



Distribuição Gratuita

Cruz Alta

Outubro 2025

Edição nº 234 - Ano XXIII
Diretor: P. Armino Reis

www.paroquias-sintra.pt

PEREGRINAÇÃO À SÉ DE LISBOA DIA 25 DE OUTUBRO DE 2025



08.40h Encontro da estação da Portela
08.52h Saída de comboio até ao Rossio
09.30h Caminhada até à Sé Patriarcal - Santuário Jubilar Diocesano
10.00h Visita à Igreja de Santo António
11.00h Eucaristia Solene da Dedicção da Sé
13.00h Almoço livre no Claustro da igreja da Graça
15.00h Visita guiada ao Tesouro da Sé
17.00h Regresso de comboio

Inscrição no Cartório da UPS: tel 21 924 47 44, e-mail: paroquias.sintra@gmail.com

Escola de Leigos

Página 3



Instituto Diocesano
da Formação Cristã
ESCOLA DE LEIGOS

Recolha de Sangue

Página 6



Carta do Patriarca
de Lisboa no início
do ano pastoral

Páginas Centrais

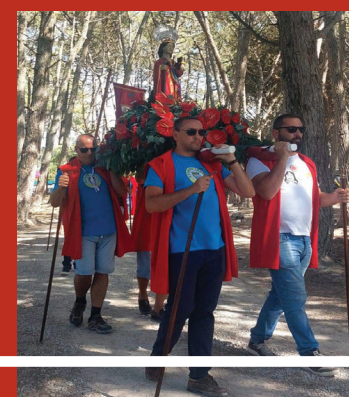


IGREJA DA ABRUNHEIRA EM CONSTRUÇÃO PÁGINA 3



Festas em Honra de
São Mamede 2025

Páginas Centrais



Entrevista de Vida:
Mariana Baião

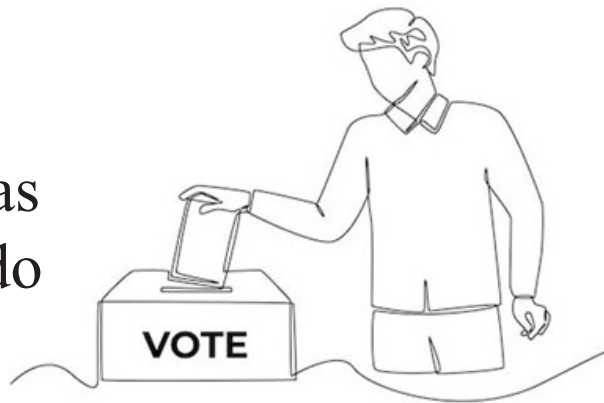
Página 10





Editorial
Luís Dionísio

Eleições Autárquicas e Cidadania à Luz do Evangelho



As eleições autárquicas representam uma oportunidade ímpar de participação ativa na construção da sociedade local. Mais do que um simples exercício de voto, trata-se de um acto de corresponsabilidade cristã, uma expressão viva da fé encarnada na história concreta das nossas comunidades. À luz do Evangelho, o compromisso com o bem comum não é opcional: é vocação.

Jesus não propôs um modelo político, mas os valores que nos deixou — justiça, solidariedade, dignidade humana, atenção aos mais frágeis — são orientações seguras para discernir o nosso papel como cidadãos e cristãos. O Evangelho interpela-nos a sermos “sal da terra” e “luz do mundo”, também no espaço público. Isso significa votar

com consciência, mas também acompanhar, fiscalizar, dialogar e envolver-se na vida cívica, sem cair na indiferença ou na tentação do desencanto.

Os candidatos e programas devem ser avaliados à luz de critérios evangélicos, se promovem verdadeiramente o bem comum?

Se defendem os mais pobres e excluídos?

Se respeitam a criação?

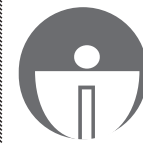
Se estão comprometidos com a transparência e a justiça?

O voto cristão não se esgota na defesa de interesses próprios ou na repetição de hábitos partidários; ele é, antes de tudo, um gesto de esperança ativa.

Neste tempo de decisões locais, a Igreja recorda o seu papel

profético. É missão dos cristãos construir pontes, promover o diálogo e lutar por uma política ao serviço das pessoas, especialmente das mais vulneráveis. O Evangelho é fermento e luz — também nas autarquias.

Que as urnas não sejam apenas o fim de um processo eleitoral, mas o começo de um renovado compromisso com Sintra, com a justiça e com o Reino de Deus que se constrói, passo a passo, no coração das nossas vilas, bairros e freguesias.



