



Cruz Alta



Agosto / Setembro 2024

Edição nº 222 - Ano XXII
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

ESCOLA DE LEIGOS



VAI COMEÇAR EM SINTRA

Quer conhecer a Bíblia de uma forma mais aprofundada?
Vamos ter em Sintra um Professor de Sagrada Escritura,
uma vez por semana.

No 1º semestre:

Vamos começar por descobrir a riqueza do Antigo Testamento!
"Eu sou o teu Deus - Introdução ao estudo do Antigo Testamento"

No 2º semestre:

"Crer em Jesus Cristo, Filho de Deus – Introdução ao Novo Testamento"



O Professor será o biblista
Ricardo Freire, Padre Dehoniano

Aulas às segundas-feiras – 21h15 (início a 14 de Outubro de 2024)

Inscrições até 20 Setembro: 50€ pelo semestre
(no cartório da Unidade Pastoral de Sintra)



Igreja de São Miguel
Av. Adriano Júlio Coelho, nº 3, 2710-518 SINTRA
Telf: 219 244 744 | 966 223 785
Email: paroquias.sintra@gmail.com

Entrevista de Vida Dr. Carlos Marques



Página 10

FESTA SÃO MAMEDE, JANAS

Dia 15 de agosto
Missa às 15h
(seguida de procissão)

Dia 17 de agosto
Missa de Festa de
S. Mamede às 15h30
(seguida de Benção os animais)



FESTA SÃO MIGUEL

Dia 29 de setembro
Missa solene às 11h30
seguida de procissão

Almoço-convívio às 13h30



MISSA DE FESTA NA CAPELA DE SÃO LÁZARO

em Sintra (perto da igreja
de S. Pedro de Penaferrim)



29 DE JULHO | 11H

ACOLHIMENTO A NOSSA SENHORA DO CABO ESPICHEL

no adro da igreja de
São Pedro de
Penaferrim,

vinda de São Domingos
de Rana, a caminho de
São João das Lampas



7 DE SETEMBRO | 15H

MISSA DE FESTA EM SANTA EUFÉMIA



16 DE SETEMBRO | 19H



Editorial

José Pedro Salema

SENHOR, aumenta a minha Fé!

Não são raras as vezes em que me sinto perdido. E é nesta altura do ano, quando os dias se prolongam noite dentro, que encontro as melhores razões para fazer uma paragem na agitação da minha vida, e sentir a brisa do vento que me assola, por dentro e por fora.

E deixar-me levar...

E deixar Deus vir...

E deixar Deus entrar.

Então acredito que ser cristão é viver assim mesmo, como Cristo, no reino de Cristo, sentindo o Seu Amor.

Acreditar que Deus existe nas coisas, na natureza, nos outros.

Acreditar que não sou eu que conduzo, nem desenho, nem pinto, o maravilhoso Quadro da Vida que tenho à minha frente.

Acreditar que sou peregrino nesta Estrada, que me conduz à Vida Eterna, levando no peito a ferida que o Oceano há-de lavar. Da minha própria cruz, do meu pecado, do meu egoísmo, da dor, do medo, do sofrimento.

Acreditar que na minha vida concreta do dia a dia, cada obstáculo que enfrento e ultrapasso, é um dos sinais de Deus para o acolhimento de Cristo na minha vida.

Acreditar que só Deus basta. Que em cada gesto, atitude, comportamento, é Deus que me conduz! Que em cada passo, palavra, pensamento, é Deus que me molda! Que na adversidade, tormenta, angústia, é Deus que me alumia!

Acreditar que Em cada manhã, por mais cinzenta que seja, por mais difícil que pareça, Deus está na nossa vida, sempre com a mão es-



tendida, para manter sempre viva a chama que transportamos. Para que nos empenhemos e nos dediquemos aos outros com amor e ardor, anunciando a Boa Nova, a presença de Cristo em cada um, no nosso quotidiano. Afinal, é nossa missão transmitir ao mundo, que já hoje, aqui na terra, podemos construir um verdadeiro Céu.

Senhor, eu creio, mas aumenta a minha fé!



Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

Um ano após as J.M.J.



As Jornadas Mundiais da Juventude foram um tremendo desafio para a Igreja em Portugal, em particular para os jovens cristãos das paróquias, que se lançaram a organizar um evento a uma escala sem precedentes na nossa vida eclesial.

Todos ficámos tocados por esses dias de forte experiência de fé, de acolhimento, de encontro, de oração, de alegria contagiante em que nos sensibilizaram a presença e as palavras do Papa Francisco, e os testemunhos de vida cristã dos muitos jovens que participaram!

Um ano depois, sentimos muitos frutos nas nossas comunidades (mais participação da juventude, um entusiasmo maior em todos os cristãos, etc.). É bom refletirmos nos frutos que tudo isto pode continuar a dar, e agradecermos a Deus este dom que foram as

Jornadas.

O Departamento da Comunicação do Patriarcado de Lisboa vai lançar seis episódios de um podcast intitulado «Que levamos connosco?». Cada um dos episódios será publicado às 7 horas da manhã de 1 a 6 de agosto. Através de testemunhos de quem viveu de perto as JMJ, recordaremos as palavras do Papa e os desafios que deixou à nossa Igreja de Lisboa. Os episódios estarão disponíveis nas plataformas habituais de podcasts, estando já disponível uma promo no Spotify.

No dia 6 de agosto, terça-feira, pelas 19h00, teremos na Sé uma celebração de agradecimento que será presidida pelo Senhor Patriarca – todos estão convidados a participar!



A Melhor Parte

Diác. Vasco d'Avillez

A Igreja e a sua Condução!

Tem sido uma das maiores preocupações da Igreja a de ter sempre «no terreno» pessoas capazes de levar a mensagem de Cristo aos outros e em especial aos que nunca ouviram falar dele! Isto vem desde há mais de dois mil anos e nós Portugueses tivemos a uma certa altura um papel importantíssimo pois íamos “descobrir mundos e dando a conhecer novas terras e novas gentes”.

Claro que também tínhamos preocupações de ordem económica mas o espírito evangélico estava lá e muitos Portugueses, deram a vida por isso e foram Mártires como os quarenta que celebrámos há dois Domingos atrás!

Portanto há um cuidado grande por parte da Igreja que se continue a pregação da Palavra e do Espírito de Jesus Cristo e essa preocupação é atualmente primordialmente da Santa Sé portanto

de Roma onde o Papa Francisco é, como o nome indica, o nosso Papa e esse cuidado vem também, depois, de cada Diocese que estão por sua vez em permanente contacto com o Papa em Roma.

Ora era aqui que eu queria chegar pois há poucos dias na Diocese de Lisboa cujo Bispo tem o Título de Patriarca de Lisboa, foram ordenados dois novos Bispos justamente para ajudarem o Sr. Patriarca na condução das catequeses e da Doutrina que ele tem de ensinar a todos os seus Diocesanos!

Estes dois novos Bispos são: o Sr. D. Alexandre Palma e o Sr. D. Nuno Isidro Cordeiro.

Vão ser Bispos Auxiliares do Patriarca portanto vão ter de trabalhar diretamente com ele mas claro que todos esperamos que tragam para esta sua Missão a forma de ser e de estar de cada um.

Eles passam a ser os con-

dutores do Povo de Deus, desta Diocese de Lisboa, a que todos nós que lemos o Cruz Alta logo no Domingo em que ele sai para a rua, pertencemos. Claro que eles têm de estar sintonizados com o Sr. Patriarca mas vão ser eles a indicar caminhos e a abrir novos rumos.

Contaram com uma Graça única que foi a de terem todos os Bispos de Portugal e mais um que veio de Roma a rezarem por eles dois, no dia da sua Ordenação Episcopal, que foi no dia 21 de julho nos Jerónimos em Lisboa.

Desde a antiguidade que é tradição que os que Roma escolheu para serem Bispos, sigam a antiga regra dos Santos Padres: que é a de que - na presença do povo - se interroge cada um dos candidatos que vai ser ordenado Bispo, sobre o seu propósito de guardar a Fé e de exercer o ministério. No Domingo dia 21, também estive nos Jeróni-

mos, e ouvi, emocionado ambos os candidatos a responderem afirmativamente a este requisito e a muitas outras questões relativas à nossa Fé e a tudo responderam que estavam prontos a trabalhar com o Sr. Patriarca e com o Papa em Roma.

Mas precisamos de mais Bispos pois ainda estão cheios de trabalho muitos Srs. Bis-

pos com quase oitenta anos de média de idade, e este tipo de trabalho é claramente para homens mais novos.

Temos todos que rezar e muito para que o Senhor mande mais operários para Messe!

Boas férias!



Igreja na Várzea de Sintra em construção - notícias da obra!

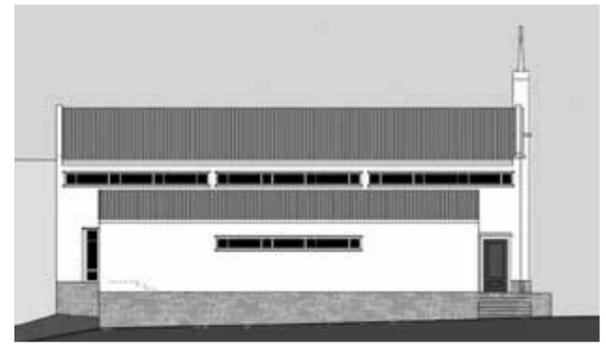


Pe. Armindo Reis

As obras de construção da Igreja da Várzea continuam com trabalhos de electricidade e rebocos. Agradecemos todas as ofertas em géneros e em dinheiro que recebemos no último

mês, nomeadamente os seguintes valores:
N.J.S.C. – 1000,00€
Quermesse de S. Martinho – 35,90€ (até 14/07)
Espaço Solidário – 250,00€

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 recibo. ■



Futura igreja da Abrunheira, notícia dos donativos!



