Caminhada orante e Missa em Santa Maria (Cursistas)

### Dia 2 – Sábado da semana II

10.15h Formação para Acólitos  
20.00h Preparação de Iniciação Cristã de Adultos  
21.30h Reunião do Clero da UPS

### Dia 3 – Domingo III da Quaresma

Passeio da UPS a Mafra  
15.30h Via-Sacra Vicarial em Almargem do Bispo

### Dia 5 – Terça-feira da semana III

19.00h Reunião da Equipa do Museu, em S. Miguel

### Dia 7 – Quinta-feira da semana III

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel  
21.30h Reunião da direção do Agrupamento 1134

### Dia 8 – Sexta-feira da semana III

10.00h Reunião do clero da Vigararia  
21.00h Adoração ao. SSmo. p/ jovens, S. Miguel  
21.30h Formação para os Grupos Corais da UPS

### Dia 9 – Sábado da semana III

10.30h Confissões da Catequese da UPS, em S. Miguel  
14.30h Formação para famílias, pela Conf. de S. Maria  
17.15h Confissões em Manique de Cima  
20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos  
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

### Dia 10 – Domingo IV da Quaresma

Eleições (todos os adultos têm o dever de votar!)

### Dia 12 – Terça-feira da semana IV

15.00h Missa no Lar do Oitão  
16.30h Confissões no Lourel

### Dia 13 – Quarta-feira da semana IV

16.30h Confissões na Várzea  
21.00h Reunião de Secretariado da Catequese

### Dia 14 – Quinta-feira da semana IV

### Aniversário natalício de D. Joaquim Mendes

16.00h Adoração ao SSmo. Renov. Carismático  
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel  
21.00h Reunião do Secr. Perm. do C. Pastoral

### Dia 15 – Sexta-feira da semana IV

16.30h Missa no E. P. S.  
21.00h Confissões para toda a UPS, em S. Miguel  
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

### Dia 17 – Domingo V da Quaresma

13.00h Almoço da UPS a favor das obras de restauro de uma habitação social da UPS no Linhó (Gr. Janela)  
18.00h Confissões em S. Martinho

### Dia 19 – Terça-feira – SÃO JOSÉ

### Dia 20 – Quarta-feira

21.15h Conferência da AIS, em S. Miguel

### Dia 21 – Quinta-feira da semana V

17.30h Confissões em S. Pedro  
21.00h Grupo bíblico, em S. Miguel

### Dia 22 – Sexta-feira da semana V

15.00h Missa no Lar Asas TAP  
21.15h VIA SACRA da UPS (início na Correnteza)

### Dia 23 – Sábado da semana V

20.00h Preparação da Iniciação Cristã de Adultos

### Dia 24 – Domingo de Ramos na Paixão do Senhor

**Dia 25 – Segunda-feira da Semana Santa**  
Aniversário do Diácono Vasco d'Avilhez

### Dia 26 – Terça-feira da Semana Santa

15.00h Missa no Lar Card. Cerejeira

### Dia 27 – Quarta-feira da Semana Santa

15.00h Missa no Lar A 80

### Dia 28 – QUINTA-FEIRA SANTA

10.00h Missa Crismal, na Sé (renovação das promessas sacerdotais e bênção dos santos óleos)  
TRÍDUO PASCAL  
18.00h Missa da Última Ceia, no Ramalhão

18.15h Missa da Última Ceia, no Linhó  
19.00h Missa da Última Ceia, em S. Pedro  
21.30h Missa da Última Ceia, em S. Martinho

### Dia 29 – SEXTA-FEIRA SANTA

#### Dia de jejum e de abstinência

09.30h Oração de Laudes em S. Pedro  
15.00h Celebração da Morte de Cristo, em S. Miguel  
15.00h Celebração da Morte de Cristo, no Ramalhão  
16.00h Celebração da Morte de Cristo, em S. Pedro

### Dia 30 – SÁBADO SANTO

09.30h Oração de Laudes em S. Miguel  
11.00h Ensaio com catecúmenos  
15.00h Preparação da Vigília com acólitos da UPS  
21.00h VIGÍLIA PASCAL, em S. Miguel  
21.30h Vigília Pascal no Ramalhão

### Dia 31 – DOMINGO DE PÁSCOA

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira  
10.15h Missa em São Pedro, Lourel e Várzea  
11.30h Missa em São Miguel  
11.45h Missa no Linhó  
12.00h Missa no Ramalhão  
16.30h Missa em Galamares e em Manique de Cima  
17.00h Missa em Monte Santos  
19.15h Missa em S. Martinho



O Pe. Jorge fez 53 anos, no dia 13 de Fevereiro. Que Deus o abençoe e lhe dê muitos e bons anos!

