



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Distribuição Gratuita

# Cruz Alta



Junho 2025

Edição nº 231 - Ano XXIII  
Diretor: P. Armindo Reis

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

## TEMOS PAPA! LEÃO XIV



### Votação Orçamento Participativo

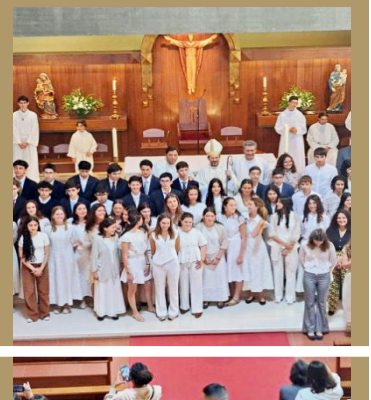
Página 4



União das Freguesias de Sintra  
**Orçamento Participativo**  
2024-2025

### Crismas

Páginas Centrais



### Entrevista de Vida: Irmã Palmira

Página 10



PARÓQUIA DE S. MARIA E S. MIGUEL - PARÓQUIA DE S. MARTINHO - PARÓQUIA DE S. PEDRO DE PENAFERRIM

**8 de junho, na igreja de S. Miguel**

#### **Dia da Unidade Pastoral:**

**11h30 - Missa da Unidade** (única Missa para todos)  
com Profissões de Fé

**13h00 - Almoço no Salão** (inscrição no Cartório)

### Festas de Sto António Abrunheira 13, 14 e 15 de Junho



### Festa de S. Pedro 29 de Junho





**Editorial**  
Luís Dionísio

## O Novo Papa e os Desafios da Igreja Católica



A eleição de um novo Papa marca sempre um momento crucial na história da Igreja Católica. Com a escolha do sucessor de Francisco, a expectativa recai sobre a continuidade das reformas e a manutenção da unidade da instituição. O novo pontífice terá a difícil missão de equilibrar as diferentes correntes dentro da Igreja, desde os setores mais conservadores até aos progressistas que defendem mudanças estruturais.

Entre os desafios que aguardam o novo Papa, destaca-se a necessidade de fortalecer o diálogo inter-religioso e a inclusão de grupos historicamente

marginalizados. Francisco abriu as portas para debates sobre temas mais "polémicos" na Igreja, e há uma grande expectativa sobre como o seu sucessor lidará com essas questões.

Além disso, a Igreja enfrenta desafios externos, como o crescimento do secularismo e a necessidade de se posicionar diante de crises sociais e políticas globais. O novo Papa terá que demonstrar liderança e sensibilidade para guiar os fiéis num mundo cada vez mais complexo e em transformação.

A missão do Papa Leão XIV será árdua, mas, com a iluminação do Espírito Santo

e a colaboração de todos os católicos a Igreja vai continuar o seu caminho em direção a Cristo.

O mundo aguarda, com expectativa, os primeiros passos do novo pontífice e a sua visão para o futuro da Igreja.

Desejamos a Leão XIV um bom Pontificado.

Que Deus o abençoe.



**Os Nossos Padres**  
Pe. Jorge Doutor

## Igreja - Comunhão

Naquela que é chamada de "oração sacerdotal" de Jesus (Jo. 17), Ele roga ao Pai: "Assim como Tu me enviaste ao mundo, também Eu os enviei ao mundo, e por eles totalmente me entrego, para que também eles fiquem a ser teus inteiramente, por meio da Verdade. Não rogo só por eles, mas também por aqueles que não-de crer em mim, por meio da sua palavra, para que todos sejam um só, como Tu, Pai, estás em mim e Eu em ti; para que assim eles estejam em Nós e o mundo creia que Tu me enviaste."

Percebemos, assim, que é vontade de Deus que a sua Igreja viva numa união (comunhão) com Deus, e igualmente numa comunhão entre os cristãos.

Nesta comunhão, todos temos igual dignidade, como filhos de Deus unidos ao Filho Unigénito, que é Cristo, mas cada um com a sua identidade, características, e missão específicas. Por isso, em certa ocasião, São Paulo escreveu: "como num só corpo, temos muitos membros, mas os membros não têm todos a mesma função, assim acontece connosco: os muitos que somos formamos um só corpo em Cristo, mas, individualmente, somos membros que pertencem uns aos outros. Temos dons

que, consoante a graça que nos foi dada, são diferentes." (Rom. 12,4-6)

Na Igreja, Cristo atribuiu entre os seus membros o primado a Pedro, como pedra que daria firmeza e união a toda a comunidade: "Também Eu te digo: Tu és Pedro, e sobre esta Pedra edificarei a minha Igreja, e as portas do Abismo nada poderão contra ela." (Mt. 16, 18)

Continua a ser essa a missão dos sucessores de Pedro, os Papas, que Deus tem dado à sua Igreja ao longo dos séculos.

Recentemente, partiu para a casa do Pai o Papa Francisco, por quem estamos gratos a Deus pelo seu testemunho e missão que realizou.

Agora, é importante acolhermos bem o novo Papa Leão XIV (ele até esteve recentemente em Portugal, por ocasião das JMJ 2023, pelo que o podemos considerar bastante próximo de nós), deixando-nos guiar por ele, pastor universal da Igreja, e rezando pedindo a Deus que sempre o ilumine e fortaleça no exercício da sua missão, que não é fácil, dados os desafios que a sociedade contemporânea vive.



**A Melhor Parte**

Diác. Vasco d'Avillez

## Temos de estar sempre preparados! "Vem aí o Espírito Santo"

Já com um novo Papa eleito e instalado quer no Vaticano quer como Bispo de Roma, voltamos às nossas celebrações dominicais e em breve teremos a festa do Pentecostes. Ora o Pentecostes acontece este ano no Domingo, dia 8 de junho. O Pentecostes como o nome indica acontece cinquenta dias depois da Páscoa e, originalmente, quando aconteceu pela primeira vez, significou a descida do Espírito Santo sobre Maria e os Apóstolos.

A Igreja refere-se ao Espírito Santo chamando-o Paráclito. Esta é uma palavra grega e significa Advogado de Defesa. Portanto nos tribunais gregos e romanos quando havia um réu, havia também um paráclito que ajudava à defesa do réu. No entanto o Paráclito não podia falar em voz alta nos tribunais. Apenas podia aproximar-se do réu e segredar-lhe ao ouvido a resposta que devia dar a cada pergunta que lhe faziam. Era a maneira de ajudar o desgraçado

que estava a ser julgado e que nem sempre percebia os termos usados por juízes e outros.

Portanto o paráclito era importantíssimo e os conselhos que dava, em segredo, ao ouvido do réu eram preciosos para ele tentar salvar-se. Estes conselhos ficaram conhecidos como «o Espírito Santo de Orelha». Esta expressão é muito usada entre nós, quer para os que estudam, quer para os que têm de dar provas em público quer para os que participam em concursos,



etc.

Pois Deus envia-nos o Espírito Santo sempre que o pedimos, mas sobretudo em alturas mais condicentes com o calendário dominical como é o caso em breve, no dia 8 de junho.

O Espírito Santo em nós, esclarece-nos; ensina; orienta; aponta caminhos e sugere

soluções. Temos de rezar mais e pedir a todo o tempo, que o Paráclito venha em nosso auxílio e o nosso Mundo bem precisa de uma ajuda esclarecida.

Vamos viver em cheio o dia do Pentecostes e lembrar que Deus está sempre entre nós através do Paráclito para nos orientar e ajudar.



## Igreja na Várzea de Sintra em construção – notícia da obra!

Pe. Armindo Reis

Na igreja da Várzea neste último mês foram começados os tetos falsos e preparação de eletricidade e alarmes. No próximo mês esperamos avançar 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 – 150,00€
- Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 150,00€
- Donativo de J. F. – 12,50€
- Donativo de PAR – 100,00€
- Rifas do Almoço de Abril – 100,50€
- Donativo anónimo – 200,00€
- Donativos do Almoço Janela –

- 700,00€
  - Donativo de A. S. – 20,00€
  - Donativo de A. e F. S. – 25,00€
  - Rifas Cabaz da Páscoa – 365,25€
  - Donativo de H.G.B. – 2500,00€
  - Donativos mini bar – 205,15€
- 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 confiados na Providência Divina e na generosidade dos paroquianos.

Que Santo António Padroeiro

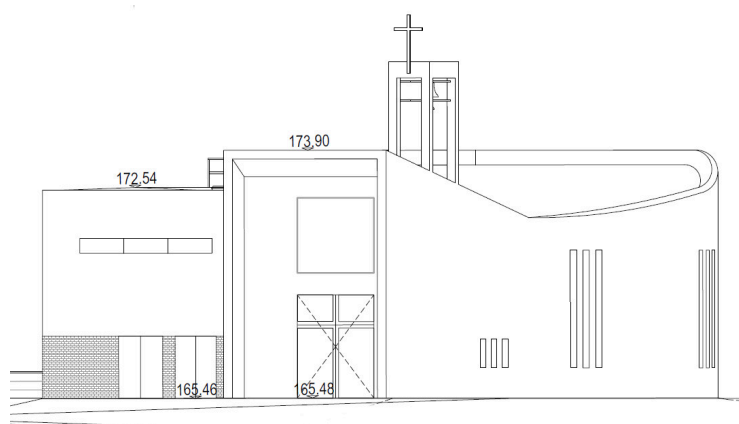
desta comunidade e patrono da futura igreja também interceda por esta causa!

No último mês a Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos, que são muito importantes:

- Donativo do Espaço Solidário – 100,00€
- Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 150,00€
- Donativo anónimo – 100,00€

Ofertas pelo café e bolos – 241,48€

- Donativos diversos – 250,00€
  - Donativos anónimos – 50,00€
- 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. ■



## Festa de Santa Eufémia

Pe. Joaquim Inácio

No passado dia 1 de maio, teve lugar a festa em Santa Eufémia na Serra de Sintra, com o tradicional convívio anual. Às 11h30m celebrou-se missa, presidida pelo Padre Jorge Doutor, depois seguiu-se o tradicional piquenique com a oferta simbólica de sopas, sardinhas no pão e bifanas por parte da Junta de Freguesia. No local houve animação com banda filarmónica. A Junta de Freguesia providenciou transporte gratuito do Largo D. Fernando II para o local do convívio.

A Ermida de Santa Eufémia da Serra é um santuário que faz parte da Paróquia de S. Pedro

de Penaferrim, que integra a Unidade Pastoral de Sintra. Templo de provável origem medieval, foi alvo de reconstrução integral no último quartel do século XIX, como atesta a lápide patente na frontaria: “Um devoto estrangeiro mandou reedificar esta capela em 1876”.

No local podemos ainda desfrutar do miradouro de Santa Eufémia, a cerca de 470 metros de altitude, agora com um passadiço de madeira que conduz até à Fonte e Banhos de Santa Eufémia (neste momento em obras). O miradouro oferece uma das mais bonitas vistas sobre o Conce-

lho de Sintra, desde a costa ocidental até Cascais, com vista também para o Palácio da Pena.

Este convívio em Santa Eufémia acontece todos os anos no dia 1 de maio, Dia do Trabalhador. É uma tradição antiga que tinha como finalidade juntar os trabalhadores da região para um dia de convívio, mas atualmente é uma festa que junta sobretudo famílias. A Festa litúrgica de Santa Eufémia celebra-se a 16 de setembro, dia em que também há Missa no Santuário. Santa Eufémia. Rogai por nós! ■



## 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).

**Sinagoga** – Lugar de reunião da comunidade judaica para a leitura da Lei e dos profetas e a sua explicação. Surge na diáspora, quando os judeus não têm templo. A assembleia olha para Jerusalém.

**Sinai** – «Pico abrupto». Monte na península do Sinai. Na Bíblia também se chama monte Horeb. É lá que Deus revela a Moisés as Palavras (= mandamentos). Ver: Ex 19, 1; Lv 7, 38; Num 1, 1; Dt 33, 2.

**Sinédrio** – Supremo Conselho de notáveis de Israel depois do exílio presidido pelo Sumo

Sacerdote. Condena Jesus à morte (Lc 22, 66). Durante a ocupação romana, era o governador romano quem tinha que ratificar a sentença do sinédrio (Lc 23).

