



Cruz Alta

Maio 2025
Edição nº 230 - Ano XXIII
Diretor: P. Armino Reis
www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

Obrigado Papa Francisco



Oração:

Senhor nosso Deus,
que, na vossa admirável providência,
escolheste o vosso servo, o Papa Francisco,
como pastor da Igreja universal,
concedei que, tendo ele sido
vigário de Cristo na terra,
seja recebido por Cristo na glória do céu.
Por Cristo, nosso Senhor. Amen.

Jubileu Vicarial da Catequese

Página 3



Retiro de Jovens da U.P.S.

Página 4



Tríduo Pascal

Páginas Centrais



Passeio da U.P.S.

Página 10



Entrevista de Vida: Álvaro Câmara de Sousa

Página 10

Dia Jubilar Diocesano

SÁBADO, 31 DE MAIO

Aberto a todos
Participação Gratuita

Unidade Pastoral de Sintra
com autocarro disponível para transporte
saída da Portela (Urbanismo) 08h45
saída do Estoril (após a Missa) 20h00
Custo do Transporte 5€

VEM VER!

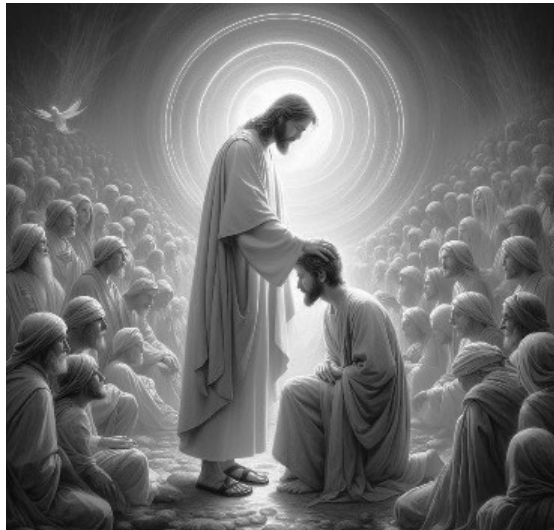
JUBILEU
NA IGREJA
DE LISBOA
31.05





Editorial
Luis Dionisio

A Importância do Perdão: Um Caminho para a Paz Interior e Comunitária



Actualmente, o mundo vive num conflito generalizado de ideias, actos e ideologias, em que o ser humano pouco ou nada conta.

Nas nossas relações, quer pessoais quer comunitárias, há momentos de atrito, incompreensão e até mesmo mágoas podem surgir. No entanto, como cristãos, somos chamados a trilhar um caminho diferente: o caminho do perdão.

O perdão não é simplesmente um acto de esquecimento, mas uma decisão espiritual e emocional de libertar a mágoa, acolher e interiorizar a reconciliação. Jesus Cristo, na sua infinita bondade, ensinou-nos que o perdão é central à nossa fé. Ao dizer "Pai, perdoa-lhes, pois não sabem

o que fazem" (Lucas 23, 34), Ele deu-nos o exemplo supremo de amor e misericórdia.

Perdoar não é fácil. Muitas vezes, o nosso coração resiste, preferindo alimentar ressentimentos. Mas o perdão tem um poder transformador. Ele não apenas cura feridas emocionais, mas também liberta-nos das correntes do rancor e da amargura. Além disso, o acto de perdoar aproxima-nos de Deus, permitindo que experimentemos a graça divina de forma mais plena.

No contexto comunitário, o perdão é uma ferramenta essencial para construir a paz. Famílias, comunidades e sociedades que abraçam o perdão são capazes de superar divisões e encontrar um caminho de unidade. Como

Igreja, somos chamados a ser instrumentos de reconciliação no mundo, refletindo o amor de Cristo nas nossas ações.

Que possamos, no espírito de Cristo, procurar a coragem de perdoar e pedir perdão. Que sejamos sinais vivos da misericórdia divina, contribuindo para um mundo mais justo e harmonioso.

O perdão não é uma fraqueza, mas uma força poderosa que nos transforma. Que o exemplo de Jesus continue a inspirar-nos a sermos agentes de amor e reconciliação



Os Nossos Padres

Pe. Armindo Reis

A MUDANÇA DE PAPA NA IGREJA

O Bispo de Roma, sucessor de São Pedro, preside à comunhão da Igreja Católica desde os primeiros séculos e, ao longo dos tempos, essa missão pontifícia (pontífice é aquele que faz a ponte) foi evoluindo conforme os tempos em que a exerceram.

É uma missão importante porque garante a comunhão entre todos os católicos, impedindo que cada sensibilidade diferente se separe, como tem vindo a acontecer com os nossos irmãos protestantes, ou que sejamos Igrejas regionais, como acontece com os nossos irmãos ortodoxos.

No séc. XX e XXI tivemos grandes Papas, cada um com a sua personalidade e sensibilidade eclesial, mas todos contribuíram para essa Comunhão em Cristo que é a essência da Igreja.

Agora que nos despedimos do grande Papa Francisco, é natural que nos sintamos um pouco órfãos, pois foi um pai espiritual que perdemos, mas confiamos que o Espírito Santo, através do conclave, nos dará um novo Papa com o perfil necessário para este segundo quartel do século XXI. Este tempo inter-papas deve ser um tempo de oração. Rezamos pelo Papa Francisco, agradecendo o dom que ele foi para a Igreja ao longo destes 12 anos, e pedindo ao Senhor que o receba no Seu Reino, e rezamos pelos cardeais eleitores, para que no conclave se deixem guiar pelo Espírito Santo.

A comunicação social trata estes temas com espetacularidade, realçando muitas vezes os pormenores que menos interessam. Não têm faltado comentadores sobre o ministério do Papa Francisco e sobre o perfil que deverá ter o próximo Papa. Até os que eram críticos do Papa Francisco agora, na onda mediática em seu favor, já o elogiam, porque fica bem.

Na verdade um verdadeiro católico deve procurar sempre a comunhão com o Papa e criticá-lo o menos possível, porque o Papa não é um líder de um clube de futebol, de um partido, ou de um país. Quem sou eu, ou somos nós, para nos arvorarmos em mais sábios que o Papa que, ainda por cima, é assessorado por muita gente? Mas há grupos que fazem "lobbying" para influenciar o Papa nas orientações que dá à Igreja? Há e sempre haverá! A Igreja é santa porque é de Deus, mas é pecadora porque é humana. Ainda que não concordemos com todas as ideias de um Papa, ou com as orientações pastorais que dá à Igreja, devemos aceitá-las com espírito de comunhão, caso contrário seremos mais próximos dos protestantes do que da Igreja Católica.

O Papa Francisco juntar-se-á agora à multidão dos santos que no Céu intercedem a Deus por nós! O próximo Papa, acolhamo-lo com docilidade e alegria, seja ele quem for! E comecemos já a rezar por ele!



A Melhor Parte

Diác. Vasco d'Avillez

Temos de estar sempre preparados! "Peregrinos no Mundo"

A meio de escrever este artigo, surgiu a notícia triste de que morreu, hoje dia 21 de abril de 2025 o nosso Papa Francisco que tão grande caminhada fez conosco e em especial com os portugueses de quem ele tanto gostava.

Estávamos angustiados com as informações de que o nosso Papa Francisco não estava bem de saúde e Jesus Cristo resolveu chamá-lo logo após a Páscoa e ele partiu para o Pai hoje mesmo.

Passámos a ser Peregrinos no Mundo, sem ter o nosso guia

de tantos anos a apontar caminhos e a pedir que não deixemos ninguém para trás por que nos quer a todos com ele no caminho das Salvação.

Depois da Páscoa temos o caminho bem iluminado por este Papa que tantas vezes nos falou no arrependimento e na oração: esse é o caminho! Vamos segui-lo rezando sempre por Francisco, e por todos nós, para que encontremos sempre a ajuda de que precisamos para que também nós cheguemos ao Céu um dia quando for a altura própria.

Temos tido muitas ocasiões de mudanças de vida e estamos a atravessar mais uma pois aos 77 anos decidimos mudar de casa e passar de uma casa grande para uma mais pequena... onde esperamos que caiba tudo o que tínhamos na original! Bem nos dizem os filhos que é altura de seleccionar e deitar fora muita coisa...mas cada «coisa» é um grande bocado da nossa vida e quando pensamos muito...não deitamos fora quase nada!

Mas já estamos instalados e a casa nova, parece responder muito bem ao que esperamos



dela! Ficamos como até aqui, ligados a esta comunidade de que tanto gostamos e a servir os irmãos através da presença e do nosso envolvimento nos vários movimentos de Igreja que tem a nossa UPS.

No último artigo pedi as vossas orações por causa da minha saúde e de uma nova operação que tinha de fazer. Correu tudo lindamente que é em geral o que

acontece quando nos deixamos embalar nas mãos de Deus.

Obrigado pelas vossas orações.



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

Pe. Armindo Reis

A igreja da Várzea neste último mês avançou com acabamentos como os azulejos das casas de banho. Houve uma inundação nos dias de temporal, que impossibilitou outros avanços. No próximo mês esperamos avançar com os tetos em gesso nas salas de catequese e casa mortuária, bem como com as pedras que revestem a zona do altar

e as cantarias da porta principal. Agradecemos todas as ofertas em géneros e em dinheiro que recebemos no último mês, nomeadamente os seguintes valores:

- Donativo do Espaço Solidário – 200,00€
- Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 150,00€
- Donativo de M. C. – 15,00€
- Donativo de J. G. – 22,14€

Donativo do Grupo Euromil – 100,00€

Esta será a fase em que precisamos de mais donativos para fazermos frente aos custos dos acabamentos. Quem quiser contribuir 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. Armindo Reis

Estamos a aguardar o início das obras de construção da estrutura e telhado da futura igreja da Abrunheira. Ainda estamos muito aquém da verba necessária para pagarmos esta fase da construção, mas vamos avançar con-

fiados na Providência Divina e na generosidade dos paroquianos. Que Santo António Padroeiro desta comunidade e patrono da futura igreja também interceda por esta causa! No último mês a Comunidade da Abrunheira agradece os

seguintes donativos, que são muito importantes:

- Donativo de T. Luís – 300,00€
 - Donativo do Espaço Solidário – 100,00€
 - Donativo anónimo – 40,00€
 - Donativo de N.L. – 100,00€
 - Donativo anónimo – 200,00€
 - Donativo anónimo – 200,00€
 - Ofertas pelo café e bolos – 307,40€
 - Donativos diversos – 675,00€
- 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. ■



Maqueta digital da futura igreja

Dia Jubilar Diocesano

O QUE É O VEM VER?

A vida cristã é um caminho que precisa também de momentos fortes para nutrir e robustecer a esperança, insubstituível companheira que permite vislumbrar a meta: o encontro com o Senhor Jesus.

Papa Francisco, *Spes non confundit*, Bula de Proclamação do Jubileu Ordinário do Ano 2025, n.5

Unida à Igreja e ao Papa, a Diocese de Lisboa viverá o Jubileu de 2025 como momento para reforçar a sua esperança e partilhar os seus frutos com todos.