Pe. Jorge Doutor

No último mês a Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos: Ofertas pelo café e bolos – 210,00€
Donativo Anónimo – 100,00€
Quem quiser contribuir para a construção da igreja da Abrunheira poderá fazê-lo através do IBAN do Novo Banco: PT50 0007 0000 1233 8700 1192 3 e, se o pretender, solicitar-nos o respetivo recibo. ■



Núncio Apostólico impôs Pálio de Metropolitana ao Patriarca de Lisboa



FOTO: Arlindo Homem/Patriarcado de Lisboa

O Núncio Apostólico em Portugal, D. Ivo Scapolo, impôs o Pálio de Metropolitana ao Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério. Foi no início da celebração das Ordenações Episcopais de D. Nuno Isidro Cordeiro e de D. Alexandre Palma, na tarde de Domingo, de 21 de julho. Na Igreja de Santa Maria de Belém, no Mosteiro dos Jerónimos, em Lisboa, o Patriarca de Lisboa fez a profissão de fé diante do Núncio Apostólico, ajoelhando-se, depois, diante de D. Ivo Scapolo. De seguida, o Núncio Apostólico em Portugal impôs o Pálio a D. Rui Valério, dizendo: "Para glória de Deus om-

nipotente, para louvor da Virgem Santa Maria e dos santos apóstolos Pedro e Paulo, em nome do Romano Pontífice, o Papa Francisco e da Santa Igreja Romana, em honra da Cátedra que te foi designada, como sinal de autoridade metropolitana entrego-te o pálio, testemunho da confissão de São Pedro, para que o utilizes dentro dos limites da tua província eclesiástica. Este Pálio seja para ti símbolo da unidade e garantia de comunhão com a Sé Apostólica, vínculo de caridade e estímulo de fortaleza, para que, no dia da gloriosa vinda e manifestação de Deus e de Jesus Cristo,

príncipe dos pastores, juntamente com o rebanho que te foi confiado, sejas revestido com o manto da imortalidade e da glória". O Patriarca de Lisboa tinha recebido o Pálio de Metropolitana das mãos do Papa Francisco na manhã do passado dia 29 de junho, na Basílica de São Pedro, no Vaticano. O Pálio é uma insígnia litúrgica de honra e jurisdição e símbolo da comunhão com a Igreja de Roma. Feita com a lã de cordeiros brancos, simboliza o Bom Pastor que leva nos ombros o cordeiro até dar a sua própria vida, como recordam as cruces negras bordadas. ■



Renovação dos membros do Conselho Pastoral da UPS (2024-2027)



Carlos Macias

No mês de setembro de 2024, deverá ocorrer a eleição dos novos membros do Conselho Pastoral da UPS para o triénio 2024-2027. A renovação das Equipas de Coordenação de Comunidade deverá passar primeiro por eleger o Responsável de Função - Catequese da Infância, Formação dos Adultos, Sacristia, Grupo Coral, Acólitos, Leitores, Ministros Extr. da Comunhão, Atenção aos mais

carenciados, Acolhimento, Manutenção dos edifícios, Te-soureiro, Limpeza e decoração, Comunicação (Cruz Alta, Redes sociais), Evangelização das periferias (ou outras funções diferentes, que se justifiquem na comunidade). Quando possível será de evitar a acumulação de responsabilidades. Num segundo passo após a eleição destes, o Coordenador atual, em coordenação

com o Pároco, deverá marcar uma reunião com todos os responsáveis de cada função. Esta reunião terá dois objetivos: primeiro esclarecer aspetos operacionais da função e segundo eleger, por voto secreto, o Coordenador da Equipa Pastoral / representante da Comunidade no Conselho Pastoral. O Coordenador deverá nomear o Coordenador Adjunto.

Para os Grupos (Gota a Gota, Conferências Vicentinas, ...), Movimentos (Oficinas de Oração e Vida / Equipas de Nossa Senhora ...), funções Pastorais (Acólitos, MEC, Leitores, Grupos Corais, Acolhimento nas Eucaristias) e Funções Transversais à UPS (Jornal Cruz Alta, Grupo Janela, Equipa Informática ...) da UPS, o processo passará por promoverem uma reunião eleitoral e eleger por voto secreto, o

Representante ao Conselho Pastoral. A proposta dos novos membros do Conselho Pastoral terão de ser comunicados ao Pároco até 5 de outubro de 2024. Para esclarecimento de dúvidas podem contactar um dos membros da Equipa Pastoral ou do Secretariado Permanente. ■

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).

Parasceve – «Preparação». Para os judeus é a véspera de Sábado, quando se prepara tudo para não ter de trabalhar no sábado (Lc 23, 55).

Parusia – «Presença, vinda». Utiliza-se para indicar a vinda definitiva de Jesus no fim dos tempos.

Páscoa – «Passagem, salto». Num primeiro momento é uma festa familiar e pastoril que se celebra na noite da lua cheia do equinócio da primavera. Nessa noite oferece-se um cordeiro de um ano.

Depois da saída do Egipto, a Páscoa toma o sentido de «recordar o passado, salto para a liberdade», é a recordação da ação de Deus em favor do seu povo (Ex 12, 26 e seguintes). É neste sentido que Jesus celebra com os seus discípulos. Mas, ao fazê-lo, enriquece o sentido da Páscoa judaica com os gestos de salvação que Ele mesmo realiza pela sua morte e ressurreição, de tal maneira que a Igreja pode cantar que Cristo é a nossa Páscoa.

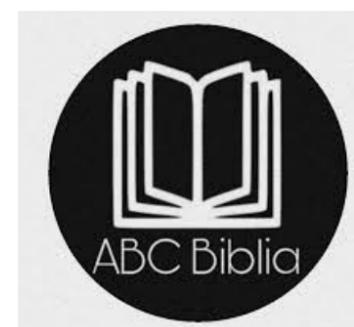
Pastor – Uma das imagens com que Jesus se define a si próprio: «Eu sou o bom pastor» (Jo 10, 11).

Patmos – Ilha no mar Egeu onde é escrito o Apocalipse (Ap 1, 9) supostamente atribuído a S. João Evangelista.

Paulo – «Petiz, pequeno», S. Paulo; o seu nome original era Saulo («desejado»). Nasce em Tarso da Cilícia (fora da Palestina), da tribo de Benjamim, judeu da diáspora, fariseu, também cida-

dão romano. Educado na Lei judaica e helénica. Assiste à lapidação de Estêvão (Act 7, 58). A sua conversão tem lugar a caminho de Damasco (Act 9). Prega aos gentios o Evangelho de Jesus e morre em Roma. Grande parte da sua vida é-nos narrada nos Atos dos Apóstolos e ele mesmo dá-nos notícias biográficas nas suas cartas.

Pecado – Palavra usada para descrever uma realidade: A separação do homem de Deus (Is 59, 2), infideli-



dade à aliança iniciada por Deus com o homem (Os 8, 1).

Pecado original: inclinação para o mal que todos os seres humanos levam por natureza desde o início da existência pessoal e que arranca dos primeiros pais.



Festas em Honra de Nossa Senhora do Cabo Espichel

São João das Lampas em Festa.



Após 26 anos, as tradicionais Festas em honra de Nossa Senhora do Cabo Espichel estão de volta a São João das Lampas, prometendo dias repletos de Fé, Celebração e Festa.

O evento religioso terá início com a saída da Comissão de São João das Lampas rumo a São Domingos de Rana às 9:00h.

A Cerimónia de Entrega da Veneranda Imagem de Nossa Senhora do Cabo Espichel será às 10:00h, na Igreja Matriz de São Domingos de Rana, localizada no Largo de São Domingos.

Às 15:00h, a Igreja de São Pedro de Penaferrim receberá a visita da Veneranda Imagem, onde os Anjos entoarão Loas a Nossa Senhora, convidando a comunidade local a unir-se em oração e devoção, celebrando este momento de fé e comunhão.

O Círio e as celebrações culminarão com a entrada em São João das Lampas, prevista para as 21:30h.

De 7 a 15 de setembro de 2024, todos os caminhos conduzem a São João das Lampas para os festejos populares, que contam com um cartaz repleto de talentos musicais nacionais.

O programa de espetáculos, em setembro inclui:

- João Pedro Pais (dia 9)
- Rosinha (dia 10)
- D.A.M.A. (dia 11)
- Deejay Telio (dia 12)
- Cláudia Martins & Minhotos Marotos (dia 13)
- José Cid (dia 14)
- MATAY (dia 15)

Este regresso promete ser memorável, elevando a devoção e a cultura locais, numa celebração das tradições religiosas e entretenimento contemporâneo.

Maria, Nossa Mãe espera por todos!

Helena Dinis



Acolhimento a Nossa Senhora do Cabo Espichel,

no adro da igreja de São Pedro de Penaferrim,

vinda de São Domingos de Rana, a caminho de São João das Lampas

Sintra,
7 de Setembro,
às 15h

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

Perturbações Hemorrágicas

As perturbações hemorrágicas caracterizam-se por uma tendência para o sangramento de forma fácil. Podem ser causadas basicamente por alterações nos vasos sanguíneos ou por anomalias presentes no próprio sangue, concretamente nos fatores de coagulação ou nas plaquetas. O nosso sangue está contido geralmente nos vasos sanguíneos, artérias, capilares e veias. Quando se dá uma hemorragia marcada no organismo se o sangue sai dos vasos para dentro trata-se de uma hemorragia interna. Quando ocorre para fora chama-se hemorragia externa. Quando a hemorragia é traumática com repercussões na pele tem o nome de equimose ou hematoma, geralmente apresentando dimensões superiores a 10mm. As pequenas lesões que se manifestam na pele ou mucosas consequentes a distúrbios

vasculares devido geralmente a doenças hematológicas, se tiverem uma dimensão inferior a 2mm chamam-se petéquias e se superiores a 2mm e inferiores a 10mm enquadram-se numa púrpura.

A Hemóstase é o conjunto de mecanismos que o organismo dispõe para combater ou deter a hemorragia dos vasos lesados, compreendendo três processos principais: a constrição dos vasos, a ação das plaquetas que participam na coagulação e a atividade dos fatores de coagulação do sangue. Os distúrbios nestes processos podem levar a hemorragias mais ou menos graves, ou, pelo contrário, a uma coagulação mais ou menos excessiva.

As paredes dos vasos do sangue constituem a primeira barreira para deter a perda de sangue. Se um vaso sanguíneo se rompe, este aperta-se para que o sangue flua de

forma mais lenta e se possa iniciar o processo de coagulação. Ao mesmo tempo, muitas vezes, formam-se hematomas que se traduzem em acumulações de sangue no local da hemorragia e que exercem pressão sobre os vasos lesados, pressionando-os, reduzindo desta forma uma maior perda de sangue.

Quando ocorre o rompimento de um vaso sanguíneo, iniciam-se várias reações no sangue que ocorrem no sentido de estancar a hemorragia nesse local concreto. Neste processo são fundamentais as plaquetas, que são fragmentos celulares de forma circular produzidas pela medula óssea e que circulam na corrente sanguínea. À medida que as plaquetas se acumulam no local vão formando uma espécie de rede que fecha a ferida, libertando proteínas e outros elementos químicos do sangue que, sistematicamente, vão

capturando mais plaquetas e proteínas da coagulação. Dessas, que são cerca de dez, há uma muito importante que se chama fator de Von Willebrand, produzida pelas células das paredes dos vasos. Como este, outros elementos químicos se vão formando favorecendo a aderência das plaquetas entre si, formando-se neste processo de defesa como que um tampão, um rolhão, um coágulo. Portanto, os fatores de coagulação são proteínas do sangue que trabalham geralmente com as plaquetas para que o sangue coagule. Se esta coagulação não existisse a hemorragia não parava depois da ocorrência da lesão no vaso sanguíneo.

Uma perturbação em qualquer parte deste processo da hemóstase pode ocorrer. Se os vasos do sangue apresentarem fragilidade nas suas paredes, ou se as plaquetas no sangue forem insuficientes

ou funcionarem mal, ou se um dos fatores de coagulação for anormal ou estiver ausente, a coagulação não continua o seu curso normal e as consequências podem ser graves.

Existem de uma forma geral cinco razões para o sangue não coagular: 1- concentração muito baixa no sangue de plaquetas que se chama trombo-citopenia marcada; 2- Síndrome de Von Willebrand, situação em que as plaquetas não aderem às ruturas nas paredes dos vasos; 3- perturbações hereditárias das plaquetas em que se verifica um défice na capacidade de aderência ou aglutinação entre elas na formação de um rolhão ou coágulo; 4- Hemofilia, doença por falta de fator de coagulação VIII ou IX; 5- Coagulação intravascular disseminada, ou seja, situação em que se verifica uma coagulação excessiva por consumo exagerado dos fatores de coagulação. ■



Passagem de Testemunho

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra

O CNE é um movimento. Por essa razão continuamos sempre em permanente mudança, para que em cada dia possamos ser melhores do que no dia anterior.