**Sinopse** – Visão de conjunto. Sinópticos: nome com que se designam os evangelhos de Mt, Mc e Lc porque o seu conteúdo pode ser colocado em colunas paralelas e porque estruturam factos e ditos de Jesus de maneira semelhante.

**Sionismo** – Movimento político mais do que religioso encabeçado por Teodoro Herzl (1860-1904), jornalista de

Viena, que reivindicava para os judeus dispersos pelos vários países, uma terra, uma língua, uma identidade. O nome de sionismo indica a colina sobre a qual está edificada Jerusalém. Em 1948, as Nações Unidas criaram o Estado Israelita na Palestina. Esta terra era ocupada por palestinianos árabes, origem de contínuos conflitos entre palestinianos e judeus.

**Siquém** – Filho de Jamor (Gn 34, 2). Lugar aonde chegam os irmãos de José com os rebanhos (Gn 37,

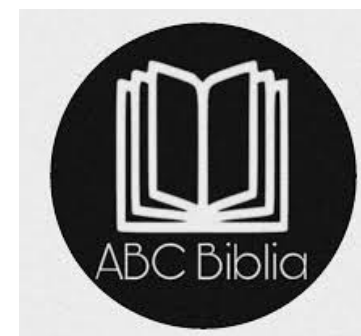
12). É também em Siquém que José convoca as tribos de Israel para a renovação da aliança (Jos 24).

**Sirac** – Livro de Ben Sirac, do grupo sapiencial. A Vulgata dá-lhe o nome de Eclesiástico.

**Sodoma** – Cidade que, juntamente com Gomorra, é protótipo da maldade dos homens (Gn 13, 13; 18, 20; Dt 29, 23; Jer 23, 14; Lc 10, 12 e paralelos).

**Sodomia** – Homossexualidade (Gn 19, 5).

**Sofonias** – «O Senhor



ampara». Profeta menor durante o reinado de Josias. O livro de Sofonias é profético. Também Sofonias, sacerdote (cf. 2 Rs 25, 18).

**Sombra** – Tem o sentido de trevas, morte, vazio (Job 3, 1-6). Sentido de proteção, abrigo e força de Deus (Sl 19, 1; Is 49, 2); presença íntima de Deus (Lc 1, 35).

**Sucot** – Lugar onde Jacob

## Junho: Mês do Sagrado Coração de Jesus

O mês de junho é um tempo especial para nós, católicos. É o mês dedicado ao Sagrado Coração de Jesus, por conta da Festa do Sagrado Coração de Jesus, solenidade celebrada na sexta-feira após o 2º domingo depois de Pentecostes: um convite a recordar e viver o amor imenso que Jesus tem por cada um de nós. Na nossa comunidade, temos a graça de contemplar esse amor através do belo quadro do Sagrado Coração de Jesus, que se encontra na Igreja do Convento das Irmãs Doroteias, no Linhão. Esta pintura, feita por uma irmã da congregação já falecida, representa a aparição de Jesus a Santa Margarida Maria Alacoque, origem desta devoção tão querida. Também temos imagens de escultura do Sagrado Coração de Jesus em quase todas as igrejas da Unidade Pastoral de Sintra.

Mas o amor de Jesus não está apenas representado numa imagem. Ele está vivo e presente no Santíssimo Sacramento da Eucaristia. E que bênção é termos, aqui mesmo em Sintra, lugar onde podemos adorá-Lo e agradecer: no Mosteiro do Santíssimo Sacramento das Irmãs Clarissas, em Monte Santos, onde Jesus Eucarístico exposto, é amado e adorado diariamente.

### A Comunhão Reparadora

Jesus terá revelado a Santa Margarida Maria, em 1674, numa experiência mística, um pedido muito especial: que nos aproximássemos do Seu Coração com amor e reparação. Assim nasceu a devoção das Nove Primeiras Sextas-feiras do Mês. Santa Margarida Maria fala de uma graça extraordinária a quem

a praticar com fé esta devoção: a graça da penitência final — ou seja, a certeza de não morrer em pecado e de receber os sacramentos no fim da vida.

Para viver essa devoção, é preciso:

Estar em estado de graça (confessar-se até 8 dias antes ou depois da primeira sexta-feira do mês);

Participar da Missa e comungar com a intenção de consolar o Coração de Jesus.

### As promessas do Evangelho: o próprio Jesus nos fala ao coração

As promessas do Sagrado Coração de Jesus não são novas: elas já estão no Evangelho. Jesus sempre nos falou com amor, oferecendo-nos paz, perdão, consolo e vida nova. Aqui estão algumas das Suas palavras que tocam o nosso coração:

“Hoje entrou a salvação nesta casa.” (Lucas 19,9)

“Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância.” (João 10,10)

“Eu sou o bom pastor.” (João 10,11)

“Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou.” (João 14,27)

“Vinde a mim... e eu vos aliviarei.” (Mateus 11,28)

“Não vos deixarei órfãos.” (João 14,18)

“Deus é poderoso para cumprir o que prometeu.” (Romanos 4,21)

“Misericórdia quero, e não sacrifício.” (Mateus 9,13)

“Muito lhe foi perdoado porque muito amou.” (Lucas 7,47)

“Sede perfeitos como vosso Pai do céu é perfeito.” (Mateus 5,48)

“Jamais apagarei o seu nome do livro da vida.” (Apocalipse 3,5)

“Estarei convosco todos os dias.” (Mateus 28,20)

Essas palavras são promessas vivas. São o próprio Coração de Jesus a bater por nós, chamando-nos a confiar, amar e seguir com esperança

Clara Bonito

**PROPOSTAS ADMITIDAS**  
VOTE NOS PROJETOS ABAIXO IDENTIFICADOS, DE 30 DE MAIO A 04 DE JULHO NA SEDE E DELEGAÇÕES DA JUNTA, NAS LOCALIDADES INDICADAS NO VERSO E ONLINE ATRAVÉS DO LINK [HTTPS://UNIADAFREGUESIAS-SINTRA.PT/OP2024-2025](https://uniadafreguesias-sintra.pt/op2024-2025)

Proponente	Proposta	Montante	Área de Intervenção
APEE Várzea de Sintra	"Casa da ReExistência - Programa Anual 2025/2026"	7 600,00 €	Educação
APEE Várzea de Sintra	"Escola de Famílias - Cuidar, Escutar e Aprender em Comunidade"	5 200,00 €	Cultura, Artes e Espetáculos
Associação Animais de Rua	"Abrigos para Colónias de Gatos de Rua" em diversas localidades da Freguesia	24 199,53 €	Bem-estar Animal
Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Colares	Aquisição de impermeáveis para o Corpo de Bombeiros de Colares	4 748,80 €	Cidadania, Inclusão e Participação
Fábrica da Igreja Paroquial de Santa Maria e São Miguel	Reposição da imagem da "Nossa Senhora Peregrina dos Caminhos" no Nicho/pedestal no Largo do Morais	7 949,48 €	Requalificação Urbana do Espaço Público
Fábrica da Igreja Paroquial de São Pedro de Penaferrim	Reabilitação e extensão dos painéis historiográficos exteriores dos conjuntos: "Roteiro Medieval" e "Monumentos Religiosos de Sintra"	8 425,50 €	Requalificação Urbana do Espaço Público
Sociedade Recreativa da Várzea de Sintra	Construção de um parque infantil na Sociedade Recreativa da Várzea de Sintra	8 500,00 €	Desporto e atividades afins

**Contagem dos votos e apresentação pública dos resultados:**  
07 de julho às 18:30 h

**Votação de 30 de maio a 04 de julho na Sede e Delegações:**  
Sede: Rua Câmara Pestana, Edifício Sintra, Bloco B – Loja – 2710 – 719 Sintra  
Dias úteis: Das 9:00 às 13:00 h e 14:00 às 17:00 h e dia 05 de junho – 18h às 21h  
Delegação da Várzea: Caminho do Murtal, nº 14 – 2710 – 663 Várzea de Sintra  
Dias úteis: Das 9:00 às 13:00 h e 14:00 às 17:00 h e dia 05 de junho – 18h às 21h  
Delegação da Vila: Palácio Valença, Rua Visconde de Monserrate, nº 60 – 2710-631 Sintra  
2ª e 5ª: Das 9:00 às 13:00 h  
Delegação de São Pedro: Calçada de São Pedro, nº 56 São Pedro – 2710 – 507 Sintra  
Dias úteis: Das 9:00 às 13:00 h e 14:00 às 17:00 h e dia 05 de junho – 18h às 21h

**VOTAÇÃO DESCENTRALIZADA**

DATA	LOCAL	HORÁRIO
14 de junho	Galamães (junto ao Chafariz)	09h30 às 09h45
	Bairro Totobola (junto ao café)	10h00 às 10h15
	Nafarros (junto à União Desp. Cultural de Nafarros)	10h25 às 10h40
	Morelinho (junto à paragem de autocarro)	10h50 às 11h05
	Carrascal (junto à vitrine da Junta)	11h15 às 11h30
	Janas (junto ao Janas Futebol Clube)	11h45 às 12h00
	Ral (junto ao Chafariz)	14h00 às 14h15
	Campo Raso (junto ao Parque Infantil)	14h25 às 14h40
	Cabriz (Bairro das Chesmas - junto à imagem de Nª Senhora)	14h55 às 15h10
	Várzea de Sintra (junto à Sociedade Recreativa)	15h20 às 15h35
	Ribeira de Sintra (junto ao Largo do Povo)	15h45 às 16h00
	Barrunchal (junto à vitrine da Junta)	09h30 às 09h45
	Manique de Cima (junto ao Grupo Desportivo)	10h15 às 10h30
	Abrunheira (junto ao Novo Banco)	10h40 às 10h55
Linhó (junto ao Grupo União Recreativo)	11h10 às 11h25	
Beloura (junto à Associação de Proprietários)	11h35 às 11h50	
Ranholas (junto à Fonte e Lavadouro)	12h00 às 12h15	
Vale Flores (junto à vitrine da Junta)	14h15 às 14h30	
Vila (junto ao antigo Hotel Tivoli)	14h45 às 15h00	
Portela (junto ao Pingo Doce)	15h20 às 15h35	
Lourel (junto ao abrigo dos idosos)	15h45 às 16h00	
Lourel (junto à Farmácia)	16h10 às 16h25	

**MAFEP**  
segurança contra Incêndios

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

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

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



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Envelhecimento da Pele: O que é, porque acontece e o que podemos fazer?

O envelhecimento da pele é um processo natural e inevitável que acontece a todos nós, à medida que os anos passam. Resulta na diminuição da espessura da derme e epiderme e da camada de gordura subjacente. A redução no volume e da eficácia destas três camadas da pele provoca perda da sua elasticidade e a pele vai-se tornando mais seca. Vão diminuindo também as terminações nervosas da pele e, conseqüentemente, a sensibilidade. O número de melanócitos também tende a diminuir de número com a idade, levando a pele a ficar mais vulnerável e menos protegida contra os raios ultravioletas do sol. A proteína responsável pela firmeza da pele é o colagénio e começamos a perdê-la a partir dos 25 anos.