É um ano de graça, rico em misericórdia, em que a Igreja abre as suas portas a quem se queira abeirar da ternura de Deus, de Jesus Cristo, esperança verdadeira.

Para viver plenamente este tempo, além do caminho pessoal que cada fiel descobre na sua oração, não faltarão momentos de **vida em Igreja**, unidos no mesmo lugar e intenções. São os **jubileus setoriais**: eventos dedicados a âmbitos concretos da diocese que pretendem fazer chegar mais incisivamente os sinais da esperança, para daí alcançarem todos.

O **Dia Jubilar Diocesano** é um desses momentos e surge como uma **grande jornada de celebração do jubileu na Igreja de Lisboa**. Uma reunião da Diocese de portas abertas a quem queira conhecer as razões da nossa esperança. Um dia marcado pela oração, pelo serviço e pela alegria, mas também pelo anúncio.

Por isso convidamos **todas as pessoas da diocese** de Lisboa, de todas as idades e condições, a estarem presentes no Vem Ver. E também a **desafiarem outros**: os amigos, os colegas, os familiares, os vizinhos. **Todos aqueles a quem queremos oferecer uma semente de esperança**, um pouco de luz na escuridão, uma mão amiga nas dificuldades da vida.

A Unidade Pastoral de Sintra terá um autocarro disponível para o transporte das pessoas com saída da Portela (Urbanismo) às 08.45h e, após a Missa saída, do Estoril às 20h. Custo do transporte - 5€



Jubileu Vicarial da Catequese – Peregrinos de Esperança

Cristina Silva

Para assinalar o ano jubilar, realizou-se um encontro Vicarial da Catequese na tarde de 05 de abril.

A catequese de infância (do 1º ao 6º catecismo) encontrou-se na Escola Leal da Câmara onde refletiu em 4 dos sinais de esperança, identificados pelo Papa Francisco no texto da Bula de Proclamação do Jubileu 2025 - A esperança não engana - Idosos, Doentes, Paz e Pobres.

Conforme iam participando nos quatro ateliers recebiam

um autocolante para completar a imagem do logo do Jubileu.

A catequese da adolescência, divididos em 2 Grupos, fez uma caminhada a pé até à Igreja de Rio de Mouro. Um dos grupos saiu da Igreja do Algueirão e o outro da Igreja do Cacém.

Para a peregrinação foi usada a proposta de oração da caminhada disponibilizado pela Diocese para preparação do Dia Jubilar Diocesano – Vem Ver - que se irá realizar no dia

31 de maio. (<https://catequese.patriarcado-lisboa.pt/site/index.php?id=12702>)

Em cada ponto de oração os Adolescentes foram construindo em 3D a imagem do logo do Jubileu.

Os pais também foram convidados a participar neste encontro e rezaram a mesma oração na Igreja de Rio de Mouro, orientado pelo P. Tiago Neto.

O encontro terminou com a Eucaristia presidida pelo Patriarca D. Rui Valério. ■



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).

Senhor – No AT é um título reservado a Yahvé. Indica soberania absoluta sobre toda a criação. No NT, o nome de Senhor (Kyrios, em grego) é reservado a Jesus: a Deus dá-se o nome de Pai. Uma das primeiras confissões de fé era: Jesus é Senhor (Act 2, 26).

Servo – De Yahvé: personagem do segundo Isaías que se identifica com Cristo (Is 42, 1-4; 49, 1-6; 50; Mt 12, 18; Act 3, 26; Fil 2, 7).

Set – «Substituto». Filho de Adão (Gn 4, 25).

Sete – Número que indica, na mentalidade semita, perfeição e plenitude.

Setenta – Versão dos Setenta (LXX): primeira e principal tradução da Bíblia do hebraico para o grego motivada pelos judeus que viviam em ambiente helénico. O nome de Setenta vem da tradição segundo a qual foram setenta e dois os judeus que a traduziram.

Sião – Parte alta de Jerusa-

lém conquistada por David. Hoje usamo-la em sentido figurado indicando o céu, a morada de Deus, ou, em certas ocasiões, a Igreja.

Sicar – Lugar onde se situa o episódio de Jesus com a samaritana (Jo 4).

Sídon – «Pescaria». Cidade mencionada por Jesus (Mt 11, 21) e para onde Jesus se retira (Mt 7, 24-30).

Siloé – Piscina de Siloé: piscina onde Jesus ordena que se lave o cego (Jo 9, 7).

Simão – No NT aparecem muitos com este nome:

Simão, irmão de Jesus (Mt 13, 55).

Simão Pedro (Lc 4, 10; Mt 16, 13-19).

Simão Zelote (Mt 10, 4).

Simão de Antioquia (Act 13, 1).

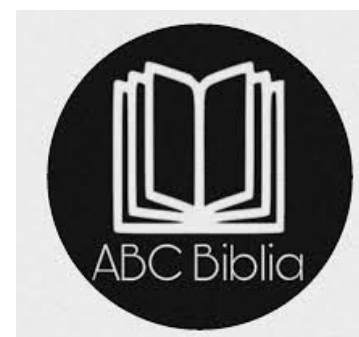
Simão de Cirene (Mt 27, 32).

Simão o curtidor (Act 9, 43).

Simão o leproso (Mt 26, 6).

Simão o mago (Act 8, 9-24).

Simeão – «Deus outorgou, Deus escutou». Filho de Ja-



cob (Gn 29, 33). No NT, homem honrado e piedoso que bendiz o Senhor por ter visto a salvação (Lc 2, 25-35).

Simonia – Tentativa de conquistar bens espirituais em troca de bens materiais (Act 8, 18-24).

RETIRO DE JOVENS DA UPS

Nos dias 4, 5 e 6 de Abril, o Grupo de Jovens da nossa Unidade Pastoral reuniu-se na Quinta das Tílias, em Belas, para um Fim de Semana Jovem de oração e partilha. Preparado pelas irmãs, este encontro proporcionou aos jovens momentos de encontro com Deus e reflexão sobre a Fé, particularmente sobre o tema das três Virtudes Cardeais: A Fé, a Esperança e a Caridade. Seguem-se os testemunhos de dois jovens que participaram no encontro:

Mariana Pacheco:

O fim de semana foi uma experiência única para mim. Durante os dias e as atividades pude ter muitos momentos de intimidade com Deus nos mínimos detalhes, nos momentos de silêncio e nos momentos de reflexão e conversa, principalmente quando podíamos tirar nossas dúvidas. Sinto que após esse fim de semana pude aproximar-me não só de Deus mas também dos jovens que ali estavam. Compartilhámos experiências individuais e realidades diferentes, que no final nos faziam refletir. Além de tudo isso, foi um privilégio

conhecer as irmãs, saber a forma como elas vivem e ver um pouco da rotina da vida em comunidade.

Guilherme Pinto:

Antes deste Fim de Semana Jovem, sentia-me afastado da Igreja e do Grupo de Jovens. No fundo, sentia que estava "desconectado" da vida cristã. Mesmo com muitas dúvidas e incertezas, aceitei esta proposta com a missão de me reaproximar de Deus e de criar uma maior confiança com os outros jovens.

A forma como fui recebi-



do deixou-me logo à vontade para falar e partilhar certas situações da minha vida, tanto nos momentos de reflexão como nas partilhas mais pessoais. Nestes três dias, pude sentir a presença de Deus através de vários momentos preparados pelos animadores e pela irmã, tais como momentos de oração pessoal e em grupo, momentos de reflexão e debate e partilha de conhecimento sobre a Igreja, sobre Deus e sobre a Fé. Enquanto lá estive, sentia-me completamente abstraído do quotidiano e focado em Deus

e na aprendizagem do que é viver para Ele.

Voltar à rotina fez-me perceber o quanto aqueles dias foram marcantes na minha caminhada como Cristão. Sinto a ausência das rotinas de oração e da paz de espírito que o lugar me transmitia. Sentir que estava no meio de outros jovens que acreditam e sentem a presença d'Ele de forma idêntica ou próxima da minha faz-me, sem dúvida, querer repetir esta experiência!

GRUPO DA COSTURA DE S. MIGUEL 2M's (Marta & Maria)

É um grupo de senhoras voluntárias que ao longo do ano se reúne uma tarde por semana para fazer trabalhos de costura e labores com o objetivo de realizar a venda de Natal no final do ano, cuja receita

reverte para a U.P.S.

Se tem algum tempo livre e tem este talento, junte-se ao grupo! Contacte o cartório.

Organizarão uma peregrinação a Fátima, no dia 28 de maio.



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

Dor de Cabeça

A dor de cabeça, ou mais corretamente cefaleia, é muitas vezes, de facto, uma “dor de cabeça” para os médicos no que se refere ao respetivo diagnóstico e tratamento. Apesar de ser uma situação comum, muitas pessoas raramente sofrem de cefaleias, enquanto outras padecem deste problema de forma frequente. Tanto as cefaleias crónicas ou arrastadas, como as recidivantes, ou seja, as que voltam, podem provocar sofrimento, ansiedade e angústia, mas é pouco frequente que representem um problema grave de saúde. Não obstante, qualquer alteração no padrão ou natureza da dor de cabeça, na intensidade ou frequência deverá merecer atenção, justificando-se assistência médica rápida, porque poderá, hipoteticamente, tratar-se de uma situação grave como é o caso do tumor cerebral, ou do aneurisma.

Existem vários tipos de cefaleias. No entanto, três são

mais frequentes: 1 - Tensionais; 2 - Enxaquecas; 3 - Agrupadas ou acumuladas. Outras cefaleias pouco frequentes, podem ter origem na hipertensão arterial grave, tumor cerebral, traumatismos cranianos com ou sem acumulação de sangue (hematoma cerebral) infeções das meninges, doenças das artérias do cérebro e outras doenças mais raras.

Irei debruçar-me sobre os três tipos de cefaleias mais frequentes.

1 - As cefaleias tensionais devem-se à tensão muscular no pescoço, ombros e cabeça. Esta tensão muscular pode ser consequência de uma posição corporal incorreta prolongada, stress social ou psicológico ou cansaço mental. Estas dores são frequentes, intermitentes, moderadas e localizam-se na zona anterior e posterior da cabeça. As cefaleias agravam gradualmente até ao fim do dia e podem irradiar para a nuca.