Este crescimento faz-se não só individualmente, mas também enquanto grupo, em que as mudanças são parte integrante da nossa vida escutista.

O testemunho vai-se passando de uns para os outros, à medida que formos crescendo.

Também no nosso agrupamento, a mudança na chefia é um facto natural para o seu desenvolvimento e crescimento.

O chefe de agrupamento é eleito por um período de três anos, pelo que, tendo terminado o mandato do chefe anterior, foram realizadas eleições. Foi eleita como Chefe de Agrupamento a dirigente Rita Brochado (a Aquelá da nossa Alcateia), assumindo de imediato o seu novo cargo.

Sob o mote do Papa Francisco nas JMJ 2013: "Todos,

todos, todos!" – Escuteiros, animadores, comunidade! - A Rita apresentou-se com os seguintes objetivos:

- Proporcionar a experiência do método educativo na alegria, com destaque para a vida em campo e para a relação com a natureza;
- Incentivar o envolvimento dos escuteiros no serviço e na comunidade/paróquia;
- Proporcionar oportunidades de aprofundamento da fé para escuteiros e recursos adultos;

• Promoção de atividades com vista à coesão do agrupamento e dos recursos adultos;

• Aumentar o sentimento de pertença ao agrupamento e à comunidade.

Vão ser assim os próximos três anos, confiando a todos os escuteiros os destinos do agrupamento, agora liderado pela Rita, neste novo desafio que agora inicia, para que possamos ter melhores escuteiros e, por conseguinte, melhores cidadãos e cristãos ativos. ■



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
<https://www.facebook.com/taxsintra.rural>





Gota Voluntário

A. A.

O Gota a Gota continua a distribuir cabazes de ajuda alimentar durante os meses de verão. Mas para muitos é tempo de férias.

Férias

Férias? Como as passamos? Com quem? O que esperamos das férias? Carregar baterias? Partir à descoberta? Novos encontros? Qual a ligação com a igreja? **Não se esquecer de Deus!**

Partilho com os leitores do Cruz Alta dois textos que nos ajudam a refletir sobre o tema das férias.

Partir é, acima de tudo, sair de si mesmo. Tomar o mundo como centro, em vez de si mesmo. Quebre a crosta de egoísmo que nos prende a todos como uma prisão. Partir não é iluminar o meu mundo pequeno com uma lupa. Partir é deixar de girar em torno de si mesmo como se fosse o centro do mundo e da vida. Partir não significa devorar quilómetros e atingir velocidades supersónicas. É sobretudo olhar, abrir-se aos outros, ir ao encontro deles. É encontrar alguém que caminhe comigo, no mesmo caminho, não para me seguir como uma sombra, mas para ver outras coisas além de mim, e fazer-me vê-las.

Dom Hélder Câmara

O que fazer para viver férias felizes, revigorantes e regeneradoras? Que atitude profunda preciso de cultivar para ter férias boas e reais? Trata-se simplesmente de colocar o meu coração em "férias" (no singular!), de libertá-lo e aliviá-lo de tudo o que o atrapalha ou que o puxa em várias direções. Trata-se de me dispor, de me unir num gesto interior de acolhimento.

O esforço a fazer - porque há um esforço - consiste em acolher, uma vez e ainda outra vez, tudo o que me é oferecido de todas as maneiras, através dos meus olhos, através dos meus ouvidos, através de todos os meus sentidos. Manter-me em alerta, atento a receber o que cada lugar, cada momento, cada encontro me oferece de único e novo. Deixar-me realizar pelo que é dado a qualquer momento e que na correria do trabalho diário não tive tempo de perceber e receber verdadeiramente.

Tempo de "férias", tempo vago, tempo de relaxamento, onde a pressão alivia e me deixa mais livre para me manter "numa postura de acolhimento", "numa postura de oração" (François Cheng).

O espaço livre, o espaço vazio assim aberto em mim, permite-me abrir espaço à beleza, à gratuidade. O tempo de férias oferece-me o presente de me afastar dos meus hábitos quotidianos, coloca-me em "férias", em disponibilidade, e promove assim um aumento do meu ser: abre-se, torna-se mais sensível, desenvolve dentro de si a capacidade de acolher toda a realidade: uma paisagem, um canto de um pássaro, um pôr-do-sol, um rosto...

Já não é a hora de projetos e objetivos, nem de restrições de tempo e de agendas sobrecarregadas. «Agenda» significa etimologicamente (em latim) «coisas para fazer». Mas durante as férias, mais coisas há para fazer. Bastar-me-á ser, simplesmente ser...

Irmão B-J Samain, Abadia de Orval

Desejamos um bom verão a todos!



Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em julho 2024

| Artigos | Quan. | Artigos | Quan. |
|---------------------------------|-------|---------------------------|-------|
| Fraldas Nº1 | 4 | Atum | 160 |
| Fraldas Nº2 | 4 | Salsichas | 160 |
| Fraldas Nº3 | 3 | Tomate | 2 |
| Fraldas Nº4 | 3 | Cogumelos | 2 |
| Fraldas Nº5 | 7 | Massa | 62 |
| Fraldas Nº6 | 11 | Esparguete | 62 |
| Cueca adulto M | 1 | Arroz | 62 |
| Fraldas adultos L | 8 | Grão e Feijão | 134 |
| Cueca adulto L | 4 | Óleo | 62 |
| Toalhitas | 16 | Leite c/Chocolate (200ml) | 12 |
| Shampoo + Gel | 10 | Leite UHT Meio Gordo L | 702 |
| Papel Higiênico | 19 | Açúcar | 62 |
| Bolacha Maria/Torrada | 59 | Nescafé descafeinado | 19 |
| Aptamil/Nan Nº 1 | 4 | Chocolate em pó | 1 |
| Aptamil/Nan Nº 2 | 5 | Chá | 2 |
| Aptamil/Nan Nº 3 | 5 | Café | 1 |
| Aptamil/Nan Nº 4 | 2 | Leite magro | 12 |
| Aptamil/Nan Nº 5 | 2 | leite S/Lactose | 82 |
| Fruta Pack 4 boiões | 8 | Congelados | 330 |
| Farinha Láctea (Cerelac) | 9 | Parmalat | 120 |
| Flocos Cereais / Mel | 35 | Morcela | 130 |
| Cereais/Corn Flakes | 28 | Chocapic | 18 |
| | 247 | | 2197 |
| Total de artigos doados: | | 2444 | |
| Banco Alimentar: | | 1059Kg | |




ADORAÇÃO EUCARÍSTICA

2024 Ano da Oração
em preparação do JUBILEU 2025

7 de AGOSTO
(quarta-feira)
21:00 - 22:00
Comunidade de Galamares

18 de SETEMBRO
(quarta-feira)
21:00 - 22:00
Comunidade da Abrunheira

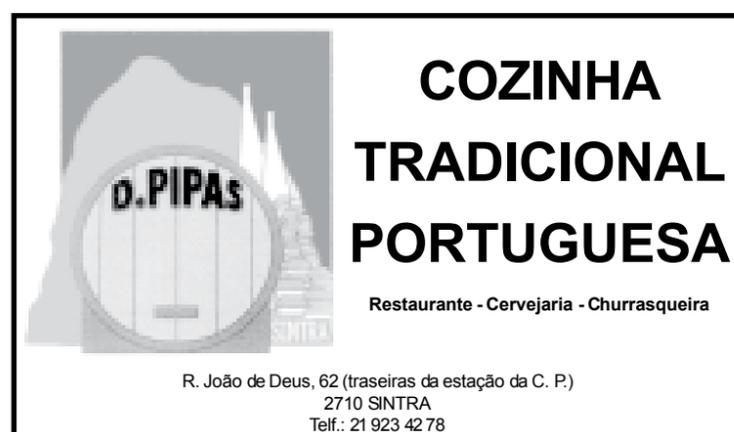


PROMOÇÕES DE VERÃO 30%

VISITE-NOS

ESPAÇO SOLIDÁRIO ACISJF - UPS

AJUDE-NOS A AJUDAR



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



Ensinamentos da Igreja

Pe. Jorge Doutor

2 – «ENSINA-NOS A REZAR» (Lc 11,1): PARA UMA ESCOLA DE ORAÇÃO (cont.)

Adoração: A adoração é um ato de humildade e reverência diante da grandeza de Deus. O Papa, nas suas reflexões, muitas vezes nos recorda que na adoração reconhecemos a soberania de Deus e a nossa total dependência Dele. Esta forma de oração abre-nos a um sentimento mais profundo de maravilha e admiração diante da onipotência e bondade de Deus, fortalecendo a nossa fé e confiança Nele. Distingue-se por ser um ato de reconhecimento da majestade de Deus, não apenas como Criador, mas também como Fonte Viva de amor e misericórdia infinitos. Na adoração, o cristão é chamado a mostrar-se a Deus com um coração puro e humilde, reconhecendo as suas próprias limitações diante da imensidão divina. Este tipo de oração não requer pedidos ou súplicas, mas é uma expressão pura da alma que se volta para Deus em gratidão e reverência, como antes do Mistério Incruido.

Louvor e Ação de Graças: A oração de louvor e ação de graças é uma expressão de alegria e gratidão a Deus pelos seus inúmeros dons e bênçãos. No louvor, celebramos a grandeza, a beleza e a bondade de Deus, reconhecendo a Sua Presença viva e vivificante na nossa vida e no mundo ao nosso redor. Na ação de graças, respondemos com gratidão às obras de Deus, das mais pequenas às maiores, sabendo que todo o bem que recebemos é sinal da Sua infinita misericórdia e do Seu amor. Esta forma de oração ajuda-nos a cultivar uma atitude de reconhecimento, capaz de moldar o nosso

Continuamos a publicação neste jornal do recente documento “Ensina-nos a Rezar”, para viver o Ano da Oração em preparação para o Jubileu de 2025, do Dicastério para a Evangelização, da Santa Sé.

olhar para os irmãos como sinal e testemunho da caridade com que Deus nos ama.

Intercessão: A oração de intercessão é a oração que melhor exprime a Comunhão dos Santos: permite-nos rezar pelas necessidades dos outros, mostrando solidariedade, compreensão e compaixão. É bom enfatizar a importância desta forma de oração como ato de amor e solidariedade cristã, que nos une aos outros e nos faz participar nos seus sofrimentos e nas suas esperanças. A oração de intercessão é um poderoso instrumento de comunhão, através do qual podemos levar diante de Deus as necessidades do mundo e as necessidades dos nossos irmãos e irmãs.

Desta forma, a oração de intercessão torna-se uma ponte que liga os fiéis e as suas intenções, transcendendo as fronteiras do espaço e do tempo, para partilhar as alegrias e os sofrimentos uns dos outros diante de Deus. No contexto do Jubileu, a graça da indulgência plenária que pode ser aplicada a um fiel defunto é uma expressão da oração de intercessão que nos une ainda a todos os nossos entes queridos que partiram, com os quais um dia poderemos gozar dos bens celestes.