Existem duas grandes causas para este fenómeno: o

envelhecimento intrínseco e o envelhecimento extrínseco. O envelhecimento intrínseco é aquele que está programado no nosso corpo, determinado pela nossa genética. Com o tempo, a pele vai-se tornando mais fina, mais seca e perde elasticidade, como se apontou acima, mesmo sem influência de fatores externos. Já o envelhecimento extrínseco é causado por elementos do ambiente e do estilo de vida, como a exposição ao sol, o tabaco, o álcool, a poluição, o stress, a falta de sono e uma alimentação desequilibrada. Entre todos estes fatores, o sol é, de longe, o maior responsável por acelerar o envelhecimento da pele. As pessoas notam, com o passar dos anos, vários sinais típicos de envelhecimento cutâneo. As rugas e as linhas finas, principalmente à volta dos olhos e da boca, tornam-se mais visíveis. A pele perde

brilho, fica mais seca e irregular. Surgem manchas castanhas, chamadas manchas da idade, e a pele perde firmeza, ficando mais flácida, sobretudo no rosto, no pescoço e nas mãos. Nalguns casos, vasos sanguíneos tornam-se visíveis na superfície da pele. Felizmente, há muito que podemos fazer para prevenir o envelhecimento precoce da pele. A proteção solar diária é a medida mais importante, mesmo em dias nublados ou de inverno. O uso diário de um protetor solar adequado reduz drasticamente o risco de rugas e manchas. Manter a pele hidratada com cremes apropriados ajuda a conservar a elasticidade e a suavidade. Não fumar é outro passo essencial, pois o tabaco compromete a circulação sanguínea e acelera a formação de rugas. Uma alimentação rica em



frutas, legumes, água e boas gorduras, como o azeite e o abacate, nutre a pele de dentro para fora. Dormir bem é outro segredo de juventude, pois durante o sono a pele regenera-se naturalmente. Reduzir o stress também é importante, já que o stress contínuo pode refletir-se na saúde e no aspeto da pele. Hoje em dia, para além destes cuidados diários, existem vários tratamentos médicos que ajudam a preservar e até a rejuvenescer a pele. Cremes com ingredientes específicos, peelings, lasers, micro-agulhamento e outros procedimentos realizados por profissionais especializados, podem

melhorar a textura da pele, reduzir manchas e estimular a produção de colagénio. Estes procedimentos estéticos devem ter acompanhamento da dermatologia, pois, entre outros aspetos, certas doenças da pele podem agravar com este tipo de tratamentos.

Uma curiosidade interessante: Cerca de 80% dos sinais de envelhecimento visível da pele são causados pela exposição solar. Estudos mostram que pessoas que usam protetor solar todos os dias têm muito menos rugas aos 50 anos do que aquelas que usam apenas de vez em quando.

Em suma, cuidar da



## O Escutismo é o mundo e o mundo do Escutismo

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra | Manuel Almeida, Pioneiro

O escutismo pode ser, para muitos que estão a ver de fora, apenas um grupo de jovens rapazes e raparigas que decide juntar-se, quase todas as semanas, para fazer um conjunto de atividades como fazer fogueiras, cantar músicas, ou fazer nós. Mas, e falo por experiência própria, o maior "estereótipo" de ser escuteiro é vender "bolachinhas". Sempre que digo a um amigo meu que vou ter atividade ele diz "vai lá vender as tuas bolachas", e este tópico fez-me pensar que esta generalização é causada pelos filmes americanos que, de facto, quase só retratam os seus "scouts" como fúteis vendedores de biscoitos. Com isto, decidi conhecer um pouco mais daquilo que é o escutismo ao redor do mundo, não apenas português ou americano, mas sim toda a comunidade internacional que, afinal de contas, conta com 57

milhões de registados em 216 países e regiões. Assim como no imaginário dos pioneiros, vou dar uma "volta ao mundo" de costumes e tradições que considere mais interessantes.

Começando pela Europa, destaca-se a Islândia, onde os escuteiros realizam acampamentos em ambientes glaciais, e aprendem a construir abrigos de neve e a sobreviver em condições extremas do Ártico.

Já em África, no Quênia, local da morte de BP, os escuteiros integram fortemente a herança africana nas suas atividades, e participam em campanhas de saúde pública, educação e serviço comunitário, com grande impacto social.

Passando para o continente asiático, na Indonésia, os escuteiros seguem uma disciplina quase militar, com marchas e formações obrigatórias nas escolas. No Japão, o

escutismo funde-se com tradições como a cerimónia do chá, a caligrafia e práticas meditativas. Na Tailândia, o escotismo é parte do currículo escolar e inclui valores budistas.

Na América não se vendem apenas "bolachinhas", já que o México se destaca com escuteiros em comunidades maias que fazem a Promessa em línguas indígenas e integram tradições ancestrais no programa escutista, preservando a identidade cultural local.

Com estas práticas e costumes, eu percebi que o escutismo é uma das poucas coisas no mundo que transpõe fronteiras, religiões, ódios e preconceitos, é algo que se adapta e transfigura dependendo do país. É uma união das pessoas, é algo que deve ser preservado, e essencialmente, é levar ao pé da letra: "Deixar o mundo (todo) um pouco melhor".



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: [taxintrarural@gmail.com](mailto:taxintrarural@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/taxintra.rural>



DAR

Gota a Gota - Grupo de Ação Social

Estes últimos dois meses foram cheios de surpresas e emoções para a Igreja e para o mundo. Vimos partir o Papa Francisco e vimos chegar o Papa Leão.

Não é dos nossos papas que vou escrever. Muitos o fizeram e vão fazer melhor do que eu, mas agradecemos ao Papa Francisco com tristeza e acolhemos o Papa Leão com alegria.

Na nossa comunidade a vida continua e os voluntários do Gota a Gota estão sempre presentes. Todos os meses preparam e dão o cabaz alimentar às famílias mais carenciadas perto de nós.

Neste número do nosso jornal Cruz Alta refletimos sobre a palavra **DAR** na nossa ação. Gosto de descobrir na Bíblia versículos que me tocam mais e ajudam a encontrar um sentido mais verdadeiro ao que fazemos: «As minhas ovelhas escutam a minha voz, eu conheço-as e elas seguem-me. Eu **DOU** -LHES a vida eterna e elas jamais se perderão». (J,10,27); «Cada um **DÊ** conforme determinou o seu

coração, não com pesar ou por obrigação, pois Deus ama quem **DÁ** com alegria». (Cor.9:7). «Senhor Jesus disse: Há maior felicidade em dar do que em receber». (AA20,35)

**DAR**: Dar Graças, não esquecer de agradecer a Deus por poder ajudar os outros. O estar presente na segunda 6ªfeira de cada mês pode tocar-nos como uma graça.

Oferecer alguma coisa a alguém sem pedir nada em troca. Se o conseguirmos fazer é maravilhoso. É um gesto de generosidade. Não procurar interesse pessoal,

mas sim estar preocupado com o próximo. Quando estamos dispostos a **DAR** alguma coisa, sem pensar no retorno Deus abençoa ainda mais a nossa vida. Podemos dizer que **DAR** desperta sentimentos que nos levam a ter esperança que a vida das pessoas que ajudamos será melhor. É um presente entregue com amor. A palavra distribuir implica na nossa ação **DAR** os bens alimentares de modo que todas as famílias possam ter aquilo de que gostam, preferem ou lhes faz mais falta. Cada cabaz é composto a pensar na família. Todos



D = Deus A = Amor R = Reciprocidade

## ENCONTROS SINAIS DE ESPERANÇA ABERTURA À VIDA: "OLHAR O FUTURO COM ESPERANÇA"

13.06.2025  
SINTRA | 21H15  
IGREJA DE SÃO MIGUEL

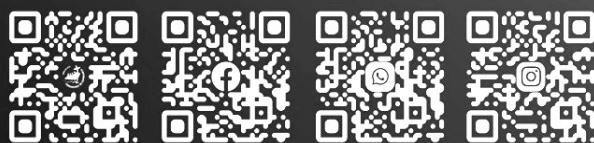
com

Pe. Lourenço Lino

testemunhos

De uma família

SEGUIE-NOS EM:



PEREGRINOS DE ESPERANÇA

JUBILEU 2025  
VIGARARIA DE SINTRA



### Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em maio 2025

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	2	Atum	168
Fraldas Nº2	4	Salsichas	168
Fraldas Nº3	3	Tomate	2
Fraldas Nº4	3	Cogumelos	2
Fraldas Nº5	8	Massa	62
Fraldas Nº6	12	Esparguete	62
Fraldas adultos L	9	Arroz	124
Cueca adulto L	2	Grão e Feijão	134
Toalhitas	15	Azeite	36
Shampoo + Gel	12	Óleo	48
Papel Higiênico	18	Leite UHT Meio Gordo L	924
Bolacha Maria/Torrada	92	Açúcar	62
Farinha Láctea (Cerelac)	20	Nescafé descafeinado	19
Flocos Cereais / Mel	58	Chá	2
Cereais/Corn Flakes	39	Café	1
Chocapic	18	Leite magro	0
Parmalat (Iogurtes)	600	leite S/Lactose	84
Sopas	70	Congelados	320
	985		2218
<b>Total de artigos doados:</b>		<b>3203</b>	
<b>Banco Alimentar:</b>		<b>883,4 Kg</b>	

Rotary  
Club de Sintra



## Donativo para Estabelecimentos Prisionais

O Rotary Club de Sintra, no âmbito das suas atividades de serviço à comunidade e da cooperação existente com empresas e organismos de apoio social, apoiou a iniciativa do Centro ELIS de Sintra, que forneceu 750 kg (toalhas e roupa de cama) à Conferência de Santa Maria de Sintra, tendo este material sido entregue aos Estabelecimentos Prisionais de Sintra e do Linhó para fazer face a carências dos reclusos nestes espaços.





**D.PIPAS**

## 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.*

**6. «RETIROU-SE PARA REZAR» (Mc 1,35) - RETIROS ESPIRITUAIS SOBRE A ORAÇÃO**

No Evangelho de Marcos, lemos que Jesus «se retirou para rezar» (Mc 1,35). O Evangelista oferece-nos uma imagem de Jesus que indica duas dimensões essenciais da oração cristã: o afastamento dos trabalhos da vida quotidiana – necessário na procura do diálogo pessoal com o Pai – e o silêncio do coração – indispensável para dar espaço à voz de Deus e escutar o que Ele quer. Nesta perspetiva, no contexto do Ano da Oração, a oportunidade de fazer um retiro espiritual revela-se como uma experiência essencial para a renovação do coração e a conversão espiritual a que todos fomos convidados pelo Santo Padre.

7.1 «Onde estiverem dois ou três reunidos em meu nome» (Mt 18,20): o sentido do retiro espiritual

Jesus ensinou-nos que, quando os cristãos se reúnem em oração, Ele está presente de uma forma especial no meio deles: neste sentido, a prática do retiro espiritual é uma grande oportunidade para experimentar mais plenamente a presença do Senhor através da oração e da vida comum partilhada nos dias de retiro. A prática do retiro espiritual, não pode ser vivida como uma fuga da realidade, mas antes como uma imersão mais profunda nela, através do silêncio da oração: o fruto de um autêntico retiro espiritual não será, portanto, a nostalgia dos dias de pausa dos ritmos ordinários, mas sim uma luz nova através da qual a vida quotidiana será transfigurada pela presença do Senhor. Num mundo que muitas vezes nos distrai e nos afasta da nossa vida de fé, o retiro em oração torna-se como uma paragem num oásis fértil no meio do deserto das nossas cidades que, embora ricas de meios e oportunidades de encontro, muitas vezes escondem e cobrem o olhar da verdadeira fonte de esperança, aquela alegria gratificante que só o Senhor nos pode dar.

• O Ano da Oração pode tornar-se uma ocasião para renovar, mesmo entre aqueles que não são consagrados, a importância de dedicar alguns dias do ano a um encontro especial com o Senhor. É possível escolher e propor alguns locais de retiro – como mosteiros, conventos ou destinos de peregrinação – onde se costumam oferecer, com uma certa regularidade, momentos de espiritualidade dedicados à oração.

• As nossas paróquias podem tomar a iniciativa de organizar alguns dias de retiro. Embora por vezes seja difícil, tendo em conta os vários compromissos pastorais, podemos igualmente empenhar-nos na organização de retiros mensais de um dia – ou apenas meio dia –, de preferência num sábado à tarde ou num domingo, de modo a favorecer a participação de quem não tem outros dias livres de compromissos laborais.

• Mesmo no decorrer do ano, é possível assumir o espírito que nos anima nos retiros espirituais: a chamada “oração de Jesus” (também conhecida como “oração do coração”), por exemplo – tão cara aos Padres da Igreja –, bem como a prática de recitar jaculatórias ao longo do dia, permitem-nos recordar constantemente a presença do Senhor que sempre nos acompanha, elevando assim a Deus um louvor contínuo. São orações que podem ser recitadas quando se está no carro ou nos transportes públicos, também como forma de intercessão pelos desconhecidos que se encontram no caminho. Se for possível arranjar um tempo extra durante a semana, seria bom dedicar um momento de paragem junto do Santíssimo Sacramento, talvez no regresso do trabalho ou durante a pausa para o almoço. Entre as práticas a reavaliar em várias ocasiões, estão as visitas ao cemitério e as orações pelos defuntos.