2 - Enxaqueca é uma dor de cabeça mais intensa que a referida anteriormente, recidivante e pulsátil, afetando geralmente apenas um lado da cabeça. A dor inicia-se de repente e pode ser precedida ou acompanhada de sintomas visuais, neurológicos ou gastrointestinais. Embora possa ocorrer em qualquer idade, geralmente inicia-se entre pessoas dos 10 aos 30 anos. Por vezes, desaparece depois dos 50 anos, sendo as mulheres as mais atingidas. Mais de metade das pessoas que sofrem deste tipo de cefaleias têm na família antecedentes que sofrem desta patologia, existindo, por isso, uma certa predisposição familiar. A enxaqueca manifesta-se quando as artérias que irrigam o cérebro se contraem e a seguir se dilatam, situação que faz ativar os recetores da dor. Desconhece-se a causa da constrição e da dilatação dos vasos sanguíneos. No entanto, verifica-se no sangue, como causa destas alterações

nos vasos sanguíneos, uma concentração anormalmente baixa de serotonina, um neurotransmissor, ou seja, uma substância química que intervém na comunicação das células cerebrais, os neurónios. A dor pode ser sentida num lado da cabeça ou em toda ela. Por vezes, mãos e pés podem arrefecer. Em cerca de 20% destes casos associam-se outros sintomas, como irritabilidade, náuseas ou vômitos, falta de apetite que se manifestam antes da crise da enxaqueca. Este período, que antecede a dor alguns minutos, tem o nome de “aura” ou “pródromo”. Podem manifestar-se também na mesma percentagem, alterações da visão e hipersensibilidade à luz como a fotofobia. Na maioria destes casos que têm um pródromo e este padrão da enxaqueca e sinais ou sintomas acompanhantes, os sintomas manifestam-se muito regularmente durante longos períodos, podendo desaparecer durante semanas,

meses ou anos. A medicação que alivia a enxaqueca são os vasos-constritores do tipo da Ergotamina, que podem ser tomados nos casos dolorosos ou logo naquele período prodromático referido. Existem outros medicamentos que se usam regularmente na prevenção da enxaqueca, mas depende de cada caso individual.

3 - Cefaleia agrupada é um tipo de crise de enxaqueca muito dolorosa, pouco frequente. Afeta especialmente os homens a partir dos 30 anos e está relacionada com a ingestão alcoólica desencadeante ou a carência de oxigénio, por exemplo nas pessoas sujeitas a elevadas altitudes. A crise surge repentinamente, podendo localizar-se na zona de um olho, e as crises podem ser diárias ou semanais.

Em caso de dúvida diagnóstica de uma cefaleia, a TAC ou a RM crânio-encefálica são dois exames fundamentais a realizar. ■



Promessas

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra | Madalena

Neste passado mês de março, todos os noviços e aspirantes da nossa Expedição, fizeram a sua promessa de explorador, um momento muito importante na sua vida escutista.

Primeiro, na sexta-feira, dia 28 de março tivemos a Velada d'armas, um momento de oração e reflexão, com o agrupamento todo e as respetivas famílias, para nos prepararmos para o dia das promessas.

No dia seguinte, após termos tomado o pequeno-almoço, fizemos um jogo com equipas verticais em Sintra. Estas equipas são especiais porque juntam vários elementos de cada secção, desde os lobitos até aos caminheiros.

Depois do jogo, tivemos um almoço partilhado com as famílias e quando acabamos de almoçar fomos ter tempo de secção. Durante



este tempo, nós, os exploradores, fizemos a totemização dos noviços e aspirantes. É nesta altura que estes escuteiros recebem o seu Totem, ou seja, o seu espírito animal caracterizado por um adjetivo positivo que qualifica o escuteiro, escolhido pela Patrulha.

De seguida celebrámos a Eucaristia na igreja de São Miguel, que incluiu a cerimónia das promessas.

Durante esse momento solene todos eles prometeram:

“Cumprir os seus deveres para com Deus, a Igreja e a Pátria; auxiliar os seus semelhantes em todas as circunstâncias e obedecer à lei do escuta”.

Após terem prometido isto, receberam o seu lenço verde e o chapéu (BP) que são algumas das insígnias dos exploradores.

Agora na nossa expedição temos mais 7 novos exploradores, prontos a seguir o seu caminho escutista. Muitos parabéns por terem superado este desafio! ■



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>



Páscoa

Gota a Gota - Grupo de Ação Social

O Gota a Gota – Grupo de Ação Social da nossa paróquia deseja a todos uma Santa Festa da Páscoa.

Vou tentar escrever umas palavras, o que não é fácil, sobre um período da vida da Igreja tão importante para a nossa vida: a PÁSCOA. Lembrar mais intensamente a Ressurreição de Cristo é belo! Desde pequena este momento marca a minha vida de cristã. Foi em família que participava a todas as cerimónias, curtas, longas... Não tinha importância. Os meus pais diziam sempre que era o período litúrgico mais bonito do ano. Que os católicos estão mais perto uns dos outros em união com Cristo. Que as famílias se reúnem pelo gosto de estarem juntas em momentos de festa e de partilha.

Dizer: Aleluia! Cristo ressuscitou! É fazer parte do Corpo de Cristo. É viver no Amor de Cristo. É sentirmo-nos Igreja.

Para termos esta alegria de sermos filhos de Deus, caminhamos durante a Quaresma com a preocupação de sermos melhores, de pensar mais nos outros.

Nestes momentos, muitas tradições vêm ao de cima. Uma das que recordo com saudade era a passagem do pároco em casa da Avó Mimi, numa aldeia ribatejana, para dar as boas festas: **Cristo entrava na nossa casa** e abençoava a nossa família. Ouvíamos os sininhos ao fundo da rua e quando abríamos a porta da casa e todos juntos na sala, tudo era mágico! Único! Uma alegria imensa! Rezar, parti-lhar o amor de Cristo, louvar o Senhor, agradecer, recordar os nossos antepassados que nos deixaram uma bonita herança.

E em casa dos outros avós Apsi e Angsy, em Lisboa, avós que tinham deixado a Hungria há muito tempo, a reunião de família era à volta da mesa na partilha de uma refeição especial, onde o agradecimento ao Senhor por estarmos juntos era muito importante. Depois tínhamos uma caça aos ovos na sala, onde cada um de nós tinha um cestinho e só podia recuperar os ovos da cor que lhe tinha sido destinada.

Obrigada ao Senhor por todos estes bocadinhos que marcam a minha vida em Igreja.

Adelaide Ary ■



46º Aniversário do Rotary Club de Sintra

Rotary Club de Sintra



Notícia: Celebração do 46º aniversário do Rotary Club de Sintra e reconhecimento de carreira a António Bernardino Paulo da Silva, vitivinicultor da região de Colares

O Rotary Club de Sintra celebrou o 46º aniversário no dia 4 de abril, realizando um evento no dia 7 de abril, contando com a presença do Governador Distrital de Rotary, e de diversas individualidades do Concelho, com destaque para os representantes da Câmara Municipal de Sintra, da União de Freguesias de Sintra e de Colares. Neste evento, o Rotary Club de Sintra fez um reconhecimento de carreira ao Sr. António Bernardino Paulo da Silva, da Adega Beira Mar, pelo inestimável contributo para a consolidação da atividade vitivinícola na região de Colares e o seu envolvimento na promoção de Sintra. No evento, houve ainda uma participação musical especial de Artur Mouradian, Violinista da Orquestra do Teatro Nacional de S. Carlos.



Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em abril 2025

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	4	Atum	165
Fraldas Nº2	4	Salsichas	165
Fraldas Nº3	3	Tomate	2
Fraldas Nº4	3	Cogumelos	2
Fraldas Nº5	8	Massa	63
Fraldas Nº6	12	Esparguete	63
Fraldas adultos L	9	Arroz	126
Cueca adulto L	2	Grão e Feijão	126
Toalhitas	15	Azeite	63
Shampoo + Gel	12	Leite c/Chocolate (200ml)	150
Papel Higiênico	10	Leite UHT Meio Gordo L	912
Bolacha Maria/Torrada	92	Açúcar	63
Shampoo + Gel	12	Nescafé descafeinado	18
Papel Higiênico	10	Chá	2
Fruta Pack 4 boiões	8	Café	1
Farinha Láctea (Cerelec)	20	leite S/Lactose	84
Flocos Cereais / Mel	58	Congelados	378
Cereais/Corn Flakes	39	Parmalat (logurtes)	504
Chocapic	18	Sopas	70
	339		2957
Total de artigos doados:		3296	
Banco Alimentar:		948,5 Kg	



PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DOENÇAS

4 de maio de 2025

Igreja de São Miguel
Das 9:00 às 13:00

Recolha de Sangue

Como contribuir:

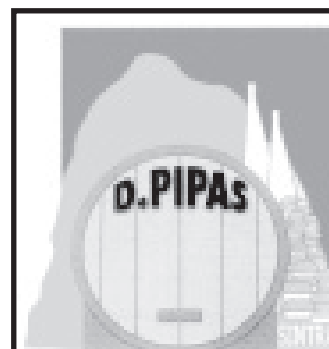
- Ter + 18 anos
- Peso igual ou superior a 50kg
- Estar saudável
- Documento de identificação
- Não estar em jejum
- Estar descansado e tranquilo
- Estar hidratado
- Reservar 30 minutos para doar o seu sangue

Informação no site IPST

Ao doar o seu sangue estará a salvar uma vida!

Rotary Club de Sintra

em parceria com a ADAS Sintra e IPST



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

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.

5 - A ORAÇÃO DOS JOVENS

5.2 Eventos e encontros para envolver os jovens na oração

Para além de um aprofundamento da IV parte do Catecismo da Igreja Católica para uma catequese orgânica sobre o tema da oração cristã ou da redescoberta da oração de algumas personagens bíblicas, pode-se aprofundar a *Christus Vivit* do Papa Francisco. Em particular, os números 150-157; 250-252 e 287-290 apresentam a relação com o Senhor em termos de amizade e dirigem-se aos jovens em linguagem simples e imediata.

- Podem propor-se momentos de socialização, de encontro com os jovens para rezar juntos antes de se dedicarem às várias atividades do dia. Por exemplo, poder-se-ia marcar um encontro de manhã, antes de ir para a escola, para a leitura do Evangelho do dia ou para a recitação em comum das Laudes; do mesmo modo, seria desejável dedicar um breve momento semanal de adoração eucarística, durante a qual os jovens pudessem apresentar as suas intenções, confiando-as aos seus companheiros, para que as orações se reforcem e cada um possa fazer suas as intenções dos outros.
- Os jovens precisam ver e tocar, fazendo experiência em primeira pessoa. Neste ano, poder-se-ia, antes de mais, montar ou melhorar o lugar de oração, nas instalações do centro juvenil ou no oratório ou na sede da associação: um canto ou uma pequena capela mobilada de forma simples – se possível na presença do Santíssimo Sacramento, com uma imagem sagrada e uma Bíblia, num clima de silêncio – pode ser suficiente para tornar visível o convite à oração. Do mesmo modo, uma “tenda

de oração” pode ser preparada, com instrumentos e subsídios apropriados, em praças, escolas ou outros lugares, por ocasião de missões ou iniciativas pastorais criadas ad hoc ou no âmbito de experiências formativas de verão. Considerando a atração que as experiências “fortes” têm para os jovens, em alguns momentos do ano, pode-se aproveitar o tempo da tarde ou da noite para oferecer espaços de silêncio, escuta, adoração.