Súplica: A oração de súplica reflete a nossa vulnerabilidade humana e a nossa necessidade de ajuda: com este tipo de oração, apresentamos a Deus as nossas necessidades pessoais, os nossos desejos mais profundos e as nossas preocupações mais urgentes. Somos encorajados a apresentar os nossos pedidos a Deus com

confiança e perseverança, lembrando-nos que Ele está sempre pronto a ouvir os nossos corações: «pede-nos constância, pede-nos que sejamos determinados, sem vergonha. Porque? Porque eu estou batendo na porta do meu amigo. Deus é amigo, e com um amigo eu posso fazer isso. Uma oração constante, intrusiva» (Meditação matinal na Capela da Domus Sanctae Marthae, 11 de outubro de 2018). A súplica, portanto, torna-se um momento de íntima comunhão com Deus, onde a nossa vulnerabilidade se encontra com a Sua infinita misericórdia e amor: através dela, aprendemos a confiar mais profundamente em Deus, confiando-Lhe toda a nossa vida, as nossas preocupações, as nossas esperanças e os nossos desejos.

JMJ: Patriarca de Lisboa diz que encontro de 2023 gerou maior «proximidade» com as novas gerações, elogiando compromisso social



Foto: Sofia Pimiento / MJM 2023

Ecclesia

O patriarca de Lisboa afirmou que a Jornada Mundial da Juventude do último ano, gerou maior “proximidade”, com as novas gerações, elogiando compromisso social dos jovens, que quer ver apoiado pela Fundação MJM 2023.

“Há uma memória que é necessário fazer, não tanto em relação àquilo que aconteceu, mas, sobretudo, àqueles frutos que, inesperadamente, fomos vendo emergir. Um desses frutos, naturalmente, é uma maior proximidade dos nossos jovens a Jesus Cristo”, referiu D. Rui Valério, em declarações à Agência ECCLESIA e Renascença, este domingo.

Lisboa acolheu a edição internacional da MJM entre 1 e 6 de agosto de 2023, com mais de 1,5 milhões de participantes nas celebrações conclusivas, presididas por Francisco no Parque Tejo.

A Câmara Municipal de Lisboa assinalou a 22 de julho o primeiro aniversário da chegada à cidade dos símbolos da MJM 2023), com uma cerimónia na Praça do Município, pelas 1830.

A iniciativa contou com a presença do patriarca de Lisboa, D. Rui Valério, e do núncio apostólico, D. Ivo Scapolo, e inclui um momento

de agradecimentos aos seis mil funcionários do município que se envolveram na preparação do encontro mundial de jovens com o Papa.

Segundo D. Rui Valério, após esta experiência, “os jovens estão a plasmar uma forma de vida cristã, recuperando a dimensão de comunhão, de intimidade, de mística, de silêncio, de estar com o Senhor”.

O patriarca de Lisboa, que sucedeu no cargo a D. Manuel

Clemente, após a MJM 2023, fala em “fluxos de disponibilidade” dos mais novos, “orientados e concretizados na missão”, num “serviço concreto às pessoas”.

D. Rui Valério recorda os muitos jovens empenhados, nestas semanas, em projetos de ação social e de voluntariado, durante as férias.

Quais foram os grandes frutos da Jornada Mundial da Juventude? Em primeiro lugar, uma intensa consciência de vida de oração. E, ao mesmo tempo, uma forte disponibilidade para servir os mais necessitados”.

Quanto ao futuro, D. Rui Valério destaca a importância da Fundação MJM Lisboa 2023 para administrar o património gerado pelo encontro, “todo ele para os jovens, para servir os jovens e projetos de jovens”.

“Podemos aproximar-nos dos jovens, dos seus planos, dos seus projetos. Sobretudo, vai ser realizado aquele projeto-programa do Papa Francisco, quando nos interpelava a sermos empreendedores de sonhos”, acrescenta.

Os órgãos sociais da Fundação, presididos por D. Alexandre Palma, bispo auxiliar do Patriarcado, tomaram posse, este mês, para o quadriénio 2024-2028.

O patriarca de Lisboa precisa que o objetivo é apoiar projetos que sejam apresentados aos organismos, vindos de “associações, instituições, grupos, jovens singulares”, em ordem “à promoção e ao desenvolvimento da juventude”.

Questionado sobre os vários conflitos internacionais e o clima de crispação na vida política, o responsável católico destacou a reação da opinião pública, numa “clara e nítida afirmação de mudança”.

“Para mim é um sinal positivo, significa que não estamos resignados, que estamos aqui para ser aquela voz de protesto que às vezes é precisa”, assinalou.

D. Rui Valério presidiu no passado domingo, no Mosteiro dos Jerónimos, à ordenação episcopal dos novos auxiliares do Patriarcado de Lisboa, D. Alexandre Palma e D. Nuno Isidro.

OC

DIA DE S. PEDRO

No passado dia 29 de Junho, na igreja paroquial de São Pedro de Penaferrim celebrou-se Missa de Festa em honra do seu padroeiro e pelo aniversário de ordenação do Pe. Armindo Reis e Pe. Jorge Doutor.

Após a Eucaristia teve lugar a procissão pelas ruas envolventes à igreja, com os andores e estandartes das comunidades de São Pedro.

Finda a procissão, houve lugar a um lanche ajantado promovido pela comunidade local para toda a UPS celebrar os 28 anos de ordenação dos nossos sacerdotes.



ESTORES
Bandarra 



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

 www.estoresbandarra.com  219265110

BandAlumínios 
COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS™



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

 www.bandaluminios.com  219265110

PASSEIOS DA UPS A TOMAR

Finalmente conseguimos levar a cabo aquele que, desde o princípio, era o nosso destino mais desejado, o passeio ao CONVENTO DE CRISTO em Tomar.

Fomos por 2 vezes, porque sabíamos que a adesão/interesse seria grande, e levámos 70 pessoas.

Fomos no autocarro disponibilizado pela União da Junta de Freguesias, com o senhor António, sempre simpático e colaborante!

O primeiro grupo foi acompanhado pelo Senhor P. Armindo, o segundo pelo Senhor P. Jorge.

Como tem sido hábito, também este nosso passeio teve uma vertente espiritual e histórica. Os Templários primeiro, e os Cavaleiros da Ordem de Cristo depois, sempre se empenharam pela defesa e propagação da Fé!

Foi isso que fomos reviver junto daquele magnífico conjunto arquitetónico, cujas pedras quase falam connosco! Grande parte dos edifícios

já foram recuperados e são de uma beleza indescritível.

Todo aquele conjunto grandioso é testemunho da importância que, durante séculos os reis deram ao trabalho que ali foi sendo feito:

- Primeiro vimos o Castelo medieval fundado em 1160 por D. Gualdim Pais e a sua igreja circular, à maneira do Templo de Jerusalém, onde os Pobres Cavaleiros de Cristo do Templo de Salomão, os Templários, celebravam a Eucaristia antes de partirem para as expedições em defesa de Fé.

- Depois vimos o engrandecimento feito pelo Infante D. Henrique, administrador da nova Ordem de Cristo criada por D. Dinis (1319) para substituir os Templários e a riqueza que depois lhe foi acrescentada por D. Manuel em tempo do estilo manuelino, como que em agradecimento a tanto que faziam pelos Descobrimentos e pela Fé levada aos 4 cantos do mundo... Não partia uma caravela que não levasse na brancura das velas a vermelha Cruz de Cristo!



Finalmente visitámos o espaço interior e, aqui, faltam as palavras para descrever tanta beleza. Os claustros henriquinos na sua simplicidade, a Charola na sua exuberância de inspiração bizantina, o corpo manuelino e a janela no capítulo e toda a sua magnificência!

É a nossa história escrita e por vezes "cantada" na pedra!!!!

Mais tarde, D. João III transforma a Ordem em convento de clausura, e estes homens, que tanto tinham dado quer à reconquista e defesa da Fé e de Portugal, quer aos Descobrimentos e propagação da Fé pelo novo mundo, voltaram a ser importantes, agora de uma maneira mais erudita, trabalhando teologicamente, à maneira dos Frades Jerónimos! É grandiosa a transformação feita em seu benefício, e todo este novo complexo, com os seus inúmeros claustros, pode ser visitado.

O almoço foi no restaurante chinês, mesmo no centro de Tomar.

Depois fizemos um pequeno passeio até à velha Sinagoga de Tomar, agora toda restaurada, e depois de um tempo livre para comprarem doces fomos "à missa"!

O primeiro grupo celebrou na Igreja de S. João Baptista, em pleno centro e depois visitou a Igreja de Santa Maria do Olival. O segundo grupo já pôde celebrar nesta lindíssima igreja dedicada à Mãe de Deus, grande devoção dos Templários e que foi depois o Panteão dos Mestres da Ordem.

Como tínhamos antes estado na Sinagoga, entrámos das 2 vezes nas igrejas para celebrar a Eucaristia cantando aquela oração que os judeus entoavam ao entrar e ao sair de casa: "Escuta Israel, não há outro Deus senão o Senhor! Amá-lo-ás de todo o teu coração!"

Coração da Câmara







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

cintramedica.pt

Cintramédica II - Sintra • NIF: 500 330 859 - Licença de Funcionamento 7769/2013

HISTÓRIA DE VIDA: CARLOS MARQUES

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Carlos Alberto do Couto Marques, nasceu no Estoril em 19/09/1956. O seu pai, Avelino, era da Benedita, mas cresceu na Valada do Ribatejo e a mãe, Ernestina, era do Cartaxo. O pai estudou nos Seminários de Santarém e dos Olivais, não tendo sido ordenado padre devido a uma tuberculose, com muita pena dele, mas aceitando que a vontade de Deus era outra, casou e teve 7 filhos, de que o Carlos é o mais velho. A mãe também era uma pessoa de muita fé e empenhou-se muito na educação dos filhos, só se empregando depois de eles serem mais crescidos, pois o vencimento do pai era insuficiente para manter a família.

Casaram, no Cartaxo, vieram viver para Alcabideche, porque o pai foi colocado como assistente social no Estabelecimento Prisional do Linho, onde esteve 2 anos. Depois foi trabalhar para a cadeia de Peniche, na altura em que estava lá preso Álvaro Cunhal, por quem ele tinha uma grande admiração e dizia ser uma pena não ser cristão, porque daria um excelente cristão. O pai sempre foi muito empenhado no apostolado, e sempre procurou ajudar e estar próximo dos reclusos com vista à sua reintegração na sociedade.

Carlos foi para Peniche com 2 anos e lá nasceram mais 4 irmãs, todas com um ano de diferença, e 12 anos depois dele, já em Sintra, nasceu a mais nova, tendo nascido outra pelo meio, que faleceu com 8 dias e foi sepultada em São Pedro de Penaferrim.

Voltaram para Sintra por o pai ter sido colocado no Estabelecimento Prisional de Sintra, como secretário do diretor, tendo a família ficado a viver na Colónia Penal até 1975. Toda a família vivia de perto os dramas da sociedade pelo contacto próximo com os reclusos e os dramas familiares que a reclusão trazia. Por isso sempre rezavam em família também por esses homens. A infância do Carlos foi passada na Paróquia de São Pedro, com o Padre Alfredo como Pároco, e teve catequese na Colónia do EPS, indo à Missa na Capela da Colónia, onde participavam também os reclusos, ou na Igreja Paroquial de São Pedro de Sintra, ou ainda na capela da Quinta de São Cristóvão. O Crisma, Carlos terá recebido na igreja de São Martinho, porque o Bispo quando vinha crismava jovens de várias paróquias.

Os pais também pertenciam ao movimento dos Cursos de Cristianidade e, pelo ano 1970, através de um colega da escola do Cacém, onde o pai lecionava em horário noturno, conheceu o Movimento dos Focolares, no qual acabou por se envolver muito, juntamente com todos os filhos, que participavam

nos grupos de jovens dos Focolares que se reuniam na região.