• Além disso, certas épocas do ano convidam-nos a alimentar e a reforçar a nossa relação com os santos e com a Virgem Maria através de orações específicas, por exemplo, nos meses de maio e outubro, em que seria um bom hábito, como já acontece em várias realidades, recitar o Santo Rosário nas ruas ou nos condomínios dos nossos bairros.

• Finalmente, também no contexto do discernimento vocacional, a oração mostra-se como um lugar de encontro para pedir ao Senhor que tudo aconteça segundo a sua vontade. A oração em silêncio deve apresentar-se como uma súplica amorosa para Cristo presente, como a capacidade de um pedido sincero da Sua Luz na nossa vida, no nosso caminho.

**7.2 O Pai Nosso: modelo de toda a oração**

O Senhor Jesus, na sua Oração, introduz os apóstolos e, com eles, todos nós cristãos, àquilo que pode ser considerado o “modelo de toda a oração”. É possível, portanto, afirmar que o Pai Nosso é Escola de Oração.

Na oração que Jesus nos ensinou, de facto, encontramos o próprio coração da nossa fé e da nossa oração: uma oração que abraça a universalidade da experiência humana e do mistério divino, capaz de unir a simplicidade de um menino que se volta para o seu “paizinho” e a profundidade de quem sabe que está na presença do Mistério. É verdadeiramente, como ensina o Catecismo da Igreja Católica, citando Tertuliano, «a síntese de todo o Evangelho» (Cf. CIC, n. 2761-2776). É uma oração que toca todas as dimensões da nossa existência: a santidade de Deus, o seu reino, a nossa vida quotidiana, o perdão mútuo,

a nossa luta contra o mal; em cada pedido, dizendo “Pai Nosso”, aproximamo-nos cada vez mais do coração de Deus e do coração da nossa fé.

O Santo Padre, através das suas catequeses, leva-nos a compreender que esta oração não é um simples conjunto de palavras e necessidades, mas um caminho para a intimidade com o Pai celeste: esta ensina-nos a voltarmos para Deus com uma confiança filial, chamando-o “Pai” com simplicidade e amor. Não há necessidade, diz o Papa, de «multiplicar palavras vãs» (Audiência Geral, 27 de fevereiro de 2019): Jesus ensina-nos o essencial, mostra-nos que, com o Pai, podemos falar com simplicidade de coração, porque Ele, diz o Senhor, «sabe do que necessitais antes de vós lho pedirdes» (Mt 6,8).

• Tradicionalmente, considera-se que a oração do Pai-Nosso é composta por sete partes, também chamadas “os sete pedidos”, às quais o Catecismo da Igreja Católica dedica os números 2803-2854. Ela resume o espírito próprio da fé cristã na relação que cada crente é chamado a ter com o Pai celeste. Estes sete pedidos poderiam oferecer um esquema útil para o calendário dos retiros mensais, de modo que o período que antecede o Jubileu possa ser encarado como uma “Escola de Oração”, dedicando um encontro a cada uma das partes da oração que Jesus quis ensinar-nos.

*Caminhada Missionária Jubilar*



14 de JUNHO 2025

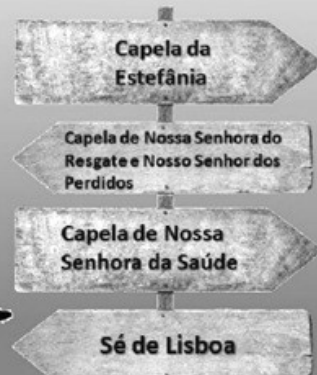
SÁBADO às 9h

**Inscrição**  
Formulário através do QR Code



Donativo: 10 Passos para a Paróquia de Gaza  
MB Way: 965094286

**PERCURSO**



**Patriarcado vai ajudar uma paróquia de Gaza**

**O Patriarcado de Lisboa está a promover uma Caminhada Missionária Jubilar para recolher fundos para uma paróquia de Gaza, que vai decorrer no dia 14 de junho, sábado, na cidade de Lisboa.**

A iniciativa solidária é organizada pelo Serviço de Animação Missionária do Patriarcado de Lisboa (SAMPL), e vai ter lugar da parte da manhã, a partir das 9h00. Inicia na Capela da Estefânia, rumando depois à Capela de Nossa Senhora do Resgate e Nosso Senhor dos Perdidos, passando ainda pela Capela de Nossa Senhora da Saúde e terminando na Sé de Lisboa.

“Pormo-nos a caminho é uma atitude profundamente cristã, correspondendo ao mandato de Cristo, que ungiu a Igreja a ser testemunha do seu amor incondicional, que cura e salva. Na bula Spes non confudit, Papa Francisco afirma que pôr-se a caminho é típico de quem anda à procura do sentido de vida. Na mesma linha, D. Rui Valério escrevia, na Carta Pastoral Dai razões da vossa Esperança, que fazer uma peregrinação é uma metáfora da vida cristã”, assinala uma carta do diretor do SAMPL, Padre Albino dos Anjos, enviada ao clero e às diversas realidades eclesiais da diocese.

A participação na Caminhada Missionária Jubilar tem um custo de 10€, que vão ser entregues a uma paróquia de Gaza através da Fundação Ajuda à Igreja que Sofre (AIS). “Nesta caminhada, tudo o que for angariado será entregue na Igreja de Gaza”, garante a organização.

## DEUS CONCEDEU À SUA IGREJA UM NOVO SUCESSOR DE PEDRO

Depois do falecimento do Papa Francisco, cujo pontificado agradecemos a Deus, a Igreja possui um novo Papa, Leão XIV (nascido como Robert Francis Prevost), desde 8 de maio de 2025!

Proponho um breve resumo do seu percurso, para que conheçamos melhor este Pastor que Deus nos dá:

Nasceu em Chicago em 14 de setembro de 1955. Obteve o Bacharelato em Matemática, em 1977. Juntou-se à Ordem de Santo Agostinho a 1 de setembro de 1977 (fez os votos solenes em 1981). Tornou-se Mestre em Teologia em 1982.

Foi ordenado sacerdote em 19 de junho de 1982. Fez o Doutorado em direito canônico em 1987.

Partiu em missão para o Peru em 1985. Aí trabalhou na pastoral vocacional, missionária e no seminário Agostiniano. Foi juiz do tribunal eclesiástico.

Em 1998 foi eleito provincial da Província Agostiniana de Chicago e regressou aos EUA.

De 2001 a 2013 fez dois mandatos como prior geral dos Agostinianos.

A 3 de novembro de 2014 o Papa Francisco nomeou-o administrador apostólico da Diocese de Chiclayo e bispo titular de Sufar. No ano seguinte foi nomeado bispo de Chiclayo.

Em 13 de julho de 2019, foi nomeado membro da Congregação para o Clero (órgão da Santa Sé). No ano seguinte, o Papa Francisco nomeou-o membro da Congregação para os Bispos.

Pertenceu ao conselho permanente da Conferência Episcopal Peruana, entre 2018 e 2020.

Em 30 de janeiro de 2023, o Papa Francisco



nomeou-o prefeito do Dicastério para os Bispos, a partir de 12 de abril, com o título de Arcebispo-Bispo Emérito de Chiclayo.

Em 9 de julho de 2023, o Papa Francisco anunciou durante o Angelus que o criaria cardeal no Consistório de 30 de setembro de 2023. Em 6 de fevereiro de 2025, passou para a ordem dos cardeais-bispos.

Foi eleito Papa em 8 de maio de 2025, no conclave papal de 2025, escolhendo o nome de Leão XIV. É uma clara referência a Leão XIII e à "Rerum Novarum", com que se iniciou a Doutrina Social da Igreja, durante a Segunda Revolução Industrial. Leão XIV acredita que a Quarta Revolução Industrial, em curso, particularmente os avanços em inteligência artificial e robótica, representa "novos desafios para a defesa da dignidade humana, da

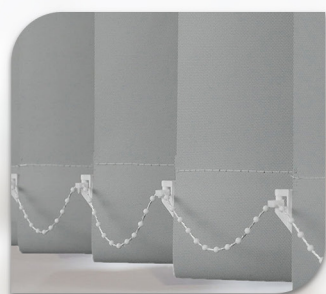
justiça e do trabalho".

É o primeiro Papa da Ordem de Santo Agostinho e o segundo Papa das Américas (depois do Papa Francisco). Também é o primeiro Papa norte-americano, o primeiro nascido nos Estados Unidos, o primeiro cidadão do Peru e dos Estados Unidos (por meio de dupla cidadania), o primeiro de um país de língua inglesa desde Adriano IV no século XII, o primeiro chamado Leão desde Leão XIII (1878–1903), o primeiro nascido após a Segunda Guerra Mundial e o 267.º Papa no geral.

Na nossa oração, peçamos a Deus que abençoe o seu pontificado!

Padre Jorge Doutor

ESTORES  
**Bandarra**



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



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



219265110

**BandAlumínios**  
COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS



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



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



219265110

## O CRISMA NA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

O dia em que nós dois participámos no Crisma foi muito especial - o culminar de um ano de trabalho e aprendizagem que nos permitiu crescer como casal, como pessoas e como cristãos. Ao aproximarmos do altar, na companhia da madrinha (partilhada por ambos), para recebermos um importantíssimo sacramento, a compreensão daquilo que estava prestes a acontecer - o recebimento do Espírito

Igreja de S. Miguel às Terças-Feiras. Lá, tivemos a oportunidade de abordar vários temas da fé católica, desde os mais banais - como querer saber porque se baixa a cabeça ao rezar o credo - até aos tópicos teológicos mais profundos. Graças a estas sessões, e à eterna paciência do Padre Armindo (e por vezes do Padre Jorge também), a nossa fé e vontade de estar cada vez mais envolvidos na Unidade Pastoral foi crescendo.



Por esta razão nos podem ver nas catequese do Despertar da Fé, onde temos a distinta honra de acender a mesma chama que nos acenderam a nós, mas desta vez em mentes mais jovens; bem como no coro da Eucaristia de Sábado, onde fomos muito bem acolhidos e ensinados a espalhar a alegria através dos cânticos

do sacramento da Confirmação. Todo este percurso estava na nossa mente quando a nossa madrinha disse os nossos nomes ao bispo auxiliar D. Rui Gouveia e recebemos o Espírito Santo. Toda a caridade, paciência e compreensão com que fomos acolhidos na Unidade Pastoral de Sintra, estava no coração da Sara quando, nesse mesmo dia, ela recebeu a sua Primeira Comunhão. Todo este percurso, agradecemos àqueles que nos ajudaram, e continuam a ajudar, diariamente a percorrê-lo. Será isso que nos irá dar força para continuar nele.

Santo - só torna o momento mais doce e feliz.

Isto foi apenas possível graças à paciência, brandura e gentileza de todos na Unidade Pastoral de Sintra, desde os sacerdotes até às pequenas crianças da catequese, que nos deram a força e vontade para iniciar um processo de aprofundamento da nossa fé - algo que certamente não terá fim - e que nos acolheram durante todo esse processo.

A nossa caminhada começou em 2023 com o CPM, em que nos preparávamos para o sacramento do Matrimónio e no qual tivemos o privilégio de conhecer muitos dos membros da Unidade Pastoral. Aí foi criada uma pequena chama, que se alastrou quando, por sugestão da Sara, que nunca tinha terminado a catequese de infância e não tinha a primeira comunhão, começámos a frequentar um grupo de catequese para adultos, que decorre na

da missa.

Tudo isto culminou, como foi dito, na cerimónia



Deixamos aqui, no final, um enorme obrigado a todos os que nos amparam e impeliram para podermos chegar até ao dia da Confirmação (e Primeira Comunhão). São todos vocês que tornam a Igreja viva e um lugar de verdadeira comunhão. Aproveitamos para convidar os interessados a ter uma sessão da catequese para adultos (Terças-Feiras na Igreja de S. Miguel), onde poderão elogiar - ou criticar - diretamente aos autores, e onde talvez se possa também acender uma faísca. Quem sabe virá dela?