- Em diversas paróquias e grupos de formação, está a difundir-se a experiência da “semana comunitária”: enquanto prosseguem os seus compromissos habituais de estudo ou de trabalho, pequenos grupos de jovens, juntamente com alguns sacerdotes ou religiosos ou leigos adultos, partilham de forma estável espaços disponibilizados pelas paróquias ou dioceses. Além do exercício da vida fraterna e do serviço, estas experiências são uma excelente oportunidade para os introduzir na oração: Lécio, liturgia das horas, adoração.
- Muitos seminários ou mosteiros abrem suas portas para oferecer cursos de “Escola de Oração”. Geralmente, trata-se de um percurso contínuo que, por etapas, aprofunda, sob a forma de oração e com uma linguagem adequada às gerações mais jovens, um personagem bíblico ou um tema vocacional.
- As peregrinações a pé aos grandes santuários ou caminhadas nas montanhas ou na natureza também despertam grande interesse entre os jovens. A contemplação da criação e o ritmo do caminho abrem facilmente o coração à admiração, ao louvor e à ação de graças: também estas ocasiões representam uma oportunidade que pode ser explorada pastoralmente, por exemplo, praticando a “oração do coração” ou acompanhando o caminho com os Salmos de peregrinação.

- Oferecer também a pequenos grupos de jovens a responsabilidade de estarem presentes e ativos em algumas atividades tradicionais da comunidade, como as que se realizam na primeira sexta-feira do mês, a Via Sacra, ou a recitação das vésperas ou do rosário.
- Existem muitas App e Podcast que oferecem conteúdos formativos sobre a oração ou notificações diárias sobre o Evangelho do dia: estes instrumentos possibilitam uma breve lembrança de oração na vida de todos os dias, nas viagens diárias na cidade até o local de estudo, trabalho ou lazer. Avaliá-los, difundir o seu uso e o conhecimento também através das opiniões dos jovens é uma outra forma de se dedicar à oração quando um crente, por várias razões, não pode estar presente na paróquia ou noutras atividades da comunidade.

A Via Sacra Da Nossa Unidade Pastoral De Sintra



A Via Sacra é uma das mais antigas formas de se meditar a Paixão de Cristo. A expressão vem do latim e significa “Caminho Sagrado”: literalmente falando, nada mais é que o trajeto percorrido por Nosso Senhor com a Cruz às costas, desde o pretório de Pilatos, onde foi condenado à morte, até ao Calvário, onde foi crucificado.

Segundo uma piedosa tradição, ninguém menos que a Virgem Maria teria dado início a este santo exercício: após a morte de seu divino Filho, seja sozinha, seja em companhia das santas mulheres, ela teria refeito constantemente a Via Crucis, isto é, o “Caminho da Cruz”.

É neste contexto de piedade e devoção, seguindo o caminho de Jesus até ao Calvário que, na nossa U. P. S. no passado dia 11 de Abril (sexta-feira) do tempo da quaresma, se realizou a Via Sacra encenada pelo grupo de jovens. O início da Via Sacra foi na correnteza, junto à estátua do soldado desconhe-

cido e percorreram-se as 14 estações até à igreja de São Miguel, onde se concluiu a Via Sacra.

Houve uma boa participação dos fiéis da nossa U. P. S. que, com devoção e piedade, acompanharam a Via Sacra, como peregrinos da esperança neste ano do jubileu.

Tivemos a colaboração dos nossos escuteiros que organizaram a caminhada e contámos com o apoio da polícia municipal de Sintra, que regulou o trânsito, evitando transtornos ao longo do trajeto.

A Via Sacra foi presidida pelo Pe. Jorge Doutor, estavam presentes o Pe. Armindo Reis, o Pe. Joaquim Inácio e o diácono Carlos Marques membros do clero da nossa U. P. S. No final da Via Sacra o Pe. Armindo (pároco), agradeceu a todos os que colaboraram para o bom êxito da Via Sacra.

Pe. Joaquim Inácio

O TRÍDUO PASCAL - PAIXÃO, MORTE E RESSURREIÇÃO DE JESUS

Na nossa Unidade Pastoral de Sintra vivemos com fervor e espiritualidade o Tríduo Pascal, com as missas da Última Ceia do Senhor, oração das Laudes, celebrações da Paixão e missas solenes da Vigília Pascal em que foram batizados alguns catecúmenos e missas solenes do Domingo da Páscoa da Ressurreição do Senhor em todas as comunidades que compõem a nossa Unidade Pastoral.

No Tríduo Pascal a Igreja celebra, em linhas gerais, a Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus Cristo. Mais do que celebrar ou comemorar, a Igreja convida-nos a viver, com intensidade, cada uma das liturgias desses dias. O mistério da Redenção de Cristo,

central na nossa fé, motivo pelo qual o Filho de Deus veio ao mundo, é vivido em três dias. Por isso, chamamos de Tríduo Pascal. Tem início na Quinta-feira Santa, e se encerra no Domingo de Páscoa.

A Páscoa, termo que significa "passagem", é a comemoração da Nova e Eterna Aliança entre Deus e os homens, selada no Altar da Cruz. Os judeus celebravam a Páscoa como recordação da libertação do Egito. Nós, agora, não só nos recordamos, mas nos associamos ao mistério da morte e ressurreição de Jesus. Ele é, com efeito, o Cordeiro de Deus que tira o pecado do mundo.

Quinta-feira Santa

O Tríduo Pascal inicia-se na Quinta-feira Santa, com a Santa Missa da Instituição da Eucaristia e do Sacerdócio. Popularmente, é chamada de Santa Missa do lava-pés, pois é nessa liturgia que o sacerdote lava os pés de 12 membros da assembleia, a fim de vivermos o mandamento de Jesus com autenticidade: amarmo-nos uns



aos outros como Ele nos amou. É, além da instituição da Eucaristia e do sacerdócio, a instituição do mandamento do Amor.

Nesta Santa Missa podemos destacar, após semanas de sobriedade quaresmal, uma solenidade marcante. Isso se dá pelo júbilo da

Igreja pelo tamanho dom que é a Eucaristia e o Sacerdócio, sinais reais da presença de Cristo na Igreja. Após a Santa Missa, que não se encerra com a habitual bênção final, somos convidados a permanecer em vigília com o Senhor.

Sexta-feira Santa

Na Sexta-feira Santa, ainda dentro do primeiro dia do Tríduo Pascal, às 15h, vivemos a liturgia da Celebração da Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo. Os altares estão desnudados. Nada de flores e cantos estridentes. Os sinos e as sinetas ficam em absoluto silêncio.

A celebração inicia-se em silêncio, com a entrada do sacerdote na Igreja, prostrando-se em frente ao Altar. Não há cântico de entrada, nem sinal da Cruz.

Na Sexta-feira Santa, dia em que mergulhamos na Cruz do Senhor, com Ele morremos e com Ele somos sepultados, é obrigatória a vivência do jejum e da abstinência. A celebração possui quatro momentos principais: Liturgia da Palavra, Oração Universal, Adoração da Santa Cruz, e distribuição da Eucaristia. A celebração, tal como começou, termina em silêncio. É o único dia do ano em que não há celebração da Santa Missa.



Sábado Santo

Ao contrário do que muitos pensam, não é chamado de Sábado de Aleluia, mas de Sábado Santo. Em geral, podemos chamar este dia de Sábado do Silêncio, pois com o sepultamento de Jesus e sua descida à mansão dos mortos paira, em toda a terra, um silêncio "ensurdecedor". Os antigos recordam que, neste dia, sequer risadas ou brincadeiras podiam pairar no ar. É o dia da espera!

A espera tem o seu fim no terceiro dia do Tríduo Pascal, em que celebramos a Vigília Pascal, no Sábado à noite. A Igreja recomenda que seja celebrada essa grande Vigília, a mãe de todas as Vigílias, quando a noite já está bem avançada, para que o sentido dessa liturgia seja bem vivido por todos os fiéis.

Como os relatos do Evangelho nos narram, ao terceiro dia, Jesus ressuscitou! É o que celebramos na noite santa. A Vigília Pascal possui quatro partes: bênção do fogo e do círio Pascal, liturgia da Palavra, bênção da água batismal (batismos) e rito da Eucaristia. É a noite das noites! A Missa das Missas!



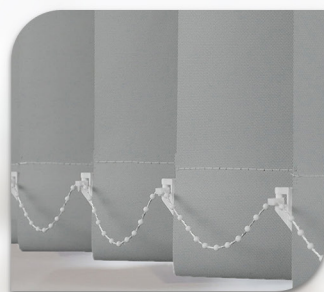
É o domingo por excelência, o domingo dos domingos, a solenidade das solenidades, a festa das festas, o centro de todo o ano litúrgico. Nele celebramos o dia em que Cristo venceu a morte e saiu vitorioso do sepulcro. Neste dia a Igreja exulta de alegria e canta com júbilo: Aleluia! O Senhor ressuscitou como tinha anunciado. Aleluia!

A todos os fiéis da nossa Unidade Pastoral de Sintra desejamos uma Santa e Feliz Páscoa. Que Cristo ressuscitado renove sempre a nossa esperança!

Padre Joaquim Inácio

Domingo de Páscoa

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

VIGÍLIA PASCAL

Foi com grande Alegria que na Vigília Pascal, doze crianças e adolescentes, do 3º ao 10º Ano da Catequese, celebraram os sacramentos da Iniciação Cristã.

Inscritas na catequese foram inseridas na comunidade, cresceram na fé e aderiram a Jesus Cristo, através das Suas palavras e no Seu modo de agir.

No dia 14 de dezembro de 2024 tinham sido admitidas ao catecumenado após mostraram o seu grande desejo de serem batizadas.

A preparação para o Batismo teve início no dia 08 de março como rito da eleição e a

inscrição do nome. Durante toda a Quaresma realizaram-se os vários degraus que fazem parte da preparação. Receberam o Credo, o Pai-nosso e terminou com o rito do EFFATÀ e unção com o óleo dos catecúmenos.

Além do Batismo estas crianças e jovens prepararam-se para receber o Sacramento da Eucaristia e Confirmação. Desta preparação fez parte catequeses específicas realizadas durante esse tempo

Cristina Silva - Isabel Wermans



Mensagem do Patriarca de Lisboa – D. Rui Valério

“Esta manhã, estávamos todos nós sintonizados com a Páscoa da Ressurreição de Jesus quando, de Roma, nos chegou, abruptamente, a notícia da partida do querido Papa Francisco. A nossa primeira reação foi de surpresa. Ao mesmo tempo, um sentimento de tristeza nos invadiu e inundou a alma. Sobretudo pelo sentido de orfandade que a partida do Papa Francisco representa não só para cada um de nós, crentes, mas sobretudo para o mundo. O mundo, hoje, sente-se, talvez como em nenhuma outra época da história, sente-se órfão. O Papa Francisco era um pai, era uma certeza, era uma segurança. Ele era sobretudo o peregrino da esperança, o peregrino da fraternidade, o peregrino da paz, o peregrino da dignificação de todos os homens e mulheres. Vivemos na luz pascal e, por isso, as palavras de dor que podem aflorar aos nossos lábios imediatamente são superadas por palavras de confiança e de conforto. Foi o Papa Francisco que na bula maravilhosa que nos deixou, aquando da proclamação do Jubileu, nos apontou a fonte da nossa esperança. Quando ele nos recordava que nós não somos feitos para os cemitérios, nós somos feitos para a eternidade. E que a nossa esperança está ancorada na certeza da vida eterna. Hoje, na glória do Céu, o Papa Francisco continua a exercer aquele magistério de serviço e de entrega pelos outros, que ele testemunhou e que tão coerentemente viveu. Obrigado, Papa Francisco, por tudo o que nos disse, por tudo o que nos deu. Obrigado, Papa Francisco, pelo que foi e pelo que é”

OBRIGADO
PAPA FRANCISCO



 CINTRAMÉDICA

PORTAL DE EXAMES

Resultados Online sempre à mão!