### Hora de Verão

**31 de Março**  
Adiantam-se 1h



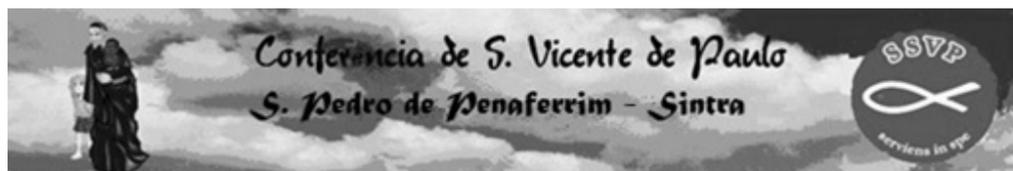


## Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio

**Alimentos vindo do banco alimentar, comprados pela onferência, doados e distribuídos no mês de janeiro.**

	Banco A.	Compras Cf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	7	0	1	8	6
Arroz	104	0	3	107	68
Atum	116	50	1	167	112
Azeite	7	24	7	38	27
Esparguete	81	0	0	81	63
Farinha	5	0	0	5	5
Frango	0	0	0	0	0
Legumi. Secas	38	10	0	48	10
Legumin. Lata	69	0	0	69	80
Leite	102	396	0	498	423
Massa	84	0	2	86	36
Óleo	31	0	1	32	12
Ovos - Dúzia	12	30	14	56	50
Peixe - Posta	0	190	0	190	17
Salchichas	68	36	0	104	87



conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf.- 910428587

Voltámos a publicar o quadro III, devido a não ter leitura na edição anterior.

## QUADRO III – MAPA DE RECEITAS E DESPESAS DE 2023

RECEITAS :	ORIGEM	VALOR
Colectas dos vicentinos efectuadas nas reuniões internas da Conferência		663.94
Subscrições/quotas de benfeitores		585.00
Peditórios à porta das igrejas da UPS		8.609.84
Apoio da Câmara Municipal para actividades candidatas ao PAFI*		3.500.00
Apoio da Junta de F. após cadidatura ao Progr. de Apoio ao Associativismo		2.000.00
Outras receitas consignadas a fim específico (Banco Alimentar e saúde)		6.660.00
Outras receitas diversas		14.00
<b>Total</b>		<b>22.032.78</b>
DESPESAS :	ACTIVIDADES	VALOR
Reforço dos cabazes do Banco Alimentar Contra a Fome		11.897,56
Compart. nas desp. com saúde (medicamentos, transportes, domicílios, etc.)		6.807,81
Compart. no IMI e AIMI da habita. social da Paróquia (Património dos Pobres)		700,00
Auxílio no pagamentos de despesas com a habitação		1.735,23
Apoio no pagamento de outras despesas		328,35
Contribuição obrigatória para a Sociedade de S. Vicente de Paulo **		493,64
Despesas de funcionamento da Conferência		175,88
Outras despesas diversas		88,29
<b>Total</b>		<b>22.226,76</b>
<b>Resultado final</b>		<b>-193,98</b>

\* Programa de Apoio Financeiro às Instituições Sem Fins Lucrativos Promotoras de Desenvolvimento Social e de Saúde (PAFI)  
 \*\* \*\* Comparticipação para as despesas da Sociedade de S. Vicente de Paulo, visando ainda auxiliar outras Conferências em dificuldades



## Conferência de Santa Maria de Sintra

Sociedade de São Vicente de Paulo

confsantamariadesintra.ssvp@gmail.com

## CADA ATO DE ESCUTA VICENTINO REPRESENTA UMA FORMA DE AUXÍLIO, UM CONFORTO E UMA POSSÍVEL SOLUÇÃO!

A Conferência de Santa Maria de Sintra, impulsionada pelas ações dos fundadores da Sociedade de São Vicente de Paulo e pelo espírito de Igreja missionária, tomou a iniciativa de estabelecer um serviço de acolhimento das famílias (quer da comunidade, quer dos reclusos) em situação de vulnerabilidade ou fragilidade, para que estas não se sintam privadas da proximidade de Jesus Cristo (Mateus 28:20). Estas famílias têm de estar no coração da Igreja. Não as esquecendo responderemos positivamente ao repto do Salmo 69:21, "com o coração despedaçado, esperei compaixão mas foi em vão, alguém que me consolasse e não encontrei", e como referido pelo Papa Francisco somos chamados a fazer-nos dom, porque são bens que não podemos guardar só para nós ou esconder.