Os Nossos Padres

Pe. Jorge Doutor

Novo ano pastoral!

É normal que, ao concluir o ano pastoral anterior, nos tenhamos sentido um pouco cansados, com o esforço e dedicação prestados...

É sempre importante salientar que a vida da nossa Unidade Pastoral de Sintra (como a de todas as Paróquias) depende muito da grande e generosa dedicação de muitos voluntários, nos mais diversos ramos da pastoral! A sua recompensa não é o dinheiro (nada ganham e, muitas vezes, até gastam do seu bolso), mas é a alegria da criação de laços profundos — humanos e cristãos — de uns com os outros, de construir comunidade, de ajudarem na sua caminhada a família dos filhos de Deus, de serem sal e luz no meio do mundo, através da fé, da caridade, da oração! Principalmente, é o gosto da união com Cristo, de quem sentem o envio em missão! Estão a acumular um tesouro no Céu, como diz Jesus...

Toda a comunidade lhes está muito grata!

Estamos, agora, a iniciar um novo ano pastoral, com um reavivar do sentido de missão em cada um de nós, depois de umas

férias que, certamente, nos ajudaram a repousar e recuperar energia. Alguns mudarão o serviço que irão desempenhar, talvez alguns sintam que surgem novas prioridades e têm de reajustar o que fazem. Muitos continuarão nos mesmos serviços, dando estabilidade e comunicando a sua experiência àqueles que, felizmente, começam pela primeira vez a assumir estas responsabilidades na vida pastoral.

Estamos ainda em ano de Jubileu da Encarnação, como “Peregrinos de Esperança”, ou seja, celebramos o facto de que Deus está no meio de nós, encarnou (se fez homem, no seio de Maria por obra do Espírito Santo), e continua a querer manifestar no mundo a sua presença amorosa. É essa a nossa esperança, que queremos aprofundar cada vez mais (caminhar para ela, como “peregrinos”) e queremos ajudar muitos outros a também dela se aproximarem (é essa a nossa tarefa, através da pastoral realizada em Igreja).

O Espírito Santo torne fecunda e feliz a nossa missão!



A Melhor Parte
Diác. Vasco d'Avillez

Vamos Recomeçar!

Esta frase é já muito habitual em nós todos que esquecemos que os trabalhos de Deus não têm fim, e por isso não podem nunca recomeçar!

Mas os nossos, porque somos apenas humanos, têm esta condição especial de terminarem para «férias» e depois recomeçarem. É verdade que nos mantemos atentos e mesmo durante este tempo do Verão continuamos a levar as nossas tarefas a “bom-porto”.

Vejam só que há dez dias me tocou o telefone e era uma voz de homem que eu não conhecia, mas que atendi pois ele dirigiu-

-se logo a mim dizendo: Senhor Diácono tenho uma coisa para lhe pedir! Então o que é? Um homem de 31 anos quer batizar-se e procura apoio e catequese e quer saber o que precisa fazer, etc.! Isto é o Céu a enviar-nos trabalho e oportunidades de sermos úteis, e a reconfirmar comigo que mesmo durante as férias a vida continua e Deus precisa de todos nós a “tempo inteiro”.

Depois temos os nossos amigos, das atividades que têm lugar durante o resto do ano, mas não no Verão, a dizerem-nos que estão cheios de saudades e quan-

do é que recomeçamos e quando é que nos vemos uns ao outros de forma a podermos conversar, de tal maneira que sentimos com eles a saudade dos encontros relativos às «Conversas sobre Deus» que tanto sucesso têm tido na nossa comunidade.

Mas continuam os apelos a que, os pais, tragam os filhos pequenos à Catequese, e que os Pais se preocupem com o Batismo dos filhos pequenos não devendo esperar por uma altura em que possam dar uma festa maior...ou convidar muitas pessoas! Temos de estar todos mais

atentos a quem precisa de nós e não termos vergonha de, discretamente, abordar os pais e perguntar se esta ou aquela criança já está batizada...

Vamos voltar animados pelo nosso Deus para continuar a trabalhar... como os da vinha, sabendo que somos poucos e por

isso o nosso trabalho tem de valer a dobrar!!

Vamos viver em cheio esta época que leva já até ao Natal, e lembrar que Deus está sempre entre nós através do Espírito Santo, para nos orientar e ajudar.