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



Saiba mais



21 910 00 80

chamada para a rede fixa nacional

cintramedica.pt

HISTÓRIA DE VIDA: Álvaro Camara de Sousa

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Álvaro José Duarte de Camara de Sousa, nasceu em Lisboa, na freguesia de S. Cristóvão e S. Lourenço (atual Santa Maria Maior), em 1954. O pai era de Lisboa e vivia numa rua transversal à Avenida Almirante Reis. A mãe era de Sintra. Os avós paternos tinham uma casa alugada em Sintra, por cima do Café Paris, onde passavam as férias de verão e alguns fins de semana. As viagens faziam-nas umas vezes de automóvel outras de comboio. Como antigamente havia bailes no rinquê do Parque da Liberdade, a que o pai foi uma vez com um amigo de Sintra, Fernando Sequeira, aí conheceu a mãe. Quando casaram, ficaram a viver na casa de Sintra até o Álvaro ter 14 anos. O avô materno não era de Sintra, mas trabalhava na CP e acabou por ficar por Sintra.

Embora vivessem em Sintra, tanto Álvaro, como a irmã, nasceram em Lisboa. Depois dos 14 anos, foram viver para uma casa em frente à igreja de S. Martinho, por cima da ourivesaria, onde os pais ficaram o resto da vida. Estudou na vila, na escola oficial, para rapazes, que ficava em frente da Igreja de S. Martinho, na rua à direita do Turismo. Este edifício, para além da escola, tinha outros serviços e serviu também de sede dos escoteiros da

AEP de Sintra (grupo 93). Álvaro foi escoteiro da AEP e mais tarde do CNE, que chegou a funcionar no mesmo edifício. Esse agrupamento do CNE não era o atual 1134 de Sintra, era um outro que acabou por fechar.

Álvaro nunca chegou a fazer parte da Mocidade Portuguesa, porque foi sempre tentando escapar ao recrutamento. Seguiu os estudos no Cacém, na Escola Industrial (atualmente Escola Secundária Ferreira Dias), onde fez o 12º ano, no curso de formação de montador eletricitista. Em 1974 foi para o serviço militar, para a Força Aérea, já depois do 25 de abril, onde ficou 7 anos, em Lisboa, embora tenha feito a recruta na Ota. Quando saiu do serviço militar, dedicou-se à área comercial, a trabalhar numa empresa de distribuição de produtos alimentares. Mais tarde foi para o grupo Garnier (L'Oréal) e por fim convidaram-no para a Henkel, de onde só saiu para a aposentação, em pré-reforma, por volta dos 60 anos.

Os pais casaram em Santa Maria e tanto o Álvaro, como a irmã (mais velha 3 anos) foram batizados nesta igreja. Também o Álvaro e a irmã casaram lá, tal como depois o filho e os sobrinhos foram lá batizados. Ainda no tempo do Padre Abílio, Álvaro

fez a 1ª comunhão, e frequentou a catequese (4 anos) na igreja de S. Martinho, tendo tido como catequista a D. Isabel Alvarez. Também foi menino de coro. Recebeu o Crisma pelo Cardeal Cerejeira, numa missa campal no Parque da Liberdade. Depois do Crisma veio o tempo da rebeldia e um afastamento da Igreja.

Com as cheias na ilha da Madeira, em 2010, pela campanha "Agarramos a Madeira" Álvaro e Graça acabaram por se reaproximar da comunidade paroquial, chamados pelo Tó Luís. Juntaram-se ao coro de S. Martinho, onde a irmã já estava há muitos anos. Colaboraram também nas festas de Nossa Senhora do Cabo da Vila.

Depois integraram o Grupo de Ação Social Gota-a-Gota que hoje ajuda cerca de 60 famílias. Álvaro é o Tesoureiro e responsável pelas compras. Têm ajudas ocasionais de grandes instituições comerciais que oferecem produtos que necessitam de escoamento devido a prazos de validade.

Álvaro conheceu a esposa, Maria da Graça Bento da Cruz Camara de Sousa em Sintra. Começaram a namorar quando ele ainda estava na tropa. O pai dela era de uma família antiga da vila, vivia no Rio do Porto, por detrás do dispensário,

e a mãe era de S. Pedro. Quando se casaram, em 1980, foram viver para a Portela. O filho nasceu 4 anos depois. Graça foi professora no ensino particular, num colégio no Linhó e noutra em Chão de Meninos. O filho fez catequese na escola da Portela, mas depois começou a estudar informática em Lisboa e teve de deixar. Ele começou a carreira no Banco Espírito Santo e hoje continua na informática. Embora morem em Loures, telefona ao pai todos os dias e vem com frequência visitá-lo, trazendo o filho de 6 anos, que é a alegria do avô. Álvaro é também rotário, por convite de Jacinto Baeta. Estiveram envolvidos no projeto "Dê uma tampa à indiferença" no qual deram 1600 cadeiras de rodas (ou o equivalente). Demoraram 6 meses a conseguir uma a primeira tonelada de tampas, o que deu a primeira cadeira de rodas. Depois com uma reportagem no Jornal da Região, com o atual presidente da junta, Paulo Parracho, nos seis meses seguintes entregaram 6 cadeiras. Atualmente já não se fazem estas campanhas, até porque as tampas ficam agarradas às garrafas. Pelos rotários está também ligado às colheitas de sangue. A próxima será dia 4 de maio, no salão de S. Miguel.



Álvaro também colabora neste Jornal Cruz Alta, quase desde o início. A Graça fazia a revisão dos textos e ele trata da publicidade. Atualmente é vice-presidente do jornal. A Graça partiu para o Pai em dezembro de 2023, de forma inesperada, fazendo-lhe muita falta, mas tem procurado manter-se ocupado, para seguir em frente. Que o Senhor lhe dê saúde para continuar a colaborar com a comunidade e a encontrar nela uma família que também o acolhe.

PASSEIO DA UPS: Museu do Azulejo e Palácio de Queluz

Coração da Câmara

No domingo dia 30 de março realizou-se mais um passeio da nossa Unidade Pastoral. O dia amanheceu cheio de sol, contrastando com os dias anteriores e todos foram pontuais. Partimos com grande alegria e entusiasmo no autocarro da Junta em direção a Lisboa.

O nosso destino da manhã era o Museu dos Azulejos no antigo Convento da Madre Deus. Ali existe um painel de azulejos que mostra Lisboa antes do terramoto de 1755 vista do rio. Então, e porque àquela hora da manhã havia pouco trânsito, fizemos uma pequena visita

panorâmica pelo centro da cidade e saímos em direção à Madre Deus pelas avenidas novas.

O Museu dos Azulejos é de visita obrigatória! Fundado pela Rainha D. Leonor, mulher de D. João II, para 9 freiras Clarissas, foi aqui que a Rainha se refugiou na sua velhice e onde quis ser sepultada. Mais tarde, o seu sobrinho, D. João III engrandeceu-o. Foi sempre muito protegido e enriquecido, quer com talha dourada, quer com azulejos. Por isso se decidiu montar aqui um museu que tratasse desse meio de decoração herdado

dos árabes e tão querido dos portugueses ao longo dos séculos.

Percorremos as salas onde se expõe e se explica a evolução dos azulejos e acabámos frente ao grande painel de Lisboa vista a partir do Tejo, antes do terramoto de 1755. Depois visitámos a Igreja da Madre Deus, uma das mais bonitas de Lisboa!

Como era domingo, o Senhor Padre Armindo celebrou missa na Igreja, que tem por de trás do altar, um grande painel de azulejos. Missa muito vivida e participada!

O almoço era livre e para o efeito

fomos até ao Parque das Nações, outra zona de Lisboa que vale a pena ser conhecida. Quem levava almoço pôde ir almoçar junto ao rio, os outros escolheram uma das muitas opções do Centro Comercial Vasco da Gama.

A tarde o nosso destino foi o Palácio de Queluz. Visitámos o interior, muito à maneira do séc. XVIII, e depois tivemos oportunidade de



passar nos jardins! Como estava um dia muito bonito, a luz do fim da tarde estava lindíssima!

Foi um maravilhoso final para o nosso passeio!



(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

MODOS DE DIZER

Uma manhã, como acontecia frequentemente, o califa Harun al-Rashid chamou um adivinho e contou-lhe o seguinte sonho:

- Sonhei que os meus dentes caíam um depois do outro e no final a minha boca ficava sem dentes. Que pensas disto?

O adivinho disse:

- Meu senhor, não é um bom O sonho significa que os teus parentes morrerão antes de ti e tu ficarás só!

O califa ficou muito triste e tão furioso que ordenou a sua expulsão da cidade.

Em seguida, contou o sonho a outro mago: Este respondeu-lhe:

- Meu senhor, é bom sinal. O sonho prevê que a tua vida será longa e que sobrevirás aos teus pais!

O califa, muito contente, disse:

- Que belo sonho!

E deu cem denários ao perito que tinha interpretado tão bem o sonho. Depois chamou o vizir e ordenou-lhe que procurasse o primeiro adivinho e o trouxesse outra vez para a cidade. No fundo, tinha dito a mesma coisa, mas tinha-se enganado na maneira de o dizer.

A verdade mais dura pode ser revelada de muitas maneiras. A mesma interpretação do sonho no primeiro caso é chocante e no segundo é gentil e suave.

Somos convidados a ser verdadeiros. Mas temos de ter em conta a sensibilidade das pessoas, usando delicadeza de forma que ela não fique ferida.