O acolhimento sem preconceitos (Lucas 10:25-37; Gálatas 3:28) das famílias, no receber ou visitar, é um dos pilares centrais da ação vicentina contra a indiferença (Lucas 15:1-7), porque não temos o coração endurecido, e temos olhos para observarmos, e ouvidos para escutar (Marcos 8, 17-18).

O acolhimento pode ocorrer em qualquer local onde as famílias se encontrem e se sintam confortáveis, facilitando assim uma conexão mais profunda e empática para o acolhimento (Romanos 15:7) e assim garantir a confidencialidade, fundamental para salvaguardar as informações privadas e sensíveis que possam ser partilhadas (Provérbios 11:13).

A Conferência no acolhimento das famílias propõe-se escutar (diferente de ouvir) com compreensão, compaixão e empatia e observar com cuidado (diferente de

olhar) e discernimento (diferente de olhar) as suas reais preocupações, medos e esperanças. Estes momentos não representam uma invasão de privacidade, inspeção, fiscalização ou censura, mas sim um verdadeiro momento de fraternidade num clima de oração, com alegria e objetividade, escutando e respeitando os direitos e desejos dos nossos irmãos em necessidade (Provérbios 21:13). Nunca nos devemos esquecer que este próximo é portador de uma dignidade intrínseca à pessoa humana, que não se vende, não se transfere e não se abdica (Génese 1:27).

**Este serviço é para quem?**

Este serviço tem dois alvos, as famílias da comunidade - "Acolhimento Presencial Vicentino" que ocorre na Igreja de São Miguel à primeira segunda-feira de cada mês, das 18h às 20h, ou mediante agendamento no Cartório da igreja, e as famílias dos reclusos - "Acolhimento Extramuros no EP das Famílias dos Reclusos" que ocorre na Capela do Estabelecimento Prisional de Sintra e irá ser alargado ao Estabelecimento Prisional do Linho.

**Porquê as famílias da comunidade?**

Porque todos nós, em algum momento da vida, nos deparamos com situações que nos tornam frágeis ou vulneráveis. Esses momentos podem surgir de várias formas, deixando-nos desorientados, desamparados e emocionalmente abalados. No entanto, é importante perceber que essas situações também podem ser uma oportunidade de crescimento pessoal e espiritual (Romanos 12:2).

**E porquê as famílias dos re-****clusos?**

Partindo do princípio de que a prisão tem como fim último a reabilitação do indivíduo, procuramos promover o desenvolvimento da pessoa humana. Assim, é importante auxiliar tanto o recluso quanto a sua família a recuperar a dignidade e projetar com otimismo o seu futuro (Jeremias 29:11). No caso dos indivíduos privados temporariamente de liberdade os efeitos colaterais resultantes dessa situação têm consequências adversas para as suas famílias, possibilitando a ocorrência da chamada "prisonização secundária". Esta ocorre quando a prisão invade a vida familiar e especialmente, a dos seus filhos. Os impactos e os efeitos colaterais podem manifestar-se negativamente em vários aspectos, influenciando significativamente a dinâmica familiar e a sua vida na comunidade. Este acolhimento permite que as famílias possam partilhar de forma aberta e segura as suas reais preocupações, medos e esperanças.

**Acolhem para observar e escutar, e depois? Que consequências?**

Cada ato de escuta e observação vicentina (qualquer que seja a Conferência) leva-nos à acção (Tiago 2:14-17). Esta é uma preocupação genuína, um convite à conversão pessoal, que nos permite viver as urgências dos outros como próprias. Ao caminharmos solidariamente lado a lado com eles, testemunhamos a nossa fé humaníssima como expressão concreta do amor ao próximo e, por extensão, ao próprio Cristo e assim fortalecer a união entre o amor a Deus e ao próximo (Marcos 12:30-31).