O pai, além de trabalhar, adorava estudar. Estudou Filosofia no Instituto de Ciências Religiosas e depois Teologia na Universidade Católica. Além de trabalhar no Estabelecimento Prisional, ao fim da tarde ia às aulas à universidade e à noite dava aulas de Educação Moral numa escola do Cacém, trabalhando praticamente todos os dias das 9h à meia-noite. Depois, com os filhos já quase todos crescidos, licenciou-se em Direito e, quando terminou, foi para o Porto para diretor de uma prisão, onde ficou até se reformar.

Carlos já não foi para o Porto porque tinha acabado o antigo sétimo ano e foi estudar Fisioterapia para o Alcoitão, a pensar depois mudar para Medicina, porque nesse ano de 1975 as Faculdades de Medicina encerraram e não abriram inscrições. Como esse curso do Alcoitão era privado, não lhe dava para dispensa da tropa, o que o levou a matricular-se também em Farmácia, para ter o adiamento e poder prosseguir os estudos. Tinha aulas de Fisioterapia de dia no Alcoitão e à tarde e noite na Faculdade de Farmácia. Para se sustentar dava aulas de Moral e Religião no Cacém, porque ficou com as turmas que o pai lecionava, quando ele foi para o Porto. Deu aulas durante 6 anos, no Cacém e em Sintra na Escola D. Carlos. Ficou a morar em casa de uns amigos na Estefânia e tinha apoio da família da Cristina, com quem já namorava.

Terminou o Curso de Farmácia, mas acabou por não concluir o de Fisioterapia, só fez os 2 anos teóricos, não tendo feito o estágio curricular que fazia parte integrante do curso. Concluiu a licenciatura em Farmácia tendo-se dedicado ao laboratório que montou com a esposa em Sintra. Em 1987, após exame à Ordem dos Farmacêuticos, obteve o título da Especialidade em Análises Clínicas, o que lhe permitiu ser o diretor técnico do laboratório.

Carlos conheceu a esposa, Cristina Crespo, na Escola de Santa Maria, onde eram colegas de carteira. Cristina nasceu em Lisboa, mas veio para Sintra com 6 meses, quando a mãe comprou a Farmácia Simões na Rua Heliodoro Salgado. Depois do liceu fizeram também a faculdade juntos, no início ela de dia e ele à noite. Casaram bastante novos, ela com 20 e ele com 22 anos, ainda no início do 3º ano do curso de Farmácia, com a família dele ainda a viver no Porto. Namoraram 3 anos e empenharam-se num namoro sério e de muito diálogo o que gerou uma enorme confiança mútua e um conhecimento aprofundado do outro, onde

o amor de Deus esteve sempre presente e iluminava o crescimento que juntos faziam na fé e na maturidade que se construía. Apesar das dificuldades económicas e da difícil situação de casas para arrendar, conseguiram uma pequena casa na Portela, com o essencial e casaram no final de 1978. Tiveram 5 filhos, os 2 primeiros ainda durante o curso de Farmácia, o que foi um grande desafio.

Depois de casarem e terminarem a licenciatura, em 1982, montaram um pequeno laboratório de análises num apartamento, por detrás da Bomba da BP, à entrada de Sintra. Durante os primeiros anos, mesmo a estudar, trabalhavam os dois na Farmácia Simões, ao fim do dia, e o Carlos dava ainda aulas de Moral e Religião.

Na altura só havia o laboratório do Hospital de Sintra, na Vila, que atendia cerca de 20 pessoas por dia. Eles, no pequeno laboratório, começaram a atender umas 4 ou 5 pessoas por dia, e tinham que fazer tudo, lavar o material, fazer as recolhas, fazer as análises, passar os resultados à máquina... O laboratório foi depois transferido para o Largo da Praça, onde permaneceu cerca de 10 anos. Não foi fácil contrair o empréstimo para os investimentos, com juros bancários que no início da vida profissional chegaram a atingir os 30%.

Com o aumento do número de clientes, o espaço do 2º andar do Largo da Praça, tornou-se insuficiente e voltaram a mudar o laboratório para uma loja nova situada na Travessa da Portela, onde agora está o Bankinter.

Entretanto o negócio foi crescendo e puseram os olhos num terreno descampado ali ao lado, junto à linha, onde as peixeiras vendiam peixe na rua, e após alguma luta, conseguiram comprar e fazer o projeto de uma clínica. Na altura dos atentados de 11 de Setembro de 2001 estavam a abrir as fundações do 1º edifício da Cintramédica que foi inaugurado em 2004, tendo a 2ª fase sido inaugurada só em 2011. Para a "Cintramédica" transferiram o Laboratório e a Radiologia que existia no Largo do Morais. Depois alargaram o âmbito da prestação de serviços à Cardiologia e a algumas consultas de especialidade. Com a inauguração da 2ª fase da Cintramédica foi possível implementarem novas áreas de cuidados de saúde, tais como a Fisioterapia, a Medicina Dentária, e diversas especialidades médicas e meios auxiliares de diagnóstico que não existiam no nosso concelho. Mais tarde abriram novas "Cintramédica" em Mafra, Ericeira, Mem Martins, Várzea, Terrugem, Lisboa, Estoril, bem como duas Farmácias, em Sintra e Rio de Mouro.

A Cristina, que sempre gostou muito de estudar, logo que terminou o curso de Farmácia iniciou a sua vida académica tendo-se doutorado em Farmácia. A sua vida tem sido também dedicada à Investigação e ao Ensino. Apesar do seu grande envolvimento com a Universidade o seu conhecimento técnico e profissional foi uma enorme mais-valia para o projeto empresarial em que o casal se envolveu. O diretor técnico do Laboratório de Análises Clínicas foi sempre o Carlos, apoiado sempre incondicionalmente pela Cristina com grande empenho nas áreas da qualidade.

Já têm boa parte da família envolvida na clínica, em várias áreas de trabalho, o que os alivia um pouco a eles, fazendo uma gestão partilhada com os filhos.

Estão a chegar à fase da reforma, em que querem abrandar um pouco para se poderem dedicar mais aos netos e a outras coisas que gostam de fazer.

Uma das atividades que o Carlos e a Cristina sempre mantiveram ao longo da vida foi no Movimento dos Focolares. O Carlos pela ligação da família e a Cristina porque de algum modo já tinha tido contacto com o movimento através da Irmã Cecília do Colégio do Ramalhão, e começou a participar em reuniões ainda no liceu. Vieram a desempenhar diversas funções no movimento, com os grupos de famílias, grupos de jovens, etc. O Movimento dos Focolares curiosamente sempre teve mais pessoas de outras freguesias, como Algueirão e Cacém do que de Sintra.

Devido à ligação aos Focolares e à amizade com o Pe. Serrazina, foram chamados a coordenar a Pastoral Familiar na Diocese de Lisboa durante mais de 15 anos, tendo organizado várias Jornadas Diocesanas da Família, e fizeram parte do Conselho Pastoral Diocesano em representação do Movimento dos Focolares. Estas atividades da Igreja ocupavam-nos muito aos fins de semana.

Também nas Paróquias de Sintra tiveram algum envolvimento com a catequese, com um grupo de acompanhamento de namorados e de preparação do Matrimónio (CPM), mas a exigência da família numerosa, a vida profissional inten-



sa, e o envolvimento nos Focolares não permitiam muito mais. Mesmo assim o Carlos ainda assumiu a função de Ministro Extraordinário da Comunhão, visitando um lar de idosos e por vezes alguns doentes em suas casas.

Tendo 5 filhos, esta vida tão cheia só foi possível graças ao apoio que tinham em casa, de uma Senhora que os acompanhava nas suas ausências e que foi sem dúvida, um anjo da guarda para a família.

Continuam os dois bastante envolvidos no Movimento dos Focolares, acompanhando um grupo na Madeira e outro no Algarve. Os filhos também têm ligação ao movimento, sobretudo pelas amizades que trazem da juventude.

Alguns filhos também estão nas Equipas de Nossa Senhora, o que alegra os pais, porque sabem que uma vida familiar não se faz apenas a dois, faz-se com os filhos e com outras famílias. É importante ter amizade com famílias católicas, que os animem nas dificuldades e com quem partilhem a vida.

Agora estão na fase em que se preocupam com os netos, que em breve serão 21, procurando dar algum apoio nas atividades deles, nas várias iniciativas em que se vão envolvendo, e dando particular atenção à formação na fé.

Ao longo da vida o Carlos e a Cristina têm procurado cuidar da relação com Deus, ajudando-se um ao outro e procurando participar na Eucaristia diariamente, mesmo no meio de muitos afazeres. A forte ligação ao Movimento dos Focolares é uma fonte de espiritualidade para o casal. As suas vidas foram e são muito intensas, mas sempre com Deus muito presente, o que é uma ajuda preciosa. É esse testemunho que querem deixar aos filhos e netos e a todos a quem o possam fazer chegar.



(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

A Ambição

Era uma vez um proprietário de terras muito ambicioso. Queria ser cada vez mais rico. Uma noite, apareceu-lhe uma personagem misteriosa que lhe disse:

- Vou satisfazer o teu desejo de possuir cada vez mais propriedades. São teus os territórios que consegues percorrer na caminhada ao longo de um dia. Mas com uma condição: tens de estar de volta e no ponto de partida quando o sol se puser. Se chegares atrasado, perderás tudo.

No dia seguinte, o homem saiu de casa ao romper da aurora. Andou até ao meio-dia. Era hora de regressar a casa. Mas, ao ver em frente terras muito produtivas, avançou mais uns quilómetros. E, porque era ambicioso, foi arriscando sempre mais.

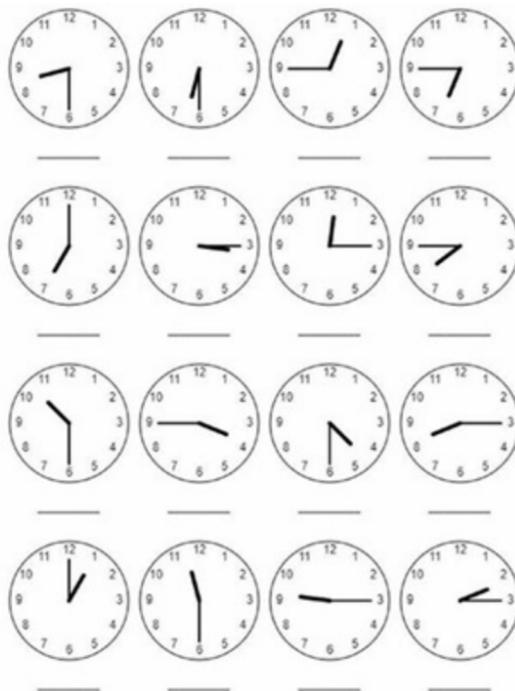
Antes do declinar do sol, regressou a casa. Mas já era um pouco tarde. Começou a correr, as pernas começaram a vacilar e as forças iam definhando.

Conseguiu ainda chegar ao ponto de partida antes do sol se esconder. Mas, de tanto esforço, o seu coração parou e caiu morto.