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

Pe. Armindo Reis

A Comunidade da Várzea está a viver um momento de alguma ansiedade porque tem de abandonar o pavilhão que há 8 anos utiliza como capela provisória, e ainda não tem a igreja nova pronta. Agradecemos à CHESMAS a cedência do espaço durante estes anos, tão importante para nós, e compreendemos que agora precise dele. Vamos arranjar solução de alguma forma, até inaugurarmos a igreja. As obras estão bastante avançadas, quer no

interior, quer nos arranjos exteriores, mas os acabamentos são sempre demorados. Tivemos, entretanto, a notícia de que a Câmara nos irá ajudar financeiramente com um protocolo de apoio para as áreas sociais e culturais do edifício e que a Junta de Freguesia também nos irá dar mais um apoio. É bom quando as autarquias apoiam projetos de utilidade para a população, como é o caso. Agradecemos todas as ofertas em géneros e em dinheiro que recebemos

no último mês:

Donativo do Espaço Solidário – 150,00€
Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 200,00€
Barraquinha de S. Martinho (até 21/9) – 366,77€
Donativo de N.P. – 50,00€
Donativo anónimo – 100,00€
Ofertas pelos bolos em Cabriz – 100,00€
Donativos Mini-bar – 380,00€ (2 meses)
Donativo de D.M. – 25,00€
Donativo anónimo – 10,00€
Donativo de J.C.A.A. –

100,00€

Donativo Euromil – 100,00€
Donativo anónimo – 25,00€
Rifas – 100€
Donativo M.L.B – 20,00€
Donativo anónimo – 20,00€
Quem quiser poderá contribuir através do IBAN do San-

tander Totta: PT50 0018 0000 4012 6353 00112 e, se o pretender, solicitar-nos o respetivo recibo.

No dia 3 de outubro teremos um Jantar de Fados com o mesmo fim, que felizmente já tem casa cheia! ■



Construção da igreja da Abrunheira – A OBRA VAI CRESCENDO!

Pe. Armindo Reis

A obra de construção da igreja da Abrunheira continua na fase de enchimento de pilares e vigas estruturais. Os trabalhos estão a correr como previsto. Continuamos a fazer um esforço de angariação de fundos para ver se conseguimos pagar esta fase de construção orçamentada em 390.311,71€ + IVA.

Nos últimos dois meses a Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos, que são muito importan-

tes: Donativo do Espaço Solidário – 100,00€
Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 150,00€
Donativo de C.G. e outras – 500,00€
Donativo de R.A.P.A. – 500,00€
Donativo anónimo – 44,00€
Donativo da família L.F.R. – 50,00€
Donativo de várias pessoas – 275,00€
Donativo anónimo – 17,40€
Donativo anónimo – 40,00€

Donativo de A.V.D. – 100,00€
Donativo de I.V.R. – 20,00€
Donativo de M.L.V.E.S. – 50,00€
Donativo de M.C.M.C.B. – 30,00€
Donativo de D.F.I.N. – 100,00€
Donativo de A.C.R.C. – 20,00€
Donativo de P.A.R.D. – 20,00€
Ofertas pelos bolos (Agosto) – 491,00€
Donativo anónimo – 2.000,00€
Donativos vários – 80,00€
Outros donativos (Agosto) – 250,00€

Ofertas pelos bolos e café – 510,00€
Donativos vários (Setembro) – 430,00
Quem quiser contribuir para a construção da igreja da Abru-

neira 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. ■



CAMPANHA + CONFORTO

Roupa e Calçado Desportivo

Setembro a outubro 2025

Reclusos Carenciados



Roupa interior
NOVA - cuecas/
boxers, camisolas
interiores e meias.



Calçado tipo
Sapatilhas, Ténis.



Calças de ganga,
Fatos freino, T-Shirt,
Sweaters (sem capuz).

ENTREGUE EM QUALQUER DAS IGREJAS DA VIGARARIA DE SINTRA

Campanha alinhada com ...





CÍRCULOS GERAÇÃO RISE UP

OUTUBRO 2025



ESCOLA DE LEIGOS EM SINTRA

Esta formação tem uma duração de três anos, sendo que cada ano se divide em dois semestres.

É possível iniciar em qualquer semestre, não há uma ordem de disciplinas obrigatória.

Em Sintra já tivemos 2 semestres de estudos bíblicos, e neste ano pastoral 2025 / 2026 teremos estudos de introdução à Teologia:

1º Semestre: Teologia I - Cristologia e Mistério de Deus.
Terças, feiras às 21.15h. Início a 14 de Outubro 2025.
Professor: Pe. Tiago Neto

2º Semestre: Teologia II - Eclesiologia e Sacramentologia.