Este caminhar comprometido com, é uma forma de zelo (Tito

2:14) dos vicentinos, pois oferecemos os nossos dons, talentos e carismas, no compromisso de encontrar formas concretas de assistir e proteger as famílias, através de ações positivas (Mateus 7:12), baseadas estas na justiça social e no respeito à dignidade humana.

Esta forma de agir é fundamental para a missão vicentina, porque possibilita-nos testemunhar o amor que liberta, cura e fortalece (João 10:10), através do suporte, alívio e orientação de maneira eficiente e eficaz, a qualquer dimensão de pobreza, seja ela relativa (temporária) ou absoluta (permanente) que possa afetar a família.

A pobreza pode ser caracterizada a partir de quatro dimensões e pode afetar uma ou mais dessas dimensões: a económica (falta de acesso a bens materiais), a social (exclusão ou distanciamento social, ou participação cívica), a espiritual (falta de sentido e propósito na vida) ou a corporal (falta de saúde física e mental).

**Como podem oferecer suporte durante esses momentos de fragilidade e vulnerabilidade?**

Guiados pelo discernimento social, moral e ético católico, que derivam da tradição e doutrina da Igreja Católica, e inspirados pelo Espírito Santo, atuamos como agentes de Jesus Cristo, identificando formas e meios concretos para agilizar soluções práticas, que de alguma forma possam contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e fraterna (Isaías 1:17). Sempre que a solução caritativa e social exigir uma abordagem holística, então é necessário trabalhar em rede local ou global.

**Trabalho em rede! Porquê?****para quê e como?**

Porque através da colaboração da Rede Vicentina e da Igreja Católica, Local (Portugal) e Global (espalhados pelo mundo), promovemos a visitação em proximidade da família do recluso onde quer que esta resida, permitindo-nos conhecer o ambiente familiar e a comunidade em que estas estão inseridas. Também trabalhos sem protagonismos, como outras entidades, organizações e movimentos locais ou internacionais, para que seja possível integrarmos diversas competências, recursos e meios disponíveis, maximizando assim os resultados e impactos das ações a implementar para a promoção do bem-estar integral da família.

Afinal a vida não pode ser apenas uma questão de sobrevivência, mas sim uma procura ativa de prosperidade, através do desenvolvimento do nosso relacionamento conosco próprios, com a família, com a comunidade e com Deus (João 10:10).

**ACADEMIA PARA A FAMÍLIA**

Formação 9 de março 2024

**O DIGITAL CHEGOU. E AGORA?**

14:30 às 18:15 horas

Sala D. José Policarpo (por baixo das capelas mortuárias) nas instalações da igreja de São Miguel (junto ao Olga Cadaval)

**A BRINCADEIRA NO REINO DA AFETIVIDADE**

16:30 às 18:30 horas

Carlos Macias

## O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

### São José: Símbolo de Respeito e Equidade na Luta contra a Violência contra a Mulher

À medida que se aproxima a festividade de São José, em 19 de março, a comunidade católica em todo o mundo celebra o dia de São José, a figura masculina que desempenhou um papel essencial na proteção e cuidado da Sagrada Família. Vamos conectar o seu exemplo com a comemoração de 8 de março, o Dia Internacional da Mulher, e refletir sobre o exemplo de proteção e cuidado para com Maria e Jesus.

Nos tempos recentes, temos testemunhado um reconhecimento crescente da importância e valor das mulheres em todos os âmbitos da vida. O Papa Francisco, na sua mensagem do dia de Ano Novo, denunciou energicamente a violência contra as mulheres e defendeu uma maior participação feminina na Igreja. Este apelo não ressoa apenas no âmbito religioso, mas também reflete uma tendência mais ampla em direção à igualdade de género em nossa sociedade.

Infelizmente, a violência contra as mulheres continua a ser uma realidade alarmante em muitas partes do mundo. Casos chocantes de feminicídio têm abalado a sociedade e gerado um clamor por uma mudança profunda. Estes eventos trágicos lembram-nos da urgência de enfrentar o machismo promovendo uma cultura de respeito e equidade.

Apesar destes desafios, também há motivos para otimismo. Na Igreja Católica, temos visto avanços significativos em direção a uma maior inclusão das mulheres em papéis de liderança e tomada de decisão. A nomeação de mulheres para cargos de direção na cúria e a participação ativa das mulheres no recente sínodo são exemplos claros desse progresso.