A ambição dos que querem ter cada vez mais riquezas é, por vezes, causadora de corrupção e de mais tristeza. Uma ambição mais saudável consiste em ser honesto, em viver sobriamente, em partilhar com os necessitados

"Educar contando" Pedrosa Ferreira - Edições Salesianas

- | | |
|-------|-------------------------|
| 1980 | 19183641978198049805230 |
| 2380 | 23283045802356323238030 |
| 1352 | 13135513522136352815222 |
| 4899 | 48489648984896848998696 |
| 5529 | 55529529552552955925299 |
| 3289 | 32329832898939329828939 |
| 7646 | 76476465976456749874639 |
| 3503 | 35283505035053505350333 |
| 6459 | 64585946459456345895299 |
| 1681 | 16181685982116819861881 |
| 6938 | 69283985938168191693838 |
| 3808 | 38283808082815634938303 |
| 5747 | 57453574774754345775274 |
| 9696 | 69289645976956369969666 |
| 4414 | 44714411747544144117141 |
| 2019 | 20911902992019190201899 |
| 2020 | 20222023202000240220022 |
| 2503 | 52250345670150342575303 |
| 2709 | 20796045972056379727099 |
| 1403 | 14081408140303144105243 |
| 16117 | 16116117171716714176177 |



Cozinha para todos

Torta de amendoa cm pão ralado

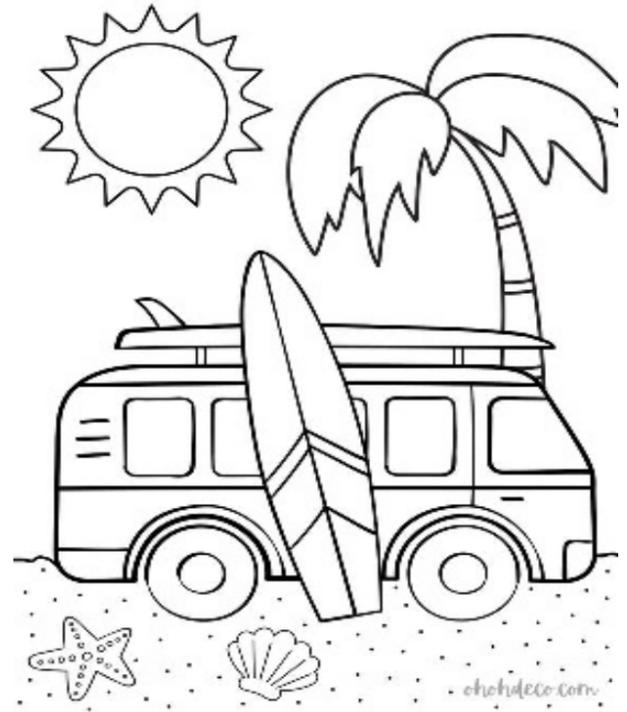
Ingredientes:

8 claras, 250g de açúcar, 100g de miolo de amêndoa, 75g de pão ralado, umas gotas de essência de baunilha ou uma colher de sopa de água flor de laranjeira, creme de chocolate, margarina para untar e papel para forrar tabuleiro.

Preparação:

Primeiro escaldar as amêndoas e retirar a pele, passa-se duas vezes pela máquina de picar. Em seguida, forre o fundo do tabuleiro com o retângulo de papel e unte-o muito bem com margarina, assim como os lados do tabuleiro. Bata as claras em castelo bem firme, de seguida comece a deitar aos poucos o açúcar, batendo sempre. Misture muito bem o miolo de amêndoa com o pão ralado e junte esta misturas às claras mexendo muito bem. Deite o preparado no tabuleiro, espalhe e alise muito bem. Leve ao forno cerca de 15 minutos e verifique se está cozido, retire e vire sobre um pano polvilhado com açúcar, retire o papel e barre com creme de chocolate. Enrole a torta apertando-a com o pano e deixe arrefecer. Depois de fria, polvilhe com açúcar.

Imagem para colorir



Descobre as 7 diferenças



Sudoku - Puzzle

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

 **Santos do mês**
Pe Joaquim Inácio

Sta. Beatriz da Silva - Fun. da Or. Imac. Conceição

Beatriz da Silva é uma santa portuguesa. Nasceu em 1437 em Campo Maior. Ela é venerada pela sua vida de renúncia e santidade. A sua vida é um exemplo de amor a Deus, dedicação ao próximo e compromisso na vida religiosa.

Filha de nobres, Beatriz decidiu desde nova dedicar-se a Deus. Todavia, tornou-se dama de companhia da rainha Isabel de Portugal (consorte do rei de Castela). Não obstante as numerosas dificuldades impostas pela família e pela sua condição de vida, Beatriz perseverou na sua vocação, rejeitando casar-se e escolhendo viver uma vida de pobreza e oração.

Beatriz obteve primeiro licença para se retirar para um mosteiro em Toledo e, depois,

poder fundar um mosteiro próprio, que deu origem à Ordem da Imaculada Conceição (Concepcionistas), de carisma mariano, fortemente influenciada pela espiritualidade franciscana. Escreveu uma regra para as suas irmãs, mas morreu poucos dias depois da sua profissão religiosa (em 1492). Beatriz levou uma vida de austeridade e humildade, consagrando-se completamente a Cristo.

Santa Beatriz é particularmente venerada pela sua devoção à Imaculada Conceição e ao Santíssimo Sacramento. Passava longas horas em adoração, alimentando uma profunda união com Jesus Eucaristia. A sua fé na presença real de Cristo na Eucaristia era um farol de luz para os outros e um exemplo de amor



ardente pelo Senhor.

Como Maria, que se levantou e foi apressadamente para visitar Isabel, santa Beatriz respondeu prontamente ao chamamento de Deus na sua vida. Abandonou as comodidades do mundo para seguir a sua vocação e servir os outros com amor e dedicação.

Beatriz da Silva foi canonizada em 3 de outubro de 1976, pelo Papa Paulo VI e a sua festa litúrgica celebra-se no dia 17 de agosto.



Festa de S. Miguel, arcanjo Sintra
29 Setembro 2024

11:30 Missa solene
Procissão
13:30 Almoço-convívio



18 de SETEMBRO
(quarta-feira)

21:00 - 22:00

ADORAÇÃO EUCARÍSTICA

Comunidade da Abrunheira

2024 Ano da Oração em preparação do JUBILEU 2025

Intenção do Papa

Setembro 2024



PELO GRITO DA TERRA

Rezemos para que cada um de nós ouça com o coração o grito da Terra e das vítimas das catástrofes ambientais e das alterações climáticas, comprometendo-nos pessoalmente a cuidar do mundo que habitamos.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

FARMÁCIA MARRAZES

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

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

Telefone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Agosto/Setembro 2024 - Ano B

| | Dia 11.Ago | Dia 15.Ago | Dia 18.Ago | Dia 25.Ago | Dia 1.Set | Dia 8.Set | Dia 15.Set | Dia 22.Set |
|------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| | XIX Dom. TC | XX Dom. TC | XXI Dom. TC | XXII Dom. TC | XXIII Dom. TC | XXIV Dom. TC | XXV Dom. TC | XXVI Dom. TC |
| Leitura I | 1 Reis 19, 4-8 | Prov 9, 1-6 | os 24, 1-2a.15-17.18b | Deut 4, 1-2.6-8 | Is 35, 4-7a | Is 50, 5-9a | Sab 2, 12.17-20 | Num 11, 25-29 |
| | «Fortalecido com aquele alimento, caminhou até ao monte de Deus» | «Vinde comer do meu pão e beber do vinho que vos preparei» | «Queremos servir o Senhor, porque Ele é o nosso Deus» | «Não acrescentareis nada ao que vos ordeno ... mas guardareis os mandamentos do Senhor» | «Então se desimpedirão os ouvidos dos surdos e a língua do mudo cantará de alegria» | «Apresentei as costas àqueles que me batiam» | «Condenemo-lo à morte infamante» | «Estás com ciúmes por causa de mim? Quem dera que todo o povo fosse profeta!» |
| Salmo | 33, 2-3.4-5.6-7.8 | 33, 2-3.10-11.12-13 | 33, 2-3.16-17-19-23 | 14, 2-3a.3cd-4ab.5 | 145, 7.8-9a.9bc-10 | 114, 1-2.3-4.5-6.8-9 | 53, 3-4.5.6.8 | 18, 8.10.12-13.14 |
| | "Saboreai e vede como o Senhor é bom." | "Saboreai e vede como o Senhor é bom" | "Saboreai e vede como o Senhor é bom" | "Quem habitará, Senhor, no vosso santuário?" | "Ó minha alma, louva o Senhor." | "Caminharei na terra dos vivos na presença do Senhor." | "O Senhor sustenta a minha vida." | "Os preceitos do Senhor alegram o coração." |
| Leitura II | Ef 4, 30 - 5, 2 | Ef 5, 15-20 | Ef 5, 21-32 | Tg 1, 17-18.21b-22.27 | Tg 2, 1-5 | Tg 2, 14-18 | Tg 3, 16 - 4, 3 | Tg 5, 1-6 |
| | «Caminhai na caridade, a exemplo de Cristo» | «Procurai compreender qual é a vontade de Deus» | «É grande este mistério, em relação a Cristo e à Igreja» | «Sede cumpridores da palavra» | «Não escolheu Deus os pobres para serem herdeiros do reino?» | «A fé sem obras está morta» | «O fruto da justiça semeia-se na paz para aqueles que praticam a paz» | «As vossas riquezas estão apodrecidas» |
| Evangelho | Jo 6, 41-51 | Jo 6, 51-58 | Jo 6, 60-69 | Mc 7, 1-8.14-15.21-23 | Mc 7, 31-37 | Mc 8, 27-35 | Mc 9, 30-37 | Jo 17, 17b.a |
| | «Eu sou o pão vivo que desceu do Céu» | «A minha carne é verdadeira comida e o meu sangue é verdadeira bebida» | «Para quem iremos, Senhor? Tu tens palavras de vida eterna» | «Deixais o mandamento de Deus para vos prenderdes à tradição dos homens» | «Faz que os surdos oiçam e que os mudos falem» | «Tu és o Messias... O Filho do homem tem de sofrer muito» | «O Filho do homem vai ser entregue... Quem quiser ser o primeiro será o servo de todos» | «Quem não é contra nós é por nós. Se a tua mão é para ti ocasião de escândalo, corta-a» |

Serviço Pastoral e Litúrgico Agosto/Setembro 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 |
| 12H00 | | | | | | Ramalhão |
| 13H00 | | | | Hosp. CUF (1ª e 3ª quinta feira) | | |
| 16H30 | | | | | Estab. Prisional de Sintra (3ª sexta feira) | |
| 17H00 | Monte Santos | Monte Santos | Monte Santos | Monte Santos | Monte Santos | |
| 18H00 | Ramalhão | Ramalhão | Ramalhão | Ramalhão | Ramalhão | |
| 18H15 | Linhó | Linhó | Linhó | Linhó | Linhó | |
| 19H00 | S.Miguel | S.Pedro | S.Miguel | S.Miguel | | |
| 19H30 | | | S. Martinho (em Ucrainiano) | | | |

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

AGOSTO

Dia 1 – Quinta-feira – St. Afonso Maria de Ligório
13.00h Missa na Capela CUF Sintra

Dia 2 – Sexta-feira da semana XVII
09.30h Expo. SSmo., em S. Miguel

Dia 3 – Sábado da semana XVII
ACAGRUP dos Escuteiros de 3 a 10 de agosto

Dia 4 – Domingo XVIII do Tempo Comum

Dia 5 – Segunda-feira da semana XVIII
Aniversário do P. Joaquim Inácio

Dia 6 – Terça-feira– Transfiguração do Senhor

Dia 7 – Quarta-feira da semana XVIII
21.00h Adoração em Galamares

Dia 8 – Quinta-feira – S. Domingos

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

Dia 10 – Sábado - S. Lourenço
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 11 – Domingo XIX do Tempo Comum
17.00h Missa Solene de S. Clara de Assis, nas Clarissas em Monte Santos

Dia 13 – Terça-feira da semana XIX
15.00h Missa no Lar Oitão

Dia 14 – Quarta-feira – S. Maximiliano Maria Kolbe
19.00h Missa Vespertina da Assunção em S. Miguel

Dia 15 – Quinta-feira – ASSUNÇÃO VIRGEM MARIA
Não há Missa em Janas às 9h
09.00h Missa na Abrunheira
10.15h Missa em São Pedro, Várzea e Lourel
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h no Linhó
12.00 Missa no Ramalhão
15.00h Missa em JANAS seguida de Procissão
16.30h Missa em Galamares

16.30h Celebração em Manique de Cima
19.15h Missa em S. Martinho

Dia 16 – Sexta-feira da semana XIX
16:30h Missa na E.P.S.