Educar contando - Edições Salesianas

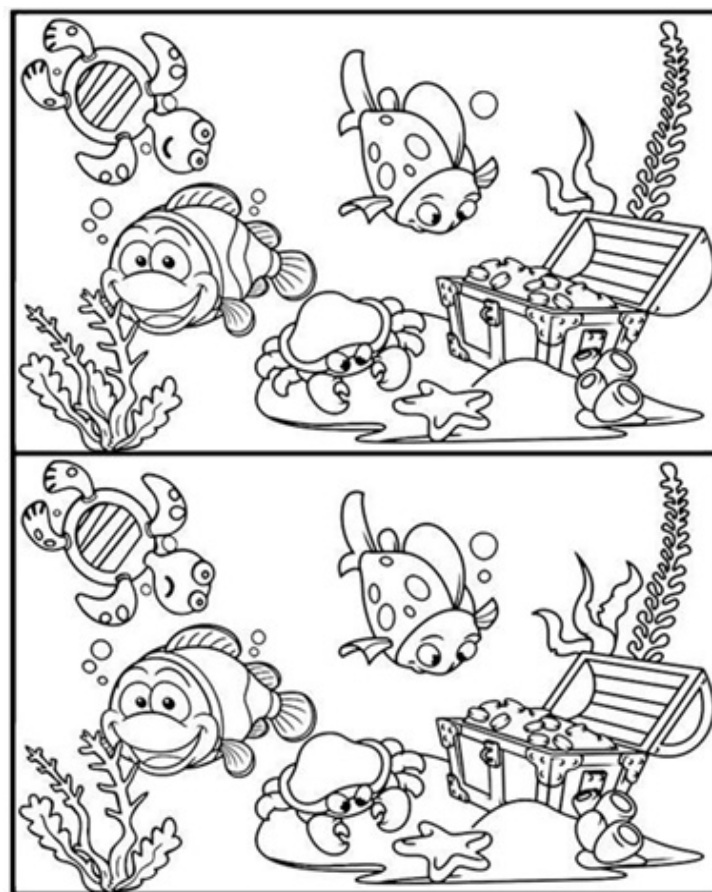
$\begin{matrix} 56 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 64 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 30 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 36 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$
$\begin{matrix} 81 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 54 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 25 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 20 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$
$\begin{matrix} 16 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 72 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 21 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 63 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$
$\begin{matrix} 42 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 64 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 49 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 32 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$
$\begin{matrix} 35 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 48 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 12 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 24 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$
$\begin{matrix} 60 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 15 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 40 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$	$\begin{matrix} 27 \\ \circ \times \circ \end{matrix}$



Imagem para colorir



Descobre as 9 diferenças



Cozinha para todos

CHEESECAKE COM COMPOTA DE MORANGO

Vai precisar de:

2 embalagens de queijo Philadelphia, 200g açúcar (pode ser açúcar amarelo), 2 embalagens de Natas Longa Vida (400ml), 6 folhas de gelatina incolor, 1 pacote de bolacha maria ou digestive, 180g manteiga sem sal e compota de morango.

Pique as bolachas e misture-as com a manteiga à temperatura ambiente. Numa forma de tarte (de fundo amovível) deite esta mistura das bolachas e, com as mãos, espalhe a toda a volta até fazer uma camada/base uniforme. Coloque no forno pré-aquecido a 160°, para secar ligeiramente. Deixe arrefecer.

Leve ao lume uma embalagem de queijo Philadelphia com o açúcar. Envolve bem, enquanto o açúcar derrete. Junte as folhas de gelatina, previamente demolidas e espremidas, deixe derreter bem e misture.

Retire do lume, junte a segunda embalagem de queijo e volte a misturar tudo muito bem. De seguida, bata as natas e envolva neste preparado.

Deite-o sobre a base de bolacha (que, entretanto, já arrefeceu) e leve ao frigorífico até prender. O ideal é de um dia para o outro. Antes de servir, espalhe a compota (temperatura ambiente) de forma a fazer uma cobertura na tarte. Se quiser pode ainda decorar com uns morangos!

PHF

Sudoku - Puzzle

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

 **Santos do mês**
Pe Joaquim Inácio

NOSSA SENHORA DE FÁTIMA

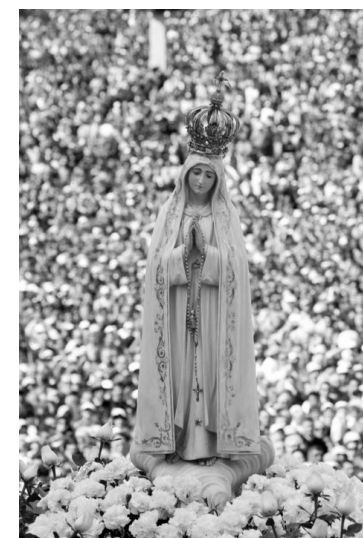
As aparições de Nossa Senhora de Fátima aos Pastorinhos Lúcia, Jacinta e Francisco a 13 de maio de 1917 foram precedidas por três aparições do Anjo de Portugal. Ele preparou as crianças para receberem a mensagem da Virgem, ensinando-as a rezar e pedindo que fizessem penitência. Quando a Virgem lhes apareceu pela primeira vez, na Cova da Iria, pediu que eles voltassem a esse mesmo lugar durante seis meses seguidos, no dia 13 e naquela mesma hora.

Ela insistiu que eles rezassem muitos terços e convidou-os a suportar os sofrimentos que Deus lhes enviase como um ato de reparação pelos pecados com que Ele é ofendido. As três crianças responderam de forma positiva aos apelos da Senhora do Céu. E, a cada aparição, a Virgem insistia na importância de rezar o terço todos os dias para a conversão dos pecadores, bem como para alcançarem a paz no mundo e o fim da guerra. Logo o facto começou a espalhar-se e muitas pes-

soas — devotos e curiosos — começaram a acompanhar os pastorinhos todos os dias 13 de cada mês. No entanto, muitas foram as dificuldades de Lúcia, Jacinta e Francisco, pois as suas famílias e, sobretudo, o prefeito e o pároco do local duvidavam da veracidade das suas narrações e tentavam de todas as formas fazê-los esquecer do acontecido e não mais comparecerem na Cova da Iria. No entanto, mesmo sofrendo perseguições e ameaças, os três permaneciam firmes

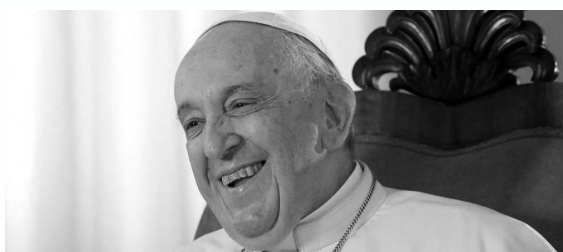
na fé. Então, a Virgem lhes mostrou a visão do inferno e revelou-lhes um segredo. Além disso, ensinou-lhes uma oração e prometeu que na última aparição realizaria um prodígio, a fim de que todos acreditassem. E assim aconteceu: Com o Milagre do Sol em 13 de outubro de 1917, muitos se converteram e foram curados das suas enfermidades.

Nossa Senhora do Rosário de Fátima, rogai por nós!



Intenção do Papa

Maio 2025



PELAS CONDIÇÕES DE TRABALHO

Rezemos para que, através do trabalho, se realize toda a pessoa, sejam sustentadas as famílias com dignidade e se humanize a sociedade.



Farmácia Marrazes


Propriedade e Direcção Técnica de

FARMÁCIA Dra. Célia Maria Simões Casinhas
MARRAZES

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

Horas Seg - Sex: 8:45 - 20:00
Sáb: 9:00 - 13:00
Telefone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Maio 2025 - Ano C

	Dia 4	Dia 11	Dia 18	Dia 25	 "A Páscoa é também o início do mundo novo, libertado da escravidão do pecado e da morte: o mundo finalmente aberto ao Reino de Deus, Reino de amor, paz e fraternidade. Cristo vive e permanece conosco."
	3.º DOM. Páscoa	4.º DOM. Páscoa	5.º DOM. Páscoa	6.º DOM. Páscoa	
Leitura I	Atos 5, 27b-32.40b-41	Atos 13, 14.43-52	Atos 14, 21b-27	Atos 15, 1-2.22-29	
Salmo	29 (30), 2.4-6.11-12a.13b Eu vos louvarei, Senhor, porque me salvastes	99 (100), 2.4.5.6.11.12.13b Nós somos o povo de Deus, somos as ovelhas do seu rebanho	144, 8-13ab Louvarei para sempre o vosso nome, Senhor, meu Deus e meu Rei	66 (67), 2-3.5.6.8 Louvado sejas, Senhor, pelos povos de toda a terra	
Leitura II	Ap 5, 11-14 «Digno é o Cordeiro que foi imolado de receber o poder e a riqueza»	Ap 7, 9.14b-17 «O Cordeiro será o seu pastor e os conduzirá às fontes da água viva»	Ap 21, 1-5a «Deus enxugará todas as lágrimas dos seus olhos»	Ap 21, 10-14.22-23 «Mostrou-me a cidade santa, que descia do Céu»	
Evangelho	Jo 21, 1-19 «Jesus aproximou-Se, tomou o pão e deu-lho, fazendo o mesmo com os peixes»	Jo 10, 27-30 «Eu dou a vida eterna às minhas ovelhas»	Jo 13, 31-33a.34-35 «Dou-vos um mandamento novo: que vos ameis uns aos outros»	Jo 14, 23-29 «O Espírito Santo vos recordará tudo o que Eu vos disse»	

Serviço Pastoral e Litúrgico Maio de 2025 - Ano C

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
09H00	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 FERIAI *						
	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		
20H00			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.

MAIO

Dia 1 – Quinta-feira -S. José Operário

11.30h Missa em SANTA EUFÉMIA seguida de Almoço e Arraial

Dia 2 – Sexta-feira – St. Atanásio

09.30h Expo. SSmo., em S. Miguel
21.00h Grupo de Jovens UPS, em S. Miguel
21.30h Reunião de pais 1ª Comunhão, em S. Miguel

Dia 3 – Sábado - S. Filipe e S. Tiago

Celebração Regional São Jorge – CNE
Peditório para os Vicentinos, nas Missas
10.00h 2ª Catequese sobre o Crisma

Dia 4– Domingo III da Páscoa – Dia da Mãe

Semana de Oração pelas Vocações (4 a 11)
09.00h Colheita de Sangue, no Salão de S. Miguel

Dia 5 – Segunda feira da semana III

10.00h Recoleção do Clero
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 6 – Terça-feira da semana III

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel
21.00h Reunião da Conf. Vicentina de S. Maria

Dia 7 – Quarta-feira da semana III

10.00h Reunião dos Vicentinos em S. Pedro
21.00h Secretariado da Catequese

Dia 8 – Quinta-feira da semana III

Jubileu do Clero
10.00h Reunião do clero da Vigararia
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.30h Reunião de animadores dos jovens

Dia 9 – Sexta-feira da semana III

21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel
21.00h Reunião de Pais sobre Profissão de Fé, em S. Miguel

Dia 10 – Sábado da semana VI

10.00h Festa da 1ª Reconciliação, em S. Miguel
17.00h Oração pelas Vocações, em S. Pedro
17.15h 3ª Reunião de preparação do Crisma
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 11 – Domingo IV da Páscoa

15.00h Concerto dos coros SAMP e Educantare, em S. Miguel
18.00h Oração pelas Vocações, em S. Martinho

Dia 12 – Segunda-feira da semana IV

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 13 – Terça-feira – Nossa Senhora de Fátima

Missa de Festa no Lourel (por confirmar)
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 14 – Quarta-feira – S. Matias

15.00h Missa no Lar do Oitão
21.30h Ultreia em Cascais

Dia 15 – Quinta-feira da semana IV

13.00h Missa na capela do Hosp. CUF Sintra
18.00h Atendimento Famílias com Vida, em S. Miguel
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Confissões para os Crismandos

Dia 16 – Sexta-feira da semana IV

11.00h Missa Peregrinos polacos, em S. Martinho
16.30h Missa no E.P.S.
21.00h Missa do Núcleo Oriental CNE, em S. Miguel
21.00h Grupo de Jovens UPS, em S. Miguel

Dia 17 – Sábado da semana IV

10.00h Crismas da UPS e Colégio do Ramalhão, em S. Miguel
12.30h Batismos Colégio do Ramalhão – 1º grupo
15.00h Batismos Colégio do Ramalhão – 2º grupo
20.00h Jantar da 3ª Secção dos escuteiros, no Salão de S. Miguel