Fora da Igreja, também temos testemunhado uma mudança cultural gradual, mas significativa. As mulheres estão a ganhar cada vez mais espaço em todos os âmbitos da sociedade, desde a política aos negócios e até na ciência e nas artes. Este progresso é um testemunho do trabalho árduo e da determinação de tantas mulheres que têm lutado pela igualdade e justiça.

Neste mês de março, enquanto celebramos a festividade de São José e refletimos sobre o Dia Internacional da Mulher, renovemos o nosso compromisso de construir um mundo onde todas as pessoas, independentemente de seu género, possam viver livres de violência e discriminação.

Que o exemplo de São José nos inspire a ser defensores do respeito, da equidade e da dignidade de todas as pessoas, especialmente das mulheres; reconheçamos a sua contribuição para a vida neste mundo e iniciemos um processo de reflexão, ação e solidariedade na luta contra a violência contra a mulher e pela promoção de uma sociedade mais justa e inclusiva para todos. É a melhor homenagem que um homem pode prestar a todas as mulheres que cercam as nossas vidas.



Neste espaço publicamos documentos históricos, fotografias antigas de pessoas, espaços e eventos que fazem parte da história de Sintra. Pretende-se dar a conhecer aos leitores, uma parte da história das nossas Paróquias, também através de transcrições de documentos referentes a

### Memórias do passado de Sintra

Este documento (Cx.12.118) reúne duas petições enviadas à Junta de Paróquia por um grupo de moradores. A primeira reuniu mais de uma centena de assinaturas procedentes dos habitantes de Morelino, Quinta da Madre-Deus, Carrascal, Várzea, Zibreira, Janas de Cima e de Baixo e Ribeira, e a segunda mais de trinta sem identificação do lugar, demonstrando a grande necessidade de uma escola sentida pelos habitantes locais.

José Pedro Feliciano Doutor, a frequentar  
Licenciatura em História

#### “Petição 1

“ Illustrissimos Senhores Presidente e  
Vogaes da Junta de Parochia de S. Martinho de  
Cintra

Os abaixo assinados, residentes na freguezia de S. Martinho de Cintra, veem ponderar a Vossas Senhorias que, sendo esta uma da principais freguezias do concelho, não só por ser a da sua sede, mas também pela densidade da sua população, não tem uma unica escola official de instrucção primaria para o sexo masculino, aproveitando apenas a uma pequenissima parte da sua população, a escola official da freguezia de Santa Maria de Cintra.

Não é difficil pois calcular o atrazo em que se encontra a instrucção publica na freguezia de S. Martinho de Cintra, e o quanto se torna necessario remediar o mal, cujos effeitos já hoje se sentem, e continuarão sentindo n'um periodo tanto mais longo quanto mais se protelar a execução de medidas tendentes a faze-lo terminar.

É por isso de grande e urgente necessidade a creação de uma escola official para o sexo masculino, n'um dos lugares mais centraes da freguezia, que possa ser frequentada pelas

creanças das diffrentes povoações, que pela grande distancia que ficam da escola da freguezia de Santa Maria estão privadas dos beneficios da instrucção; e n'esse empenho veem recorrer a Vossas Senhorias como dos mais directos dos seus representantes, e que mais de perto conhecem as necessidades dos povos, pedindo que nos termos do decreto de 19 de setembro de 1902, a Junta de Parochia de S. Martinho de Cintra que se instaure o respectivo processo para a creação d'essa escola, na povoação que a Vossas Senhorias se lhes afigure mais central, para poder servir as da residencia dos signatarios.

Para que a Vossas Senhorias attendam a reclamação que deixam feita, por representar um acto de justiça e a satisfação de uma imperiosa necessidade.

Freguezia de S. Martinho de Cintra, de julho de 1906.”

#### Petição 2

“ Illustrissimos Senhores Presidente e  
Vogaes da Junta de Parochia de  
S. Martinho de Cintra

Os abaixo assinados, cidadãos domiciliados na freguesia, sabendo quanto esta Junta tem pugnado pela boa administração da gerencia, que lhe está confiada, veem novamente ponderar a necessidade que ha em fundar sem perda de tempo, no lugar do Carrascal, conforme esta Junta já deliberou, uma escola para os dois sexos.

Aquelle ponto é realmente o mais central do logares de Janas, Zibreira, Morelino, Madre de Deus, Ribeira, Varzea, Mar do Poço, etc, e que actualmente muito distante ficam da unica escola d'esta villa, não podendo por isso frequental-a.