Dia 17 – Sábado- S. Beatriz e S. Mamede
15.30h Missa FESTA S. MAMEDE, JANAS, seguida de bênção dos animais

Dia 18 – Domingo XX do Tempo Comum
15.30h Missa N Sra. da Conceição e S. Sebastião, Linhó

Dia 20 – Terça-feira – S. Bernardo
Dia 21 – Quarta-feira – S. Pio X
Dia 22 – Quinta-feira – Virgem Santa Maria, Rainha
Dia 23 – Sexta-feira da semana XX
15.00h Missa no Lar Asas TAP

Dia 24 – Sábado - S. Bartolomeu
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 25 – Domingo XXI do Tempo Comum

Dia 27 – Terça-feira – Sta. Mónica
15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira

Dia 28 – Quarta-feira – St. Agostinho

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

SETEMBRO

Dia 1 – Domingo XXII do Tempo Comum
De dia 1 a dia 15: Inscrições na Catequese
Dia de Oração pelo cuidado da criação

Dia 3 – Terça-feira – S. Gregório Magno
Dia 5 – Quinta-feira da semana XXII
13.00h Missa na Capela CUF Sintra
21.30h Reunião Agrupamento CNE

Dia 6 – Sexta-feira da semana XXII
09.30h Expo. SSmo., em S. Miguel
21.00h Reunião Catequistas de S. Miguel
Dia 7 – Sábado da semana XXII
15.00h Senhora do Cabo no Adro de S. Pedro, vinda de S. Domingos de Rana

Dia 8 – Domingo XXIII do Tempo Comum

Dia 10 – Terça-feira da semana XXIII
15.00h Missa no Lar do Oitão
20.30h Conselho de Zona de Queluz - Vicentinos

Dia 12 – Quinta-feira
21.00h Secretariado Permanente

Dia 13 – Sexta-feira - S. João Crisóstomo
21.30h Secretariado da Catequese

Dia 14 – Sábado - Exaltação da Santa Cruz
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 15 – Domingo XXIV do Tempo Comum

Dia 16 – Segunda-feira - S. Cornélio e S. Cipriano
Encerramento do Ano Vicentino
19.00h Missa da FESTA de SANTA EUFÉMIA

Dia 17 – Terça-feira da semana XXIV
21.00h Reinício da Catequese de adultos ICA

Dia 18 – Quarta-feira da semana XXIV
21.00h Adoração na Abrunheira – Ano da Oração

Dia 20 – Sexta-feira - SS. André Taegon e comp.
16.30h Missa no E. P. S.

Dia 21 – Sábado - S. Mateus
Início do ano escutista
Reunião de Pais da Catequese (Primeira vez – Acolhimento das Famílias)

Dia 22 – Domingo XXV do Tempo Comum
Dia 23 – Segunda-feira – S. Pio Pietrelcina
Dia 24 – Terça-feira da semana XXV
15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira

Dia 25 – Quarta-feira da semana XXV
21.30h Reunião Geral de Catequistas

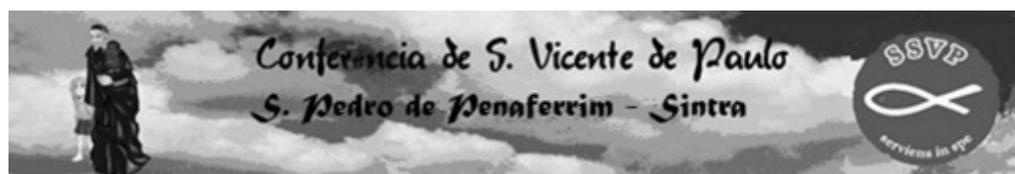
Dia 27 – Sexta-feira - S. Vicente de Paulo
15.00h Missa Lar Asas TAP

Dia 28 – Sábado da semana XXV
Início da Catequese

Dia 29 – Domingo XXVI do Tempo Comum



Notícias dos Vicentinos



Términus do Ano Pastoral

Estamos no final do Ano Pastoral, é tempo de balanço.

O que fizemos, quantas pessoas ajudámos, em que é que ajudámos?

Em Setembro, começámos por nos **levantar e sair apressadamente** em auxílio dos nossos irmãos mais necessitados.

Ao longo deste Ano Pastoral, apoiámos, em média, 210 pessoas, com cabazes de alimentos, nas despesas domésticas: rendas de casa, água, electricidade, gás..., em medicamentos e outras despesas de saúde.

Em Dezembro e Julho carregámos os cartões presente "Pingo Doce" para adquirirem alimentos ou produtos de higiene à sua escolha.

Informámos e ajudámos os nossos pensionistas, com pensões mais baixas, a pedir, na Segurança Social, o complemento solidário para idosos. Alguns já começaram a receber e deixaram de precisar do nosso auxílio material.

Distribuímos, semanalmente, em média, 15 cabazes de alimentos, efetuámos cerca de 90 visitas domiciliárias. Estas visitas são importantíssimas para conhecermos melhor os problemas dos nossos assistidos e contribuir para a sua resolução.

Iniciámos e acompanhámos todo o processo, junto da Segu-

rança Social para admissão de uma idosa, sem família, numa residência sénior com a colaboração da Drª Catarina Moreira, assistente social da União das Freguesias de Sintra; desde fevereiro, que a senhora se encontra numa residência sénior em Avelras de Cima.

Continuamos a acompanhá-la, com visitas e telefonemas. De início não foi fácil a sua integração, foi muito complicado. Interoguei-me muitas vezes, se teríamos feito bem. Hoje, temos a certeza que sim. A senhora está feliz; deixou de passar o tempo na cama, para conviver e ter todos os cuidados indicados à sua idade.

Reunimos quinzenalmente, comemorámos o dia de S. Vicente de Paulo e participámos na Peregrinação Nacional a Fátima da Sociedade de S. Vicente de Paulo.

Temos protegidos em todas as comunidades da UPS: Manique, Linhó, Abrunheira, S. Pedro, S. Miguel, Lourel, Cabriz/Várzea, Galamares e Janas.

Agradecemos a todas as comunidades pela generosidade demonstrada nos pedidos mensais e nas doações, quer em dinheiro quer em bens alimentares, Sem esta colaboração não era possível ajudarmos tantas pessoas.

Tivemos, também, a colaboração do Gota-a-gota da UPS, União das Freguesias de Sintra, Câmara Municipal com os seus subsídios, da Iglo, com vários produtos doados, e da Auchan, onde vamos semanalmente buscar produtos doados de várias ordens.

A todos Bem Hajam!

Relembro o encontro do Papa Francisco no Bairro da Serafina, aquando da JMJ, onde destacou três aspectos importantes:

1º "Fazer juntos o bem: "Juntos" é a palavra-chave, que foi destacada muitas vezes nas intervenções. Viver juntos e amar juntos: jovens e adultos, são e doentes... juntos.

2º Agir no concreto: Também isto é importante. (...) Quando não se perde tempo a lamentar-se da realidade, mas se tem a preocupação de ir ao encontro das carências concretas, com alegria e confiança na Providência, acontecem coisas maravilhosas.

3º Estar próximo dos mais frágeis: São eles o tesouro da Igreja, são os preferidos de Deus!

Agora é tempo de recarregar energias.

Boas Férias!

Hermínia Dionísio



Conferência de Santa Maria de Sintra
Sociedade de São Vicente de Paulo
confsantamariadesintra.ssvp@gmail.com

A Rede Caritativa

A visão do Beato Francisco Ozanam, um dos fundadores da SSVP, era que gostava de unir (abraçar) o mundo numa rede de caridade. Um dos exemplos do funcionamento desta Rede, foi o "pedido de colaboração" que a Cáritas Diocesana de Beja, nos fez chegar, após a presença do Presidente da Conferência no II Encontro Nacional de Cáritas Paroquiais.

Um recluso do Estabeleci-

mento Prisional da Carregueira (EPC), solicitou apoio à Cáritas Diocesana de Beja, pois após a saída pretende ir viver e trabalhar no o Baixo Alentejo, por via de um estágio profissional ou de outra via, na área de estudos que está a concluir - licenciatura em Ciências Sociais em Intervenção Social, na Universidade Aberta.

A Cáritas pela proximidade da Conferência de Santa Maria de Sintra ao EPC pediu-nos apoio.

Após envolvermos a "Equipa de Visitadores do EPC", reunimos com a Adjunta do Diretor, a Técnica Superior dos Serviços de Acompanhamento de Execução de Pena ("educadora") do recluso. Informaram-nos que que até à data o recluso tem um percurso positivo e a sua reabilitação está a correr bem, quer nos estudos, quer no relacionamento com população do EP, quer com os próprios funcionários o EP. Participa na missa e é um dos animadores do grupo coral. Tem uma namorada, no bai-o Alentejo, dai a sua intenção de ir viver para essa zona do país. Solicitamos acesso ao recluso que foi prontamente disponibilizado.

O recluso ficou estu-

conf.vicentina.penaferrim@gmail.com

Telf.- 910428587

Bens Alimentares Distribuídos no mês de junho

| | Banco A. | Compras Cf | Doações | Total | DISTRIBUIDO |
|--------------------|----------|------------|---------|-------|-------------|
| Açúcar | 15 | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Arroz | 219 | 0 | 5 | 224 | 75 |
| Atum | 123 | 60 | 4 | 187 | 140 |
| Azeite | 9 | 24 | 0 | 33 | 31 |
| Esparguete | 108 | 0 | 4 | 112 | 67 |
| Farinha | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Frango | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Legumi. Secas | 6 | 0 | 0 | 6 | 6 |
| Legumin. Lata | 130 | 0 | 6 | 136 | 114 |
| Leite | 120 | 586 | 0 | 706 | 411 |
| Massa | 67 | 0 | 0 | 67 | 53 |
| Óleo | 8 | 0 | 4 | 12 | 5 |
| Ovos - Dúzia | 0 | 68 | 0 | 68 | 54 |
| Peixe - Saco c/ 5p | 0 | 0 | 56 | 56 | 54 |
| Salchichas | 37 | 0 | 0 | 37 | 31 |

Despesas do mês de junho

| | |
|----------------------------|---------------|
| Reforço do Banco Alimentar | 630.07 |
| Despesas de Farmácia | 356.36 |
| TOTAL | 986.93 |

pefacto com a nossa visita, pois tinha contacto a Cáritas Diocesana de Beja e agora aparecem uns Vicentinos de Sintra. Ao que já sabíamos o recluso acrescentou que na primeira saída foi ter ao Baixo Alentejo com a namorada (que já era sua conhecida desde a juventude) e até ajudou a animar a missa dominical na paróquia.