Dia 18 – Domingo V da Páscoa

Festa da 1ª Comunhão
Dia da Região das E.N.S., em Queluz (Missa às 17h)

Dia 19 – Segunda-feira da semana V

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 20 – Terça-feira da semana V

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel
21.00h Reunião de Vicentinos em S. Miguel

Dia 21 – Quarta-feira da semana V

21.00h Secretariado Permanente

Dia 22 – Quinta-feira da semana V

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Formação litúrgica de Manique, em S. Miguel

Dia 23 – Sexta-feira da semana V

CPM da UPS, em S. Miguel (de 23 a 25/5)
15.00h Missa no Lar Asas TAP
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

Dia 24 – Sábado da semana V

15.30h 1ª Comunhão Colégio do Ramalhão, em S. Miguel
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 25 – Domingo VI da Páscoa

12.30h Almoço da U.P.S. (Janela), em S. Miguel (a favor do grupo de jovens)

Dia 26 – Segunda-feira – S. Filipe Néri

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 27 – Terça-feira da semana VI

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel
22.00h Coordenação do grupo de jovens

Dia 28 – Quarta-feira da semana VI

08.30h PEREGRINAÇÃO A FÁTIMA da UPS
12.00h Missa Peregrinos malaios, em S. Martinho

Dia 29 – Quinta-feira – S. Paulo VI

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 30 – Sexta-feira da semana VI

Jubileu das Famílias (30 maio a 1 junho)
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

Dia 31 – Sábado – Visitação da Virgem Santa Maria

Dia Jubilar Diocesano
17.30h Procissão das Velas e Terço, em Galamares

NO PRÓXIMO MÊS:

Dia 8 – Pentecostes – Dia UPS – com almoço (inscrição no cartório)

Dia 29 – Missa do padroeiro em S. Pedro



Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio

“O Mundo pode mudar a partir do coração”

Estou a escrever este texto no dia em que recebemos a notícia da partida do Papa Francisco para junto do Pai.

É um dia triste, porque vamos deixar de ver, de ouvir o Santo Padre, mas, a morte para nós cristãos é a passagem para uma vida com Deus e a melhor maneira de o recordarmos é ler e reflectir os seus escritos, as suas encíclicas. Ler os textos do Papa Francisco é atualizarmos a mensagem do Evangelho.

Por este motivo, transcrevo

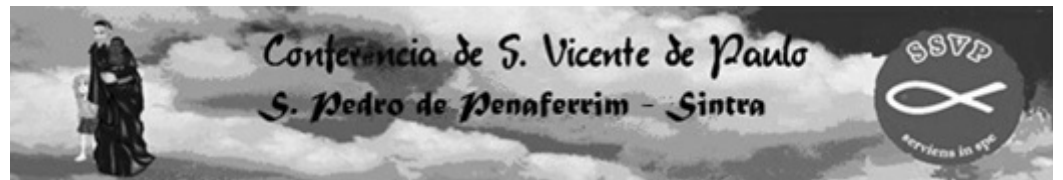
algumas passagens dos parágrafos 28, 30 e 31 da última Encíclica do Papa Francisco *Sobre o Amor Humano e Divino Do Coração de Jesus*:

Só a partir do coração é que as nossas comunidades serão capazes de unir e pacificar os diferentes intelectos e vontades, para que o Espírito nos possa guiar como uma rede de irmãos, porque a pacificação é também uma tarefa de coração. O Coração de Cristo é êxtase, é saída, é dom, é encontro. N'Ele

tornamo-nos capazes de nos relacionarmos uns com os outros de forma saudável e feliz, e de construir neste mundo o Reino de amor e justiça. O nosso coração unido ao de Cristo é capaz deste milagre social.

... Precisamos da ajuda do amor divino. Recorramos, pois, ao Coração de Cristo, o centro do seu ser, que é uma fornalha ardente de amor divino e humano, a mais alta plenitude que a humanidade pode atingir. É aí, nesse Coração, que finalmente nos reconhecemos e aprendemos a amar.

Por último, esse Coração Sagrado é o princípio unificador da realidade, porque <<Cristo é o coração do mundo; a sua Páscoa de morte e ressurreição é o cerne da história que, graças a Ele, é história de salvação>>. Todas as criaturas avançam <<juntamente conosco e através de nós, para a meta comum, que é Deus, numa plenitude transcendente onde



conf.vicentina.penaferrim@gmail.com

Telf.- 910428587

Cristo ressuscitado tudo abraça e ilumina>>. Diante do Coração de Cristo, peço mais uma vez ao Senhor que tenha compaixão desta terra ferida, que Ele quis habitar como um de nós. Que derrame os tesouros da sua luz e do seu amor, para que o

nosso mundo, que sobrevive entre guerras, desequilíbrios socioeconómicos, consumismo e o uso anti-humano da tecnologia, recupere o que é mais importante e necessário: o coração”.

Bens Alimentares Distribuídos no mês de Março

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	15	0	0	15	15
Arroz	250	0	10	260	74
Atum	80	150	24	254	158
Azeite	8	28	3	39	18
Espargute	186	0	17	203	63
Farinha	7	0	10	17	17
Frango	0	48	0	48	47
Legum. Secas	8	0	30	38	36
Legum. Lata	96	0	1	97	72
Leite	84	300	15	399	366
Massa	55	0	16	71	48
Óleo	29	0	3	32	25
Ovos - Dúzia	0	47	0	47	39
Peixe - Posta	0	180	0	180	180
Salpicões	32	60	10	102	91

Despesas do mês de Março

Reforço do Banco Alimentar	647.95
Despesas de Farmácia	324.22
TOTAL	972.17



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

AJUDEM AS PESSOAS A RECUPERAR A CONFIANÇA EM SI E NA SOCIEDADE

No contexto do Ano Jubilar e dos Encontros *Sinais de Esperança*, promovidos pela Vigararia de Sintra, realizou-se no dia 4 de abril, na Igreja do Algueirão, uma conferência subordinada ao tema: “Ajudem as pessoas a recuperar a confiança em si e na sociedade”.

Este encontro centrou-se na realidade dos reclusos, refletindo sobre os desafios da reintegração, a dignidade da pessoa humana e o papel transformador da comunidade - em particular da Igreja Católica - no acolhimento e no apoio àqueles que vivem a experiência da privação de liberdade.

Naquela noite, na igreja do Algueirão, falou-se de Esperança - esperança para aqueles que a perderam no momento em que ficaram privados da liberdade e tiveram de lidar com as consequências dos seus actos.

O olhar de três oradores

sobre este tema, baseado na sua experiência com os reclusos. Um Sacerdote, comprometido com Deus e cheio de histórias que não pode contar; um Director de um estabelecimento prisional, com uma vida inteira de trabalho dedicada aos reclusos; e um Vicentino, empenhado em mudar este pequeno mundo, aqui ao nosso alcance.

O Director-Adj. do Estabelecimento Prisional de Sintra, Ludgero Paninho, falou-nos das “conversas de homem para homem” que tem com os seus reclusos, aquelas em que a esperança é passada através da confiança, da coerência e da sinceridade. Não há promessas vãs que possam encher a alma destes homens. A experiência diz-lhe que a frontalidade e a prudência são os melhores aliados nestas situações. À pergunta, frequente - “Quando é que eu saio?”, ele responde:

“A minha preocupação não é quando tu saís, se é para a semana ou para o mês que vem. A minha preocupação é que tu não voltes!”

O Pe José Luís Costa, há vários anos Capelão do Hospital Prisional de Caxias, inspirou-se na encíclica Fratelli Tutti para nos levar a reflectir sobre o amor fraterno e a amizade social. Nas palavras do Papa Francisco: “Perante as várias formas actuais de eliminar ou ignorar o outro, sejamos capazes de reagir como um novo sonho de amizade social que não se limite a palavras.” (...) “Ninguém pode enfrentar a vida isoladamente (...) precisamos de uma comunidade que nos apoie, que nos auxilie e dentro da qual nos ajudemos mutuamente a olhar em frente. Como é importante sonharmos juntos!”

E assim, o Pe José Luís interpelou-nos: de que forma podemos ajudar aquele irmão que



hoje está privado da liberdade e que sofre com o peso dos seus pecados? Que esperança podemos transmitir-lhe se não soubermos colocar-nos no seu lugar? Deixou ainda a ideia de que a prisão é um lugar tão duro e tão transformador como um mosteiro, onde, perante a solidão e o sofrimento, cada um se debate com a luz e as sombras do seu ser.

O Vicentino, Carlos Macias, de espírito alegre e comovido, porque cheio de ideais e de projectos dirigidos ao próximo - aquele que mais precisa de apoio, apresentou-nos a Conferência

de S. V. de Paulo que dirige. Falou-nos dos seus projectos e actividades, do êxito alcançado, com a ajuda da comunidade, e da esperança na concretização de tantos outros.

Estes três irmãos na fé fizeram-nos acreditar que a Esperança é possível e que tudo temos a ganhar quando damos tempo/vida por aqueles que tanto precisam de uma ajuda para se sentirem dignos de uma vida melhor.

Zulaica Paulino

Mafalda Santos

Luís Castro

O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

Maio com Maria e o Papa Francisco: Caminhos de Esperança para a Igreja

O Papa Francisco partiu para a Casa do Pai, aos 88 anos, deixando-nos um legado profundo de misericórdia, proximidade e renovação da vida eclesial. A sua partida interpela-nos a visitar os seus ensinamentos, agora com o coração mais atento, e a reconhecê-los espelhados na figura de Maria, nossa Mãe.

Francisco foi um fiel discípulo de Maria. Viveu o seu pontificado com uma humildade e simplicidade que tocaram o mundo inteiro. Desde o início, com aquele gesto inesquecível de pedir a oração do povo antes de abençoá-lo, mostrou ser um pastor próximo, com o cheiro das ovelhas, como ele gostava de dizer. A sua maneira de comunicar era direta, humana, cheia de Evangelho e de vida — reflexo da ternura de Maria, aquela que tudo guardava em seu coração.

O Papa Francisco assumiu com coragem a missão de cuidar dos pobres, dos marginalizados, dos esquecidos. A sua constante opção preferencial pelos últimos ecoou em cada gesto, em cada palavra, em cada visita aos lugares mais feridos do mundo.

No coração da sua mensagem estava a cultura do encontro — uma ideia profundamente teológica e pastoral, que se enraíza no próprio mistério da Encarnação. Como afirmou na Evangelii Gaudium (n. 88): “A verdadeira fé no Filho de

Deus feito carne é inseparável do dom de si, da pertença à comunidade, do serviço, da reconciliação com os outros.” Este encontro começa por escutar, respeitar e acolher o outro na sua dignidade única, independentemente das diferenças. É este o desafio para cada cristão e para cada comunidade, também a nossa: construir pontes, cultivar o diálogo, praticar a escuta verdadeira.