Sara e Paulo Correia



 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

[cintramédica.pt](http://cintramédica.pt)



## HISTÓRIA DE VIDA: Irmã Palmira (Doroteia)

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Palmira Adelaide Martins Cardoso nasceu em 1940, em Amoreira do Coa, concelho de Almeida, a 20 Km da fronteira de Vilar Formoso. É a 10ª e última filha dos seus pais. Uma das irmãs faleceu cedo e só os 2 irmãos mais velhos a conheceram. A irmã seguinte ficou com o mesmo nome da que faleceu. Os pais trabalhavam no campo e na criação de vacas, ovelhas e porcos, o que permitiu terem sempre comida em abundância, mesmo no tempo da Grande Guerra. Tinham 2 éguas e uma burra para fazer os transportes necessários.

O pai ensinou todos os filhos a trabalhar e todos fizeram a instrução primária. Depois de fazer a catequese, com o catecismo de São Pio X, que era essencialmente de memorização, foi desafiada a começar a ensinar os mais novos, porque tinha boa capacidade para memorizar. Também na escola, onde eram 50 alunos, a professora regente convidava-a a ensinar os mais pequenos.

Continuou os estudos no Colégio da Paz, das Irmãs Doroteias, no Porto, completando o 5º ano (atual 9º ano). Não tinham dinheiro para pagar os estudos, mas Palmira e uma prima, ajudavam com trabalhos que compensavam o Colégio pela educação que recebiam. As alunas com mais posses não tinham que fazer estes trabalhos porque pagavam os estudos. Também no colégio aprendeu bordados e outros labores. Gostava de fazer filet e ponto de cruz. O último ano de escola fê-lo no colégio de Abrantes, também nas Doroteias, com outra parente que também acabou por se tornar Doroteia. Não continuou a estudar devido a um problema de sinusite, que a

levou a regressar a casa dos pais, mas ainda teve oportunidade de aprender datilografia e alguma coisa de piano.

Junto da família, conheceu na paróquia o Padre Sampaio que a convidou a ir colaborar com um grupo de senhoras que davam apoio ao Seminário de Almada, dada a vontade que tinha de aprender cozinha. No entanto, acharam que não tinha saúde e força para esse serviço e acabou por ficar na rouparia, mas considera que foi uma experiência marcante, sobretudo pelo acompanhamento que recebeu da D. Benedita, senhora que serviu os seminários até aos 104 anos. Foi durante os anos que esteve a apoiar o Seminário que tomou a decisão de ser religiosa. Quem a orientou no discernimento vocacional foi o Padre Fernando Cristóvão, que era professor na universidade em Lisboa. Embora não fosse a vontade do padre, escolheu ir para as Doroteias, porque era a congregação que conhecia. Ainda sem a família saber, veio ao Linho falar com a madre Mestra e com a Provincial. Mas a sua decisão fora já tomada em Fátima, frente a Nosso Senhor exposto no Santíssimo Sacramento. Começou a formação em Vila do Conde, onde ajudava os meninos do ATL e também trabalhava em bordados. Como não teve nenhuma crise de sinusite, que a impediria de entrar no noviciado, acabou por ser aceite, no Linho, a 19 de março de 1961 tendo um tempo mínimo de noviciado, por já a conhecerem bem.

Os pais eram muito católicos e iam à Missa todos os dias, antes de começarem o trabalho. O pai lia a

Bíblia, que tinha completa em casa, em fascículos, dentro de uma arca, o que era interdito na altura, porque se considerava que alguns livros do Antigo Testamento não eram próprios para leitura dos fiéis. O pai foi o primeiro catequista dos filhos e acompanhou sempre os vários passos da Palmira, aceitando bem a sua escolha, talvez também por ser a filha mais nova e já ter outros filhos casados. A mãe não aceitou, porque tinha muito má impressão das freiras, devido à propaganda da República contra elas. Era uma boa mãe, que dizia nunca ter matado nenhum filho, porque sabia de várias mulheres que tinham feito abortos. Infelizmente, a mãe acabou por falecer enquanto a Irmã Palmira estava no noviciado, sem nunca ter ido visitar a filha.

A Irmã Palmira deu sempre catequese no Linho, na escola, acompanhada por outra irmã. Também deu catequese nas escolas de S. Pedro, Algueirão e Mem Martins. Foi depois para o Colégio das Calvanas (Lumiar), onde fez o curso de catequese. Passou por várias comunidades das Doroteias, onde deu sempre catequese: Figueira da Foz, Póvoa do Varzim e Évora. Esteve 18 anos em Monte do Trigo, perto de Évora, onde fundaram uma comunidade com 4 irmãs, que ensinavam crianças, jovens e adultos. Faziam colónias de férias com crianças dos bairros desfavorecidos para que pudessem ter praia durante 3 semanas, durante o mês de julho. Iam à praia a Milfontes, que ficava a 150 Km, ficando alojados num colégio diocesano. Alguns anos optaram por ir para Faro, para o Centro Aboim Ascensão que, sendo mais longe, ficava mais

barato.

O 25 de abril fez com que aí, em Monte do Trigo, vivessem tempos conturbados, pois foi no Alentejo que se manifestou com muita força a fúria da Revolução, embora os revoltosos nunca tivessem conseguido afastar as irmãs, porque o seu testemunho era muito valorizado pela comunidade local. Lá acolheram também os convívios fraternos, que tinham vindo de Vendas Novas.

Em Monte do Trigo, a Irmã Palmira vê a doença que lhe tinha sido diagnosticada durante o noviciado, manifestar-se, como tinha previsto o médico, por volta dos 40 anos: uma retinopatia pigmentar, que não tem cura, é hereditária por via materna, que causa cegueira quase total. Nenhum dos irmãos teve a doença, mas manifestou-se nela. A sua continuidade na Congregação foi colocada em causa, durante o noviciado, devido à doença, mas em reunião de capítulo, em Roma, a Superiora Geral considerou que a fundadora, Santa Paola, não a recusaria por ser cega, por isso também não seriam elas a recusar os seus votos.

Devido à doença, acabou por sair de Monte do Trigo em 2003. A obra social que lá deixaram atualmente já não é dirigida pelas Irmãs Doroteias, mas está ativa, nas mãos da Comunidade Paroquial. À medida que foi perdendo a visão, foi aprendendo linguagem braile com um professor invisual que era formador dos professores do ensino especial. Quando a altura chegasse, teria os olhos na ponta dos dedos. Também aprendeu informática em braile, mas deixou o computador em Calvanas. Há anos atrás gravou as orações de "laudes" para as poder rezar através do áudio.

Quando saiu de Monte do Trigo, a Irmã Palmira foi para junto do pai, para o acompanhar na velhice, porque ele não queria ir para um lar. Após o falecimento do pai, ainda ficou a cuidar do irmão mais velho até ele partir também.



Durante esses 6 anos foi sempre participando nas atividades formativas da congregação e dava também catequese na Paróquia. Depois foi para uma comunidade de Irmãs no Colégio das Calvanas. Embora não estivesse ligada ao Colégio, foi chamada várias vezes para dar testemunho aos alunos. Esteve lá até 2017, quando voltou para o Linho.

Apesar de só conseguir ver a claridade, a Irmã Palmira ainda faz tricot, cuida da sua roupa e ajuda em pequenas tarefas domésticas. Faz a vida normal juntamente com as irmãs da comunidade, participa em todas as orações litúrgicas e também nas "Conversas sobre Deus", um grupo de formação cristã de adultos. Por vezes, quando recebem os alunos dos colégios, também interage com eles. Numa ocasião, há pouco tempo, os alunos quiseram saber a sua idade. Como lhes disse que tinha 83 anos, um deles comentou admirado: Ah! Tem 83 anos, mas ainda se ri, ainda é feliz!

A Irmã Palmira diz que nunca aspirou a coisas grandes e está feliz com a escolha que fez, mas na verdade respondeu a uma vocação muito grande, servir a Deus e à Igreja. O seu testemunho tem tocado as pessoas que frequentam a capela das Irmãs no Linho, e prova que, como nos disse São Paulo "nada nos separará do amor de Deus!"



### FESTAS POPULARES DE SANTO ANTÓNIO DA ABRUNHEIRA

13, 14, e 15 de JUNHO de 2025

SEXTA-FEIRA 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
18:00 H. - Abertura dos Festejos	10:00 H. - Abertura dos Festejos	10:00 H. - Abertura dos Festejos
20:00 H. - Abertura do Restaurante	10:00 H. - Caminhada Pedestre com partida da IGREJA	16:00 H. - Missa seguida de Procissão pelas ruas da Abrunheira
21:00 H. - Baile com o conjunto 'NUNO & PEDRO'	22:00 H. - Baile com o conjunto 'IDEIAFIX'	18:00 H. - Grupos Corais dos Reformados da 'ABRUNHEIRA' e do 'LINHO'
		21:00 H. - Baile com o Conjunto 'TRIO BENTO'





SERVIMOS REFEIÇÕES E PETISCOS VARIADOS NA NOSSA TENDA



**CASA**  
Restaurante Petiscaria Bar

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

(Fecha à 3.ª feira)

Tel: 219 243 490



## Para os mais pequenos

### Os Ilustres

Um jovem rei encarregou uma equipa de sábios de escrever uma História dos Homens ilustres do Reino.

Estes lançaram-se ao trabalho com afinco, investigando as bibliotecas do reino.

Ao final de muitos anos, apresentaram ao rei um conjunto de quarenta volumes. Mas o rei já estava com sessenta anos. Não teria tempo para ler tantos livros. Pediu-lhes o seguinte:

- Por favor, reduzam essas biografias para metade.

Os sábios, passados alguns anos, apresentaram vinte volumes. Mas o rei, já com setenta anos, disse-lhes:

- Ainda é muito. Por favor resumam tudo isso ao máximo.

Resumir não foi fácil, mas conseguiram redigir um único volume. Quando o trabalho estava já feito, o rei entrou em agonia. Murmurou:

- Resumam tudo isso em poucas palavras.

Então os sábios murmuraram aos ouvidos do rei.

- Nasceram... viveram... morreram.

O rei, agonizante, ainda teve voz para perguntar:

- E deixaram o mundo melhor do que encontraram?