Esta Junta muito se mobilizará, solicitando dos poderes públicos, a creação de tal escola, podendo ficar só a seu cargo o fornecimento de casa para a escola e habitação para o professor, o que n'aquella localidade é relativamente pouco, ficando a cargo da Camara Municipal o fornecimento de mobilia e utensilios escolares.”

## Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRUZ ALTA 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,  
Álvaro Camara de Sousa,  
José Pedro Salema.

#### Colaboração:

Miguel Forjaz, Pe Joaquim Caguia Inacio,  
José Pedro Feliciano Doutor.

#### Edição gráfica e paginação:

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

#### Revisão de textos:

Arminda Inacio.

#### Área Financeira:

Mafalda Pedro.

#### Distribuição:

João Valbordo, Manuel Sequeira.

#### Publicidade:

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:

## Biblioteca UPS

Isabel Pereira

**2024, Março.** Passada a quadra carnavalesca entrámos na Quaresma, tempo de reflexão que culminará na Páscoa. E regressa a Primavera...

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

- \*1. A **Paixão** de **Jesus** numa obra do séc.XVII
- \*2. Conversas do **Papa Francisco**
- \*3. **António Rego** (1941-1986), um sacerdote católico, político, professor e historiador
- \*4. A originalidade de **Mia Couto**, autor moçambicano
- \*5. **Ecologia**, comparar o “antes” e o “agora”



- \*1. **A paixão do Senhor** / P. Luis de la Palma (1559? -1641), Prumo, 1991
- \*2. **Sobre o céu e a terra**: Sobre a família, a fé, e o papel da Igreja/ Jorge Bergoglio, Abraham Skorka; Clube do Autor, 2013
- \*3. **Um ramo de amendoeira** /P. António Rego; pref. de D.José Policarpo, Paulinas,2009
- \*4. **A varanda do frangipani** / Mia Couto, Dom Quixote, 2010
- \*5. **Guia do jovem consumidor ecológico** / John Elkington, Julia Hailes; colab. Douglas Hill, Gradiva, 2006

**Nota final:** Existem em depósito, mas ainda não catalogados, muitos **livros escolares** da **antiga escola primária**, do “antigo Liceu” e outros mais recentes, estando expostos alguns deles: de Matemática, Física e Química, Desenho, selectas literárias, etc. É interessante comparar com a actualidade!

**Ler! Ler! Ler!**

“O livro é um mudo que fala, um surdo que responde, um cego que guia, um morto que vive” (Padre António Vieira)

**Requisite** livros e leia... (fichas de requisição sobre a estante dos livros do mês)

**Consulte** (UPS) [www.paroquias-sintra.pt](http://www.paroquias-sintra.pt) e/ou [biblioteca.paroquias-sintra.pt](http://biblioteca.paroquias-sintra.pt)

Boas leituras!

(O texto segue a antiga grafia)

## À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



O Cruz Alta dedica esta secção à descoberta do nosso Cruzpatrimónio, 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 pequeno painel de azulejos representando Santo António, na entrada de uma quinta na Estefânia.



**Por que pagar mais?**

**Artigos novos e de 2ª Mão**

Para um desenvolvimento mais sustentável

Proteja o meio ambiente, a sua economia e a dignidade da nossa comunidade





**VISITE-NOS:** Loja 11 da Galeria Comercial na Câmara Pestana, Edifício Sintra, em frente ao Centro Cultural Olga Cadaval e à esquerda da entrada principal da Igreja de São Miguel, Sintra.

Parceiros



Patrocínio



**VISITE-NOS:**  
Loja 11 da Galeria Comercial na Câmara Pestana, Edifício Sintra, em frente ao Centro Cultural Olga Cadaval e à esquerda da entrada principal da Igreja de São Miguel, Sintra.



**A FUNERÁRIA  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS  
DE QUINTINO E MORAIS**

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade



**ATENDIMENTO  
PERMANENTE  
219 618 594  
965 657 671**

LOJAS  
MEM-MARTINS  
COLARES-MUCIFAL  
TERRUGEM  
SINTRA

SEDE Rua da Oliveira, 1 Aldeia Galega 2705-416 S. João da Lampas - SINTRA - [quintinoemoraismail@telepac.pt](mailto:quintinoemoraismail@telepac.pt) [www.funerariaquintinoemoraismail.pt](http://www.funerariaquintinoemoraismail.pt)