Após a reunião com o recluso falámos com a namorada. Esta ficou contente por saber que a "Rede Caritativa" está receptiva em ajudar o namorado/recluso. Ela sabe dos crimes, mas está empenhada em ajudá-lo. A Cáritas agradeceu a informações que lhe fizemos chegar, e ficou de falar com a namorada para "fechamos o círculo de contexto sobre o pedido do recluso", e prontificou-se a entrevistar o recluso aquando da sua próxima saída. Envolvermos o Conselho Central de Beja da SSVP para que inicia-se

o processo de diligências 360º (que envolve a namorada) para é que todas as partes interessadas (recluso, namorada, EP nomeadamente a educadora, a Caritas, a Conferência, e outras entidades a serem envolvidas num futuro próximo) possam ter o máximo de informação para desenhar um Roteiro para o recluso e assim preparar a sua Jornada de reabilitação, inclusão e reintegração positiva do indivíduo na comunidade e na sociedade em geral e assim poder libertá-lo do estigma da prisão.

E assim se trabalha em "Rede Caritativa" com proximidade aos indivíduos e famílias em necessidade.

Carlos Macias



O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

Desafios Éticos e Morais no Mundo do Trabalho: Uma Perspectiva a partir da Doutrina Social da Igreja Católica

O mundo do trabalho contemporâneo enfrenta inúmeros desafios derivados da automatização, globalização e das condições laborais em constante mudança. Esses fatores não apenas transformam a natureza do trabalho, mas também apresentam questões éticas e morais significativas que a sociedade, especialmente os cristãos, deve abordar. A seguir, analisamos esses desafios sob a perspectiva da fé católica.

Automatização e a Dignidade do Trabalho Humano

A automatização avançou rapidamente, substituindo trabalhos tradicionais e criando incerteza para muitos trabalhadores. As máquinas e a inteligência artificial (IA) agora realizam tarefas que antes requeriam habilidades humanas, desde a manufatura até a análise de dados. Os desafios éticos:

1. Desumanização do Trabalho: A crescente dependência das máquinas aumenta o risco de que o trabalho humano seja percebido como menos valioso, o que pode desumanizar os trabalhadores e reduzir sua dignidade.

2. Desemprego e Deslocamento: A automatização também pode levar ao desemprego massivo em setores que dependem de mão-de-obra não especializada.

Reflexão a partir da Fé: A Igreja Católica ensina que o trabalho é um componente essencial da dignidade humana. O Papa Francisco, em sua encíclica "Laudato Si'", enfatiza a importância de proteger a dignidade do trabalhador em um mundo tecnologicamente avançado. É crucial que as empresas e os governos promovam políticas de formação e reaproveitamento profissional, garantindo que os trabalhadores possam se adaptar a novas oportunidades.

Globalização e Justiça Social

A globalização conectou o mundo de maneiras antes inimagináveis, facilitando o comércio e a comunicação internacional. No entanto, também gerou desigualdades significativas. Os desafios éticos:

1. Desigualdade Econômica: A globalização beneficiou desproporcionalmente certos países e setores, deixando para trás muitos trabalhadores e economias menos desenvolvidas.

2. Deterioração das Condições Laborais: A busca por custos mais baixos levou à criação de condições inseguras e salários injustos para muitos trabalhadores.

Reflexão a partir da Fé: A doutrina social da Igreja defende a justiça social e a solidariedade. Segundo o Compêndio da Doutrina Social da Igreja, as empresas têm a responsabilidade de garantir condições laborais justas e dignas para todos os trabalhadores, independentemente de sua localização geográfica. A fé católica chama os fiéis a promover práticas comerciais éticas que respeitem a dignidade humana e fomentem o desenvolvimento integral de todos.

Condições Laborais e o Bem Comum

Apesar dos avanços tecnológicos e econômicos, as condições laborais em muitas partes do mundo continuam deficientes. Os trabalhadores frequentemente enfrentam longas jornadas, baixos salários e ambientes de trabalho perigosos. Os desafios éticos:

1. Exploração e Abuso: Essas práticas laborais são comuns em muitas indústrias.

2. Saúde e Segurança: A falta de regulamentações adequadas coloca em risco a saúde e segurança dos trabalhadores.

Reflexão a partir da Fé: O ensino social católico enfatiza a importância do bem comum e o respeito pelos direitos dos trabalhadores. Os empregadores devem garantir um ambiente de trabalho seguro e justo. A encíclica "Rerum Novarum" do Papa Leão XIII estabelece que o trabalho deve permitir aos indivíduos sustentar suas famílias e viver com dignidade. As comunidades católicas devem defender leis laborais justas e apoiar os trabalhadores em seus esforços para melhorar suas condições laborais.

Esses desafios requerem uma resposta informada e compassiva, levantam questões cruciais sobre a dignidade humana, a justiça social e o bem comum. Sob a perspectiva católica, é essencial promover uma abordagem centrada na pessoa, que valorize cada vida humana e busque um desenvolvimento integral e justo para todos os trabalhadores. Integrar a fé no âmbito laboral fornecer uma orientação valiosa para enfrentar esses desafios e construir um mundo do trabalho mais equitativo e humano.

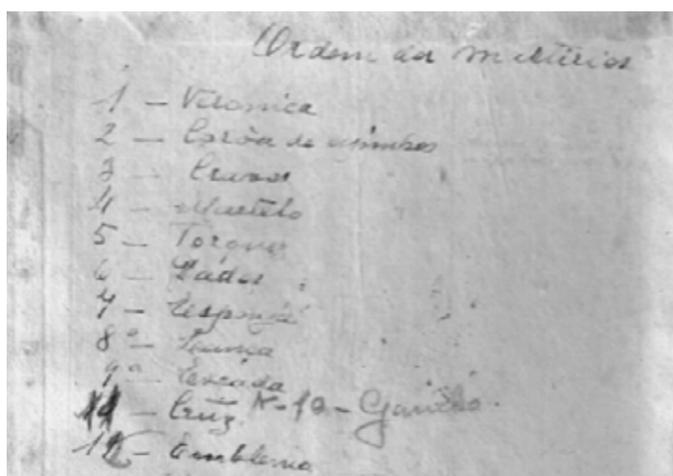


José Pedro Feliciano Doutor

Este documento (Cx.13.002) permite identificar o modo como era feita a procissão do Senhor dos Passos durante as décadas de 20 a 40 do século passado. Conhece-se a data porque esta lista está escrita no lado de dentro da capa de um livro de receitas e despesas da Irmandade de Nosso Senhor dos Passos de São Martinho referente a esta época. Alguns destes objectos encontram-se hoje no museu das Paróquias de Sintra, na Igreja de São Martinho, tais como a verónica, os cravos, a torquês, os dados, a escada e o emblema (almofada bordada).

Ordem dos "Martírios" na Procissão do Senhor dos Passos

- 1- Verónica
- 2- Coroa de Espinhos
- 3- Cravos
- 4- Martelo
- 5- Torquês
- 6- Dados
- 7- Esponja
- 8- Lança
- 9- Escada
- 10- Gancho
- 11- Cruz
- 12- Emblema

**Memórias do passado de Sintra**

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 vários grupos e eventos passados existentes no nosso arquivo histórico.

Cruz Alta 

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÁ DE SINTRA

Av. Adriano Júlio Coelho,

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.ptEmail: paroquias.sintra@gmail.com**Ficha Técnica**

No. 355534/13

Direção:

P. Armindo Reis, P. Jorge Doutor.

Mafalda Pedro,

Álvaro Camara de Sousa,

José Pedro Salema.

Colaboração:

Miguel Forjaz, Pe Joaquim 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 Inácio.

Área Financeira:

Mafalda Pedro.

Distribuição:

João Valbordo, Manuel Sequeira.

Publicidade:

Álvaro Camara de Sousa.

926 890 565

cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt**Impressão:**Empresa Gráfica Funchalense
MORELENA – PERO PINHEIRO

Tiragem deste número:

1400 exemplares.

Biblioteca UPS

Isabel Pereira

2024, Agosto e Setembro. Férias, passeios, viagens, encontros, sol, mar, desportos... E mais tempo para ler. Lembremos, também, que este é o ano da Oração por escolha do nosso Papa Francisco.

Livros escolhidos para Agosto/ Setembro e expostos na estante dos Livros do Mês

- *1. **Dia-a-dia com Deus** - introd., orig. Paulus Editora, 2015 - 191 p.; 15 cm
(Um livrinho de belos e curtos textos, um para cada dia do ano)
- *2. **Orações do Mundo** – de todos os tempos e de todos os lugares / Livros de vida ed., 2003
(Dois milénios e meio de oração)
- *3. **Lendas de Portugal** – 1º v./ Gentil Marques, 1997, Círculo de Leitores – 5 v.
“(...) essencialmente lendas populares (...) contadas pelo Povo e recontadas por mim (...)”
- *4. **Os novos mistérios de Sintra** / Alice Vieira... [et al.], Oficina do Livro, 2005, 3ª ed
(‘Sete escritores em roda livre inventam um romance alucinante’)
- *5. **O jovem futebolista** / Gary Lineker, Civilização, 1994
(Após o Campeonato da Europa...)
- *6. **SINTRA- O encantado monte da Lua- A história da vila de Sintra em Banda Desenhada**
texto e desenhos de José Ruy, ed. Notícias, 1997, 1ª ed.
(BD - José Ruy foi um dos nossos mais prestigiados autores nesta arte de grande valor)



Nota final: Existem na nossa Biblioteca diversos livros de Banda Desenhada: Tintin, Astérix, Michel Vaillant, Garfield, da Disney, etc. e também algumas de carácter religioso.

Ler! Ler! Ler!

«Um livro é uma das vozes de um diálogo estabelecido entre cada autor e o seu público. É uma situação de confrontação e de responsabilidade (...) que dá vida à obra literária, quer em quem a escreve, quer em quem a lê».

José Hermano Saraiva, in Outras maneiras de ver, 1979

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

Consulte (UPS) www.paroquias-sintra.pt e/ou biblioteca.paroquias-sintra.pt

Boas férias e Boas leituras!

(O texto segue a antiga grafia)

À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



O Cruz Alta dedica esta secção à descoberta do nosso património, por vezes pouco apreciado por quem está tão próximo dele. Em cada jornal é publicada a fotografia de uma peça ou de um pormenor arquitetónico, 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 capitel manuelino na capela-mor da igreja de São Pedro de Penaferrim.

Artigos novos e de 2ª Mão, Por que pagar mais?

Para um desenvolvimento mais sustentável, Proteja o meio ambiente, a sua economia e a dignidade da nossa comunidade

VISITE-NOS:

Loja 11
Galeria Comercial
Câmara Pestana,
Edifício Sintra

Em frente ao
Centro Cultural
Olga Cadaval
e à esquerda da
entrada principal da
Igreja de São Miguel,
Sintra.



Segunda a sexta Feira
das 13,30h às 18h
sábados das 11,30h às 13h



Parceiros



Patrocínio



União das Freguesias de 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 www.funerariaquintinoemoraismail.pt