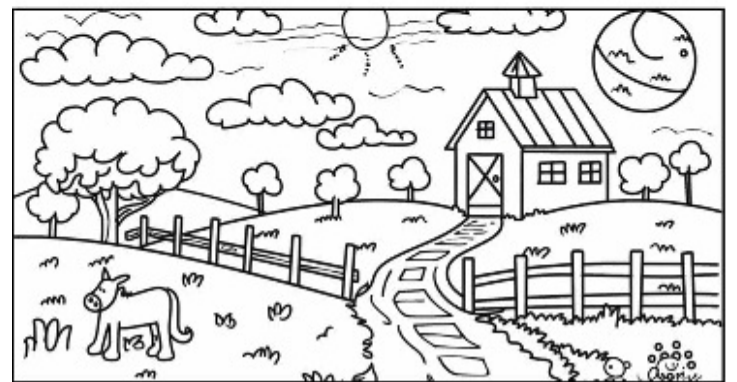
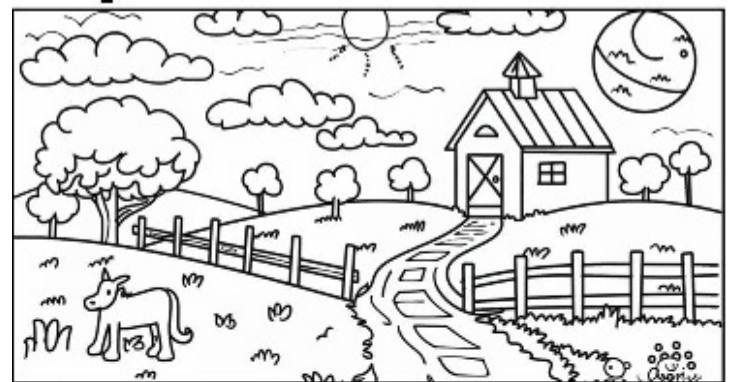
**Baden-Powell, o fundador do Escutismo, recomendava aos seus jovens para deixarem o mundo melhor do que encontraram. Limitar-se a existir é muito pouco; o importante é viver com qualidade, fazendo o bem.**

Educar contando - Edições Salesianas

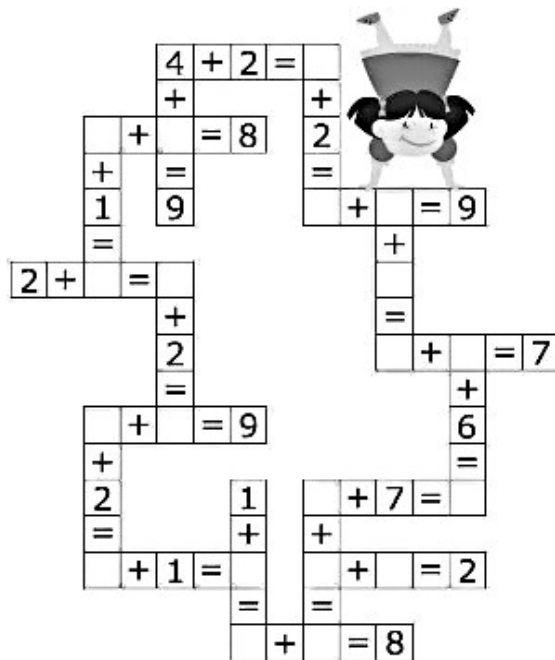
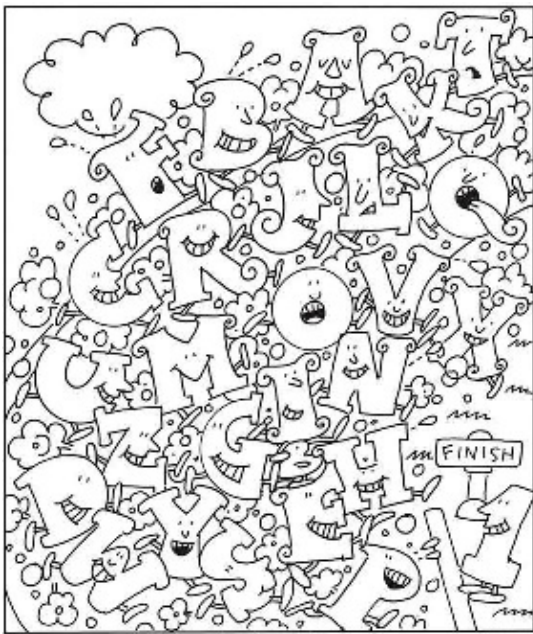
## Imagem para colorir



### Descobre as 10 diferenças



### Onde está o pato?



## Cozinha para todos

### Salada Mediterrânea com Grão-de-Bico e Legumes da Época

#### Vai precisar de:

1 lata de grão-de-bico cozido (ou 250g cozido em casa), 1 pepino médio, 2 tomates maduros, 1 pimento vermelho ou amarelo, 1/2 cebola roxa, Salsa fresca ou hortelã (a gosto), 2 colheres de sopa de azeite virgem extra, Sumo de 1 limão, Queijo feta em cubinhos (opcional), Azeitonas pretas ou verdes s/ caroço (opcional), Sal e pimenta q.b.

Primeiro, lave bem todos os legumes. De seguida, corte o pepino, os tomates e o pimento em cubinhos e fatie a cebola finamente.

Numa taça grande, misture o grão-de-bico escorrido com os legumes cortados.

Caso goste, pique a salsa ou a hortelã e junte à salada.

Num frasco c/ tampa, junte o azeite, o sumo de limão, o queijo feta, as azeitonas, o sal e a pimenta. Tape o frasco, agite e deite sobre o grão e os legumes para temperar.

Misture tudo muito bem e leve ao frigorífico por 15 minutos antes de servir. Pode ser servida fria ou à temperatura ambiente.

Esta salada é ideal para acompanhar pratos leves ou servir como refeição principal num dia quente.

PHF

## Sudoku - Puzzle

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



## SÃO VÍTOR - O PADROEIRO DOS PRISIONEIROS E EXILADOS

Vítor, era apelidado de “o Mouro” porque era nascido na Mauritânia, de língua árabe, que fica no Norte da África. Vítor nasceu num lar cristão e recebeu fé sólida desde criança. Depois de adulto ingressou nas legiões romanas, tomando parte no exército do então imperador Maximiano. Progrediu na carreira militar e tornou-se centurião, isto é, comandante de um destacamento de cem soldados. Aconteceu que o imperador Maximiano quis acabar com uma rebelião que estava a acontecer na Gália, hoje França. Para tanto,

o imperador recrutou um enorme contingente de soldados das legiões que ficavam no Oriente e das que ficavam no norte da África. O centurião Vítor deslocou-se para Milão, no norte da Itália. O imperador, entretanto, exigia que os soldados oferecessem sacrifícios aos deuses romanos antes de partirem para as batalhas. Quem se recusasse, recebia como castigo a morte. Quando chegou a vez do centurião Vítor, este recusou. Não cultuou os deuses pagãos e afirmou perante todo o destacamento a sua fé no Deus único, Jesus Cristo.

E as consequências vieram. Por causa da sua recusa, Vítor foi levado a um tribunal e passou por um interrogatório. Diante do juiz, confessou a sua fé em Cristo e argumentou que isso não ia contra a sua lealdade ao imperador. Assim, prometeu lealdade ao imperador no que diz respeito às ordens militares e laicas. Quanto à fé, reafirmou que não negaria a sua fé em Cristo. Por isso, ele foi preso e permaneceu por seis dias sem água nem comida. A cadeia onde São Vítor ficou preso fica ao lado da Porta Romana. Até aos dias de hoje ela é conhecida como o



“cárcere de São Vítor”. Então, por ordem do imperador, foi duramente flagelado. Porém, para a admiração de todos, manteve-se firme. Na primeira chance que teve, fugiu da prisão. Refugiou-se em uma estrebria que

ficava junto a um teatro. Hoje, neste local, encontra-se a Porta Vercelina. Por fim, foi descoberto. Levaram-no a uma floresta perto dali e o decapitaram. Aconteceu no dia 8 de maio do ano 303. São Vítor foi um exemplo de fé e perseverança. ■

### Intenção do Papa

Junho 2025

#### PARA CRESCER NA COMPAIXÃO PELO MUNDO

Rezemos para que cada um de nós encontre consolo na relação pessoal com Jesus e aprenda do seu Coração a compaixão pelo mundo.





## Farmácia Marrazes

Propriedade e Direcção Técnica de  
**FARMÁCIA MARRAZES** Dra. Célia Maria Simões Casinhas

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

Largo Afonso de Albuquerque, n.º 24 - Estefânia  
2710 - 519 SINTRA Telefone: 21 923 00 58

### Calendário Litúrgico - Junho 2025 - Ano C

	Dia 1	Dia 8	Dia 15	Dia 22	Dia 29
	<b>Ascensão do Senhor</b>	<b>Pentecostes</b>	<b>11.º DOM. Tempo Comum</b>	<b>12.º DOM. Tempo Comum</b>	<b>S. Pedro e S. Paulo, apóstolos</b>
<b>Leitura I</b>	Atos 1, 1-11 «Elevou-Se à vista deles»	Atos 2, 1-11 «Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar»	Prov 8, 22-31 Antes das origens da terra, já existia a Sabedoria	Zc 12, 10-11; 13, 1 «Voltarão os olhos para aquele a quem trespassaram»	Atos 12, 1-11 «Agora sei realmente que o Senhor me libertou das mãos de Herodes»
<b>Salmo</b>	46 (47), 2-3.6-7.8-9 Por entre aclamações e ao som da trombeta, ergue-Se Deus, o Senhor.	103 (104), 1ab e 24ac.29bc-30.31.32 Enviai, Senhor, o vosso Espírito e renova a face da terra.	8, 4-9 Como sois grande em toda a terra, Senhor, nosso Deus!	62 (63), 2-6.8-9 A minha alma tem sede de Vós, meu Deus.	33 (34), 2-3.4-5.6-7.8-9 O Senhor libertou-me de toda a ansiedade.
<b>Leitura II</b>	Ef 1, 17-23 «Colocou-O à sua direita nos Céus»	1 Cor 12, 3b-7.12-13 «Todos nós fomos batizados num só Espírito, para formarmos um só Corpo»	Rom 5, 1-5 Para Deus, por Cristo, na caridade que recebemos do Espírito	Gal 3, 26-29 «Todos vós que recebestes o batismo de Cristo, fostes revestidos de Cristo»	2 Tim 4, 6-8.17-18 «Já me está preparada a coroa da justiça»
<b>Evangelho</b>	Lc 24, 46-53 «Enquanto os abençoava, foi elevado ao Céu»	Rom 8, 8-17 «Os que são movidos pelo Espírito de Deus são filhos de Deus»	Jo 16, 12-15 «Tudo o que o Pai tem é meu. O Espírito receberá do que é meu, para vo-lo anunciar»	Lc 9, 18-24 «És o Messias de Deus. O Filho do homem tem de sofrer muito»	Mt 16, 13-19 «Tu és Pedro e dar-te-ei as chaves do reino dos Céus»

# Serviço Pastoral e Litúrgico Junho 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 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		
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.

## JUNHO

**Dia 1 – Domingo VII da Páscoa – Ascensão do Senhor**  
Peditório da Missa para Meios de Comunicação Social

**Dia 2 – Segunda-feira da semana VII**

20.30h Conselho de Zona de Queluz (Vicentinos)  
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

**Dia 3 – Terça-feira – S. Carlos Lwanga e Comp., m.**

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel  
21.00h Conferência Vicentina de S. Maria

**Dia 4 – Quarta-feira da semana VII**

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

**Dia 5 – Quinta-feira – S. Bonifácio, bispo e mártir**

10.00h Reunião do Clero da Vigararia  
13.00h Missa na Capela do Hospital CUF Sintra  
21.00h Reunião do Secretariado Permanente  
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

**Dia 6 – Sexta-feira da semana VII**

09.30h Adoração ao Sant. Sacramento em S. Miguel  
19.30h Início do Retiro da Profissão de Fé (dias 6 e 7)  
21.00h Encontro Vicarial da Canção, no Salão de S. Miguel  
19.30h Retiro da Profissão de Fé, no Linhó

**Dia 7 – Sábado da semana VII**

Não há Missa em Galamares, Manique e S. Miguel  
18.00h Missa em S. Pedro (para quem não puder ir Domingo à Missa da UPS em S. Miguel)  
21.00h Vigília de Pentecostes, organizada pelo CNE

**Dia 8 – DOMINGO DE PENTECOSTES**

**DIA DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA**

Não há Missa nas comunidades habituais. Somos todos convidados a celebrar na igreja de S. Miguel:  
**11.30h MISSA na IGREJA DE S. MIGUEL para todas as Comunidades da UPS**  
**12.30h Almoço da UPS, no Salão de S. Miguel**  
19.15h Celebração Dominical em S. Martinho

## TEMPO COMUM

**Dia 9 – Segunda-feira - Santa Maria, Mãe da Igreja**

12.00h Missa da festa de Nª. SRA. da SAÚDE, NA PENHA LONGA  
20.00h Concerto em honra de Nª Srª na Penha Longa  
21.00h Procissão das Velas na Penha Longa  
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

**Dia 10 – Terça-feira – S. Anjo de Portugal**

Feriado Nacional

**Dia 11 – Quarta-feira – S. Barnabé, apóstolo**

15.00h - Missa no Lar do Oitão  
21.30h – Ulteira em Cascais

**Dia 12 – Quinta-feira – S. Paula Frassinetti (Doroteias)**

13.00h Missa na Capela do Hospital CUF Sintra (extra)  
21.00h – Grupo Bíblico, em S. Miguel