A devoção do Papa Francisco à Virgem Maria foi sempre visível. A Nossa Senhora de Guadalupe, Mãe das Américas, ocupava um lugar especial no seu coração. Mas também Maria, em todas as suas invocações e rostos, foi para ele sinal de ternura e confiança. Como Maria, o Papa Francisco soube permanecer junto à cruz dos que sofrem, fiel até ao fim — tal como a Mãe que, em silêncio e firmeza, acompanhou o Filho até o Calvário.

A sua encíclica Laudato Si' — um verdadeiro cântico mariano à Criação — continua a chamar-nos à responsabilidade ecológica. Nela, o Papa Francisco convida-nos a ver o mundo com os olhos de Maria: com gratidão, ternura e sentido de cuidado. Ele lembra-nos que a Terra é a nossa casa comum, e que cuidar da criação é um ato profundamente espiritual. Em Sintra, com a sua beleza natural tão expressiva, este apelo ganha ainda mais força. O respeito pela natureza é também uma expressão de fé e de gratidão.

Mas talvez o gesto mais mariano do Papa Francisco seja o seu constante chamado à ternura. Em um mundo endurecido por conflitos e indiferença, o Papa Francisco proclamou a ternura como uma forma de revolução cristã. A ternura, dizia ele, é o caminho para curar as feridas, para desarmar os corações, para renovar a esperança. E não há ternura maior do que a de Maria ao pé da cruz, onde o sofrimento se torna amor redentor.

Celebrar o mês de maio é, por isso, mais do que honrar Maria com flores e orações. É acolher o seu estilo, que foi também o estilo do Papa Francisco: discreto, corajoso, profundamente humano e teológico. É deixarmos-nos tocar pela dor do mundo e responder com amor. É reconhecer que a fé não é apenas crença, mas compromisso; não é apenas devoção, mas transformação. É caminhar juntos como irmãos e irmãs, sob o olhar terno daquela que tudo guardava no coração.

Que este mês mariano reavive em nós o desejo de viver a fé como serviço, como fraternidade e como cuidado. E que, ao contemplarmos a nossa Mãe Maria, possamos reconhecer com gratidão o caminho que o Papa Francisco nos ajudou a trilhar: uma Igreja que se inclina para lavar os pés, que escuta antes de falar e que sonha com um mundo onde ninguém fique para trás.



Memórias do passado de Sintra

Autor: Ludgero Paninho,

História do Estabelecimento Prisional de Sintra, desde a sua criação aos dias de hoje. 8ª Parte...

Foram complicados os dias da instauração da república para as ordens religiosas.

Dia 6 de Outubro, pelas três horas da tarde, uma centena de marinheiros munidos de dois canhões e acompanhados por cerca de 300 indivíduos equipados com espingardas juntam-se à entrada da colónia, com a intenção de a bombardear e pilhar. Instala-se o pânico e cada um foge por onde pode.

O administrador da colónia, o padre Moraes, chega de automóvel e pelo seu ascendente salva a situação. O núncio apostólico monsenhor Tonti, que passava férias no local, leva uma representação dos militares a dar uma volta pelas instalações mostrando-lhes, assim, que não haviam armas nem munições nelas escondidas.

Ao cair da noite regressam os residentes que haviam entretanto buscado esconderijo nos campos das imediações.

A 7 de Outubro os residentes fazem as malas. Por três vezes bandos armados, que variam de 6 a 600 homens, invadem a propriedade. Mais uma vez o padre Moraes se interpõe aos invasores e consegue evitar as pilhagens.

Os residentes são enviados para suas casas, com um salvo-conduto. Vinte e dois irmãos da comunidade são presos mas saem em liberdade

dois dias depois. São enviados de volta às famílias, assim como os escolásticos e os noviços.

O padre Ebrhard, ecónomo da colónia, tem de fugir para Paris, com a ajuda financeira de uma família de um noviço.

No dia 8 de Outubro o diário do governo publica um decreto do ministro da justiça semelhante aos éditos da época do Marquês de Pombal de 1759 a 1767 e aos de 1834 contra os Jesuítas e todas as Ordens Religiosas.

É suprimido o decreto de 18 de Abril de 1901 que autorizava as ordens religiosas a trabalhar em Portugal desde que se dedicassem exclusivamente à instrução e propagação da fé nas colónias.

Os religiosos estrangeiros são expulsos e os nacionais são obrigados a secularizar-se.

Os noviços de Sintra são acolhidos em Chevilly. É pedido a Roma para se abandonar a colónia a 20 de Outubro de 1910.

A Congregação do Espírito Santo continua a existir, hoje em dia, em Portugal e espalhada pelo mundo. Dedicar-se ao ensino católico, operando múltiplos colégios, seminários e instituições de ensino superior. Entre outras, pertencem à Congregação as seguintes instituições académicas:

Blackrock College (Irlanda), fundado em 1860.

St. Michael's College (Irlanda).

St. Mary's College (Irlanda), fundado em 1892.

Rockwell College (Irlanda), fundado em 1864.

Templeogue College (Irlanda), fundado em 1966.

Duquesne University (Duquesne University of the Holy Spirit), Pittsburgh, Pennsylvania (Estados Unidos da América).

Holy Ghost Preparatory School (Estados Unidos da América),

A sua história cruza-se com a história recente de muitos países e ela própria tem contribuído para a história das ideias e dos tempos. Lembre-se, a propósito, a eleição a 26 de Julho de 1962 do Superior Geral Marcel Lefebvre, então Arcebispo de Dakar. Monsenhor Lefebvre foi uma das personalidades católicas mais controversas do século XX. Abandonou depois a congregação para fundar a Sociedade de São Pio X, na Suíça.

A congregação possui, segundo números de 2004, 2.185 padres e 2.985 outros religiosos. Em Lisboa, existe uma Casa Espiritana, afeta à comunidade espiritana da Estrela e situa-se junto à Basílica da Estrela, na R. de Santo Amaro à Estrela,

Cruz Alta 
ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av. Adriano Júlio Coelho, 3 - Estefânia 2710-518 - Sintra

cruzalta@paroquias-sintra.pt
Tel: 219 244 744 – 966 223 785Paróquia 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 das 16h às 18h
Sábado, das 17h às 18h30Web: www.paroquias-sintra.pt
Email: paroquias.sintra@gmail.com

Ficha Técnica

No. 3555534/13

Direção:

P. Armindo Reis, Álvaro Camara de Sousa
Arminda Inácio, Mafalda Pedro,
Miguel Forjaz, Pedro Martins,
Rita Torres.

Colaboração:

Miguel Forjaz, P. Joaquim Canguia Inácio,
José Pedro Feliciano Doutor e Ludgero Paninho

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 PINHEIROTiragem deste número:
1400 exemplares.

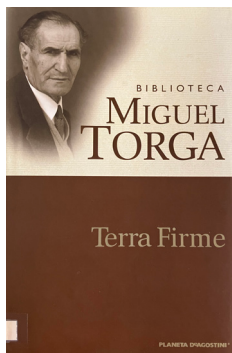
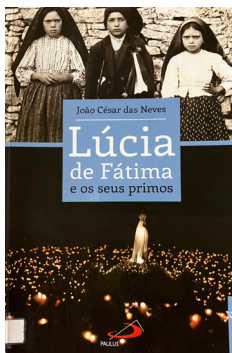
Biblioteca UPS

Isabel Pereira

2025, Maio. Continuamos a viver a alegria da Páscoa. É o Mês de Maria, de N. S^a de Fátima e de grandes peregrinações. Há o dia de todas as Mães, o Dia Mundial dos Museus, o dia mundial da Língua Portuguesa, ...

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

- *1. **Lúcia de Fátima e os seus primos** / João César das Neves, Paulus, 2014 - (...) "tiveram coragem e foram dizer do sempre aquilo que tinham visto e aquilo que tinham entendido" (D. José Ornelas)
- *2. **Igreja da Santíssima Trindade, Santuário de Fátima** / Ordem dos Engenheiros e Secil, Lisboa, 2008
Engenharia civil- Prémio Secil 2007
- *3. **Terra firme : Drama em três actos** – Miguel Torga, Planeta de Agostini, 2003
Uma peça de teatro, um cultor da Língua Portuguesa, um dos seus maiores!
- *4. **Conselhos para mães atarefadas** / Paulinas, 2012
Um pequeno livrinho interessante e útil
- *5. **O livro do papel - Actividades, brincadeira, criação** / trad. Vítor da Rocha, Nova Gaia, 2005
Boas ideias para os mais pequenos, com auxílio dos adultos
- *6. **Desporto Automóvel- Especial Rally de Portugal 2007** / Automóvel Club de Portugal, 2007
Realiza-se em Maio o Rally de Portugal 2025. Recordando...



Ler! Ler! Ler!

"(...) Pois quem inventou o livro inventou o silêncio da leitura; inventou essa forma íntima de temporalidade que torna o encontro com o livro indissociável do encontro connosco próprios" (José Tolentino de Mendonça), in 'Louvor do livro', 2020.

Nota final:

- Outro belo lugar a visitar em **Sintra**, o **Parque** e o **Palácio de Monserrate**, não esquecendo o **Museu de Arte Sacra** na Igreja de S. Martinho.

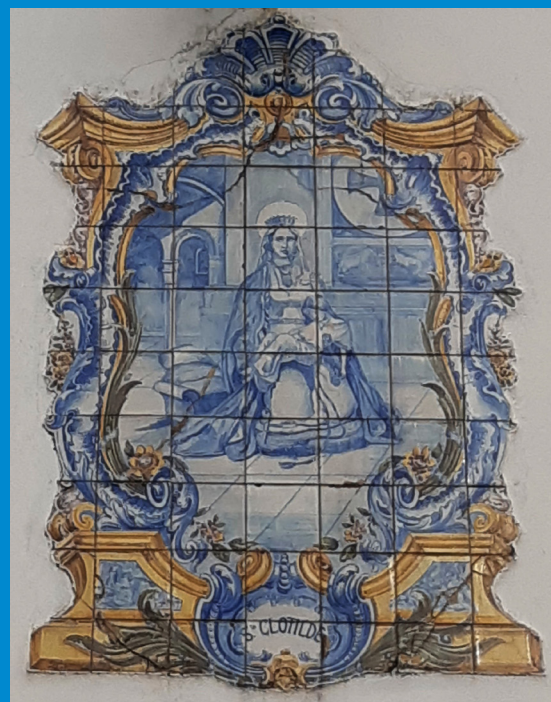
- **Saiba que livros e outras publicações** existem na nossa biblioteca. Poderá **requisitar** qualquer um e leia, leia, leia... Sobre a estante dos livros do mês encontram-se as habituais **Fichas de requisição** e também a **Ficha do LEITOR**.

Consulte (UPS) www.paroquias-sintra.pt e/ou 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 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 painel de azulejos de uma capela do Convento dos Capuchos, representando a flagelação de Jesus.



NOVA ESTAÇÃO:
Primavera

10 de abril

Assim como a natureza se renova na **PRIMAVERA**, também renovamos o **Espaço Solidário**

VISITE- NOS
Loja 11, Galeria Comercial, Edifício Sintra,
Rua Camara Pestana





**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 Aldela Galega 2705-416 S. João da Lampas - SINTRA - quintinoemorais@mail.telepac.pt www.funerariaquintinoemorais.pt