**Dia 13 – Sexta-feira – S. António, Padroeiro de Portugal**

21.15h Conferência sobre o “Valor da Vida Humana”, em S. Miguel, na Sala por baixo das Capelas Mortuárias (com Pe. Lourenço Lino e testemunho de uma família)  
21.00h Grupo de Jovens da UPS  
21.30h Concerto em Santa Maria (Festival de Música de Sintra)

**Dia 14 – Sábado da semana X**

21.30h - Reunião de Preparação para Batismo, de pais e padrinhos

**Dia 15 – Domingo da SANTÍSSIMA TRINDADE**

16.00h - Missa da Festa de Santo António, na ABRUNHEIRA, com procissão

**Dia 16 – Segunda-feira da semana XI**

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

**Dia 17 – Terça-feira da semana XI**

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

**Dia 18 – Quarta-feira da semana XI**

30º Aniversário da dedicação da igreja de São Miguel

**Dia 19 – Quinta-feira: SSº Corpo e Sangue de Cristo**

Não há Missa na Capela do Hosp. CUF Sintra  
09.00h Missa em Janas e na Abrunheira  
10.15h Missa em São Pedro, Várzea e Lourel  
11.30h Missa em São Miguel  
11.45h Missa no Linhó  
12.00h Missa no Ramalhão  
16.30h Missa em Galamares  
16.30h Celebração de Corpo de Deus em Manique Cima  
17.00h Missa nas Clarissas  
17.00h PROCISSÃO de Corpo de Deus, na Sé de Lisboa  
19.15h Missa em São Martinho

**Dia 20 – Sexta-feira – B. Sancha, Mafalda e Teresa**

16.30h Missa no Estab. Prisional de Sintra, aberta à

população

21.00h Grupo Jovens UPS

**Dia 21 – Sábado – S. Luís Gonzaga, religioso**

Encerramento da Catequese  
08.30h PEREGRINAÇÃO DA CATEQUESE a Fátima

**Dia 22 – Domingo XII do Tempo Comum**

**Dia 23 – Segunda-feira da semana XII**

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

**Dia 24 – Terça-feira – Nascimento de S. João Batista**

13º Aniv. Ordenação do Pe. Joaquim Inácio  
15.00h - Missa no Lar Cardeal Cerejeira  
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

**Dia 26 – Quinta-feira – S. José Maria Escrivá (Facult.)**

**Dia 27 – Sexta-feira – Sagrado Coração de Jesus**

Celebração do IDFC  
15.00 Missa no Lar Asas Tap  
21.00 - Grupo de Jovens da UPS

**Dia 28 – Sábado – Imaculado Cor. da Virg. S. Maria**

14.30h Reunião do Conselho Pastoral  
20.00 - Café Concerto Missionários da Consolata, São Miguel  
21.30h - Reunião de Preparação para Batismo, de pais e padrinhos

**Dia 29 – Domingo – Santos Pedro e Paulo (Feriado)**

29º Aniv. Ordenação do P. Armindo e P. Jorge  
10.15h - Missa de FESTA EM SÃO PEDRO de Penaferrim, seguida de Procissão  
16.00h Ordenações

**NO PRÓXIMO MÊS:**

06 Julho Missa de festa em Cabriz  
13 Julho Atividade de Verão do Grupo de Jovens



## Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio

### “Gestos e Palavras de Amor”

Este título é do Capítulo II da Encíclica Dilexit nos (O Amor Humano e Divino do Coração de Jesus) do Papa Francisco.

O texto que se segue é um extrato da encíclica. Neste momento o mundo está a precisar de gestos e palavras de amor, não fiquemos apenas nas palavras, estas, sem gestos, são vãs.

Como cristãos devemos seguir o exemplo de Jesus.

“O modo como nos ama é algo que Cristo não quis explicar-nos exaustivamente. Mostra-o nos seus gestos.

Isto torna-se evidente quando vemos o modo como age. Está sempre à procura, sempre próximo, sempre aberto ao encontro. Contemplamos isto quando se detém a conversar com a Samaritana, junto ao poço onde ela ia buscar água (cf. Jo 4, 5-7). Vemo-lo quando, no meio da noite escura, encontra Nicodemos, que tinha medo de ser visto perto d’ Ele (cf. Jo 3, 1-2). Admiramo-lo quando, sem se envergonhar, deixa que uma prostituta lhe lave os pés (cf. Lc 7, 36-50); quando diz, olhos nos olhos, à mulher adúltera: <<Não te condeno>> (Jo 8,11); ou

quando, perante a indiferença dos discípulos, diz afetuosamente ao cego do caminho: <<Que queres que te faça?>> (Mc 10,51). Cristo mostra que Deus é proximidade, compaixão e ternura.

Se alguém, preferia aproximar-se: <<Jesus estendeu a mão e tocou-o>> (Mt 8,3); <<tocou-lhe na mão>> (Mt 8,15); <<tocou-lhe nos olhos>> (Mt 9,29). E, como faz uma mãe, curou os doentes até com a própria saliva (cf. Mc 7,33) para que não O sentissem alheio às suas vidas. Porque <<O Senhor conhece a bela ciência das carícias. A ternura de Deus



“ACOLHER, ASSISTIR E PROTEGER, PARA TORNAR O INVISÍVEL VISÍVEL”  
Conferência de Santa Maria de Sintra  
Sociedade de São Vicente de Paulo

### VOLUNTARIADO EM “PROBATION”

Nos dias 12, 13 e 14 de Maio a Conf. de Santa Maria de Sintra esteve presente num evento de formação internacional, no Campus de Justiça, no Parque das Nações.

A formação promovida pela DGRSP e pela Aproximar (Coop. de Solidariedade Social) veio juntar várias entidades ligadas à Reinserção Social (Probation), com o objectivo de partilhar experiências e melhorar as sinergias entre elas. Estiveram presentes: Representantes da DGRSP, de diferentes áreas (Gestão e Técnicos de Reinserção); Organizações que promovem o voluntariado e as boas práticas nesta área - que actuam como agentes de influência junto da União Europeia (Copper e CEP- Confederation of European Probation); e Voluntários de diversas instituições de voluntariado em probation (Community Based Organizations).

A Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP), do Ministério da Justiça, é a entidade responsável pelo acompanhamento social, técnico e jurídico dos cidadãos condenados a penas não privativas de liberdade, ou que se encontrem

em regime equiparado ao sistema de “Probation”. O termo Probation, não é muito usado em Portugal, mas significa o acompanhamento e vigilância de pessoas condenadas, mas que não estão privadas de liberdade, com o objectivo da sua reabilitação e reinserção social.

A formação foi muito interessante pois tivemos a possibilidade de conhecer a realidade internacional e constatar que em muitos países as entidades oficiais estão formalmente apoiadas no voluntariado, por forma a melhorar a eficácia do processo de reintegração social dos indivíduos em cumprimento de pena fora das prisões e daqueles que já cumpriram pena e que necessitam de ajuda na sua reintegração na sociedade. Ao investir na reabilitação e reintegração, estamos a contribuir para tornar a sociedade mais justa e mais segura para todos. No âmbito da justiça penal relacionada com a liberdade condicional, os voluntários especializados, como a Conferência de Santa Maria de Sintra, podem complementar o trabalho dos profissionais da reinserção social e, assim, prestar um serviço valioso tanto aos beneficiários quanto à

comunidade. O voluntariado marca a diferença entre simplesmente trabalhar ao lado de alguém e construir algo em conjunto. Quem se compromete a ajudar os outros escolhe, diariamente, viver com espírito de comunidade. Assume, com essa escolha, uma atitude de responsabilidade ativa para com os seus concidadãos. Esta é uma preocupação e um compromisso que deve envolver a comunidade e não apenas as entidades estatais. Nesta perspectiva, entende-se fundamental o papel do voluntariado como complemento do trabalho dos técnicos de reinserção social.

Observámos, através de vários testemunhos e apresentações, os casos da Alemanha, Austria, Países Baixos, Irlanda, Roménia e Japão, que possuem anos de experiência neste tipo de colaboração e que nos elucidaram das vantagens dos seus modelos de funcionamento. Em Portugal, o voluntariado na reintegração social é regulamentado pela Lei n.º 71/98, que define os direitos e deveres dos voluntários. O processo de seleção envolve entrevistas conduzidas tanto pela organização promotora quanto pela instituição prisional. Nos Países Baixos, embora o envolvimento de voluntários na Probation ainda não seja sistemático, há iniciativas como o programa CoSA (Círculos de Apoio e Responsabilização) e a participação de voluntários em



conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf.- 910428587

não nos ama com palavras; aproxima-se de nós e, estando perto, dá-nos o seu amor com toda a ternura possível>>.

Este Jesus espera hoje que lhe dê a possibilidade de iluminar a tua existência, de erguer-te de encher-te com a sua força. Porque, antes de morrer,

disse aos seus discípulos: <<Não vos deixarei órfãos; Eu voltarei a vós! Ainda um pouco e o mundo já não Me verá; vós é que Me vereis>> (Jo 14, 18-19). Ele consegue sempre uma maneira para Se manifestar na tua vida, para que tu O possas encontrar”.

### Bens Alimentares Distribuídos no mês de Abril

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	7	0	0	7	7
Arroz	300	0	4	304	74
Atum	64	150	0	214	166
Azeite	5	36	2	43	26
Espargute	128	100	0	228	60
Farinha	6	0	0	6	6
Frango	0	48	0	48	48
Legum. Secas	32	20	2	54	36
Legum. Lata	80	20	8	108	72
Leite	114	300	0	414	363
Massa	155	100	4	259	48
Óleo	26	0	4	30	19
Ovos - Dúzia	0	58	0	58	49
Peixe - Posta	0	200	0	200	187
Salcichas	36	111	2	149	91

### Despesas do mês de Abril

Reforço do Banco Alimentar	1044.25 €
Despesas de Farmácia	674.14 €
<b>TOTAL</b>	<b>1718.39 €</b>

ordens de serviço comunitário. A Fundação de Liberdade Condicional tem como objetivo estabelecer redes de voluntários em todas as regiões até 2023, para complementar o trabalho dos profissionais. Na Irlanda, existem iniciativas comunitárias podem apoiar jovens em liberdade condicional. Este programa de mentoria oferece suporte individualizado, promovendo a reintegração social e a redução da reincidência. A Roménia possui uma legislação específica sobre voluntariado, que exige contratos escritos entre voluntários e organizações. Embora isso possa limitar o voluntariado de curto prazo, garante clareza nas responsabilidades e evita a substituição de empregos remunerados por trabalho voluntário. Na Áustria, cada voluntário acompanha até cinco casos, complementando o trabalho de cerca de 800 profissionais. Este modelo tem sido reconhecido por sua eficácia e economia de custos. Na Alemanha, o envolvimento de voluntários na Probation varia conforme a região e o contexto. Em estados como Baden-Württemberg, a assistência voluntária está

integrada ao processo penal, com voluntários desempenhando um papel significativo na prestação de serviços de liberdade condicional. No Japão, o envolvimento de voluntários na Probation é altamente estruturado, com forte participação da comunidade e um modelo único baseado em voluntariado supervisionado por profissionais

A Copper, como criadora de um curso europeu de treino de voluntários em Probation apresentou-nos o curso e preparou-nos alguns workshops para trabalharmos em conjunto e aprendermos uns com os outros sobre as diferentes realidades da Probation no contexto europeu. Deste encontro retirámos a importância da boa articulação entre entidades públicas e privadas a trabalhar nesta área. Enquanto principiantes neste trabalho, estamos a estabelecer conexões para podermos ser uma ajuda diferenciada neste tipo de apoio, sempre com o suporte da rede caritativa da Sociedade de São Vicente de Paulo e de outras entidades com as quais estabelecemos parceria.

Zulaica Paulino,  
Carlos Macias

# O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

## O Silêncio de Roma: O Mundo sem Francisco

Há pouco mais de um mês, Roma silenciou. Os sinos de São Pedro não tocaram com júbilo, mas com a dor da despedida. O mundo católico ficou em silêncio perante a notícia da morte do Papa Francisco num tempo de incerteza global, marcado por tensões geopolíticas, crises migratórias e desafios tecnológicos, a sua partida deixou um vazio não só no trono de Pedro,

### Uma Igreja em Luto e em Espera

O Papa Francisco foi o primeiro Pontífice latino-americano, um pastor que rompeu esquemas, que falou com gestos e que escolheu os marginalizados como lugar privilegiado para anunciar o Evangelho. A sua voz ressoava, com clareza profética, a partir da Casa Santa Marta: denunciando a "globalização da indiferença", defendendo a criação, abraçando migrantes, dialogando com outras religiões e promovendo uma Igreja "em saída".

Hoje, Roma está em transição e muitos perguntam-se: o Papa Leão XIV continuará a ser essa voz incómoda que não temia denunciar as injustiças do sistema económico? Falará pelos que não têm voz? Porque, no fundo, todos sabemos que o mundo ainda precisa da luz que Francisco acendeu nos recantos mais escuros da humanidade.

### O Legado Espiritual e Social de Francisco

Mais do que um reformador estrutural, Francisco foi um transformador de corações. O seu magistério está marcado por encíclicas como *Evangelii Gaudium*, *Laudato Si'* e *Fratelli Tutti*, que nos convidam a uma espiritualidade comprometida com o mundo real. Ensinou-nos que a fé não se fecha nos templos, mas sai para as periferias, toca as feridas, acompanha processos e constrói pontes.

O Papa Francisco mostrou-nos uma Igreja mãe, mais do que juíza, uma comunidade que cuida antes de condenar. Apostou numa sinodalidade que escuta todos, inclusive aqueles que se sentem distantes. Estamos nós dispostos a continuar a caminhar nessa direção?

### Sinais de Esperança

Nas semanas que se seguiram à sua morte, vimos algo belo: comunidades em oração, jovens a partilhar as suas experiências da JMJ Lisboa, paróquias a questionar-se sobre como encarnar o legado do Papa Francisco nas suas próprias realidades. Em Sintra, em Portugal, na Colômbia, no Peru, em toda a América Latina e em tantas partes do mundo, continuam a florescer pequenos brotos de uma Igreja viva.

A semente foi lançada. Agora cabe-nos regá-la com a nossa fidelidade ao Evangelho que ele tanto nos recordou: um Evangelho encarnado, samaritano. Recordemos: "O bom pastor dá a vida pelas suas ovelhas" (Jo 10,11). O Papa Francisco viveu e morreu como pastor. Não pelos títulos, mas pelo serviço. Não pelo poder, mas pela entrega.

Com o Papa Leão XIV, a Igreja continuará o seu caminho em cada um de nós. Continuemos a ler as suas encíclicas, a inspirar-nos nos seus gestos e a perguntar-nos: O que faria o Papa Francisco nesta situação? Não como uma fórmula mágica, mas como um exame de consciência pastoral.

A fé não se herda — renova-se. A melhor homenagem que lhe podemos prestar é viver uma Igreja mais próxima, mais humana, mais de Cristo.

Com a eleição de Leão XIV, inicia-se um novo capítulo. O silêncio de Roma começa a ser preenchido com um timbre diferente — novo, mas não alheio ao espírito que Francisco deixou. A sua eleição não fecha uma era; convida-nos a aprofundar o caminho aberto.



## Memórias do passado de Sintra

Autor: Ludgero Paninho,

História do Estabelecimento Prisional de Sintra, desde a sua criação aos dias de hoje. 9ª Parte...

Voltando à história das Quintas do Covelo, do Bom Despacho e de Baixo, ficam as mesmas ao cuidado da Comissão Jurisdicional dos Bens das Extintas Congregações Religiosas até que o estado lhes encontra novo propósito, na sequência da Lei de 20 de julho de 1912.

Fica aprovada pelo parlamento, nessa mesma data, sob proposta do então ministro da justiça Dr. António Macieira, jurista e lutador republicano (foto abaixo) a criação de uma Colónia Penal Agrícola em Portugal.

Tem o seu nome a rua que vem de Ranholas até ao Estabelecimento Prisional de Sintra.

Mas vale a pena debruçarmo-nos um pouco sobre a história da instituição "cadeia" em Portugal.

A primeira grande cadeia construída para esse fim em Portugal foi a Cadeia da Relação do Porto que começou a funcionar em 1789.

O Decreto de 2 de março de 1843 aprova o Regulamento Provisório da Polícia das Cadeias mas se quisermos situar o nascimento da prisão enquanto instrumento jurídico no Portugal moderno ele terá de ser reportado a 10 de Dezembro de 1852, quando o Duque de Saldanha assina o novo Código Penal que substitui as penas corporais das Ordenações pela pena de prisão. Continuam, contudo, a não serem construídas "Cadeias" no sentido atual do termo, ou seja, com o regime celular.

Em 1872 surge o Regulamento Provisório das Cadeias Cíveis. Em 1901 surge o Regulamento definitivo.

Em 1860 surge a primeira "proposta

de Lei Orgânica das Prisões". A Lei de 1 de julho de 1867 institui em Portugal o sistema penitenciário de acordo com o modelo de Filadélfia e era abolida a pena de morte e os trabalhos públicos.

Este modelo previa o regime celular, com a separação completa entre os presos e o seu isolamento e pretendia regenerá-los pela atividade prisional, pela instrução das primeiras letras e pela educação das virtudes religiosas.

A primeira Cadeia a ser construída para obedecer a estes princípios foi a Penitenciária de Lisboa que entrou em funcionamento em 1885 e mantém quase inalterável a sua arquitetura.

O Código Penal de 1886 indicava a necessidade da construção das colónias penitenciárias para menores delinquentes, sujeitos condenados a penas de prisão maior, internados por medidas de segurança, alcoólicos mendigos e vadios, entre outros. Por proposta do Diretor da colónia o Conselho Superior dos Serviços Criminais poderia aplicar mais alguns anos aos detidos considerados não recuperados.

A liberdade condicional é instituída em 1893, mas raramente aplicada. Surge também a figura da pena suspensa.

Endurecem as críticas ao sistema celular tradicional e em 1912 é determinada a construção da Colónia Penal Agrícola de Sintra, a primeira colónia agrícola que vem suprir as necessidades de ocupar os presos de origem e formação rurais e desajustados de um modelo de cadeia citadina de pretensões

industriais na sua faceta formativa.

Em 1932, são criadas as colónias de Santa Cruz do Bispo e Santo Antão do Tojal. Segue-se, depois, Pinheiro da Cruz e Alcoentre.

Os Institutos de Criminologia vêm desenvolvendo o seu trabalho científico desde 1919 e estão, nessa época, ao nível do que melhor se conceptualiza e propõe na Europa. Foram mais tarde extintos.

A Reforma Prisional de 1936 reorganiza todo o sistema penitenciário português, surge a Direção Geral dos Serviços Prisionais e é iniciada a distribuição dos presos por cadeias diferentes conforme a duração da pena.

As colónias penais ficam destinadas aos presos com maior tempo de pena a cumprir ou que sejam considerados de difícil correção.

O Decreto-Lei nº 34 674 de 18 de junho de 1945 vem regulamentar o trabalho prisional, nomeadamente os "campos de trabalho".

Em 1976 é criado o Tribunal de Execução de Penas, especializado só neste ramo e instituem-se as Saídas Precárias Prolongadas dos reclusos ao exterior. É este Tribunal que decide também as Liberdades Condicionais.

O Decreto-Lei nº 265/79 de 1 de agosto é ainda hoje o regulamento geral das prisões portuguesas.

Em 1981 institui-se "estabelecimento prisional" para todo o tipo de prisões e desaparece a designação de colónia penal. Nesse ano, também, entra em vigor a nova Lei Orgânica dos serviços prisionais.

É esta a breve história do surgimento e extinção do termo "colónia penal".

# Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÁ DE SINTRA

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

cruzalta@paroquias-sintra.pt  
Tel: 219 244 744 – 966 223 785



Paróquia de Santa Maria e São Miguel  
Paróquia de São Martinho  
Paróquia de São Pedro de Penaferrim

## HORÁRIO DO CARTÓRIO

2.ª Feira, das 16h às 18h  
3.ª a 6.ª Feira: das 10h às 12h e das 16h às 18h  
Sábado, das 17h às 18h30

Web: [www.paroquias-sintra.pt](http://www.paroquias-sintra.pt)  
Email: [paroquias.sintra@gmail.com](mailto: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](mailto:cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt)

### Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense  
MORELENA – PERO PINHEIRO

Tiragem deste número:  
1400 exemplares.

## Biblioteca UPS

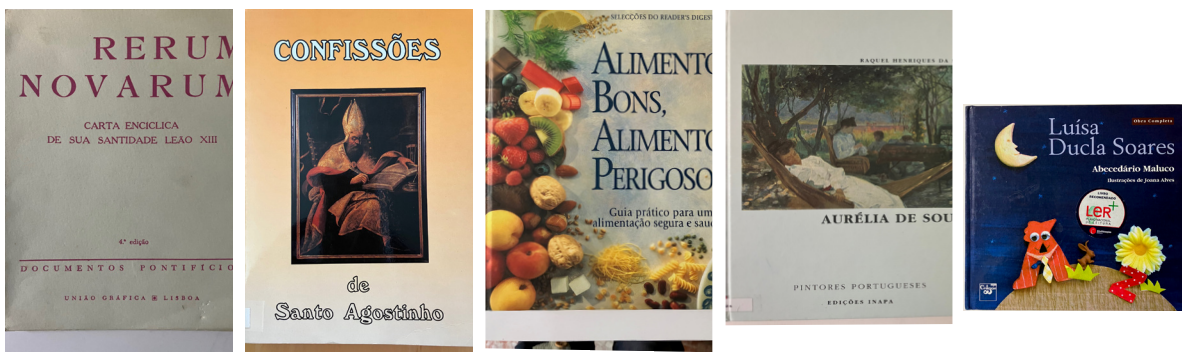
Isabel Pereira

**2025, Junho.** Leão XIV, o novo Papa, graças a Deus. Que o Espírito Santo o acompanhe nesta difícil caminhada. Rezemos por ele.

E aproximam-se as férias escolares e o Verão... Neste mês há, entre outros, o Dia Mundial do Meio Ambiente e o Dia dos Oceanos.

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

- \*1. **Encíclica Rerum Novarum** (1891) / Papa Leão XIII, Paulus, 2014, 4ª ed.  
(...) "encíclica, que ao tempo assombrou o Mundo pela novidade dos seus ensinamentos"(...)
- \*2. **Confissões** / Santo Agostinho, Liv. Apostulado da Imprensa, 1990, 13ª ed.  
Leão XIV entrou para a Ordem de Santo Agostinho (1977) e foi ordenado padre em 1982
- \*3. **Alimentos bons, alimentos perigosos** – Selecções do Reader's Digest, 1997  
'Guia prático para uma alimentação saudável'
- \*4. **Aurélia de Souza** / Raquel Henriques da Silva, Inapa, 2004  
"uma das mais importantes personalidades artísticas dos anos de 1900"
- \*5. **Abecedário Maluco** / Luísa Ducla Soares, Civilização, 2004  
para os mais pequenos



### Ler! Ler! Ler!

"Mais se aprende na leitura de um só livro, do que folhear, levemente, milhares de volumes" (Júlio Dinis, séc. XIX)

### Nota final:

- Uma leitura muito actual, "Doutrina Social da Igreja", também na estante de livros do mês.
- Uma sugestão: **Museu da Água e Resíduos (MAR)**, na Ribeira de Sintra, 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](http://www.paroquias-sintra.pt) e/ou [biblioteca.paroquias-sintra.pt](http://biblioteca.paroquias-sintra.pt)

Boas leituras!

(O texto segue a antiga grafia)

## À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



O Cruz Alta dedica esta secção à descoberta do nosso 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 da Quinta do Anjinho, antiga residência dos Condes de Paris e atual sede da ENB, representando Santa Clotilde, que foi rainha dos francos no séc. VI.



**VISITE-NOS**

**NOVA ESTAÇÃO**

**VERÃO**

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](mailto:quintinoemorais@mail.telepac.pt) [www.funerariaquintinoemorais.pt](http://www.funerariaquintinoemorais.pt)