Podem fazer a inscrição no Cartório da Igreja de São Miguel até Setembro.

E-mail: paroquias.sintra@gmail.com Tel: 21 924 47 44



IDFC - PATRIARCATO DE LISBOA
ESCOLA DE LEIGOS

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).

Testemunha – Pessoa que dá fé de alguma coisa, que acredita. Num julgamento judaico eram necessárias pelo menos duas testemunhas (Dt 19, 15; Mt 18, 16). Os Apóstolos são testemunhas da vida de Jesus e sobretudo da sua ressurreição; assim apresentaram-se como testemunhas do que viram e ouviram (Act 1, 18.21-26; 10, 41; 13, 31). O Apocalipse chama a Jesus a Testemunha fiel (1, 5; 3, 14).

Tetragrama – As quatro letras do nome de Yahvé: YHWH.

Tiago – No NT aparecem várias personagens com este nome:

Tiago, o Maior: irmão de João, filho de Zebedeu, com o apelido de «filhos do trovão» (Mt 4, 21-22; 3, 17).

Juntamente com o irmão João e Pedro, é testemunha da ressurreição da filha de Jairo, da transfiguração e da oração no horto (Mc 3, 7; 5, 37; 14, 33-42). A tradição refere-o como missionário em Espanha.

Tiago, de Alfeu: outro apóstolo mencionado em Mt 10, 3 e paralelos, Act 1, 13.

Tiago, irmão do Senhor: filho de Cléofas e de Maria (Mt 13, 55).

Carta de S. Tiago: carta do NT; pertence aos escritos «deuterocanónicos».

Tiberíades – Cidade junto do lago da Galileia, também chamado lago de Tiberíades. Foi fundada por Herodes Antipas e dá-lhe o nome em honra do imperador Tibério. Aparece em Jo 6, 23; o lago é chamado Tiberíades em Jo 6, 1.21. É

em Tiberíades que se forma a «Misná palestinese».

Tibério: sucessor de Augusto à frente do império romano (Lc 3, 1; 20, 22; 23, 2; Jo 19, 21).

Timóteo – «Honrado por Deus». Pagão convertido ao cristianismo, discípulo e companheiro de S. Paulo (Act 16, 1; 17, 14-16; 18, 5; 19, 22; 20, 4; Fil 2, 19-23).

Cartas a Timóteo: duas cartas do NT, pertencentes às chamadas cartas pastorais, atribuídas a S. Paulo, mas o mais provável é que não seja ele o seu autor. Mostram uma comunidade cristã que já está organizada.

Tiro – Cidade fenícia. Israel mantém relações com esta cidade (1 Rs 5, 15-32). Os

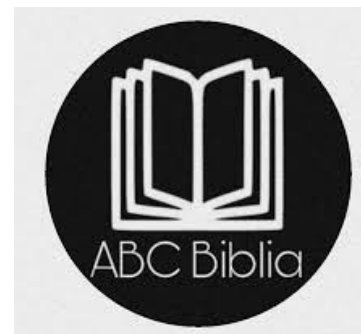
profetas condenam a tendência de Israel em imitar a vida e os costumes de Tiro (Am 1, 9-10; Is 23; Ez 26). É mencionada no NT (Mt 15, 21; Mc 3, 8; Act 21, 3-7).

Tito – Companheiro de S. Paulo no apostolado (Gal 2, 1-3; 2 Cor 2, 13; 7, 6; 8, 16-23).

Carta a Tito: escrito do NT, pertencente às cartas pastorais, onde se dão normas sobre o funcionamento da comunidade. Provavelmente o seu autor não é S. Paulo.

Tobias – «O Senhor é o meu bem». Livro breve do AT, deuterocanónico, protagonizado por um pai e um filho, ambos de nome Tobias. Destaca a fidelidade a Deus, a oração e a atenção ao próximo.

Tomé – «Gémeo». Tomé



aparece na lista dos doze apóstolos (Mt 10, 3; Mc 31, 8; Lc 6, 15; Act 1, 13). João apresenta-o como corajoso (Jo 11, 16) e incrédulo (Jo 20, 24-29).

Torá – «Lei». Ordinariamente designa, para os judeus, os livros do Pentateuco. Nalgumas passagens do NT, aplica-se esta palavra para designar a totalidade dos livros do AT (Jo 10, 34; Rom 3, 19-20).



Outubro: Mês do Santo Rosário – Um convite à oração e à paz

Clara Bonito

Outubro é o mês dedicado ao Santo Rosário, uma oração que nos aproxima de Jesus com a ajuda de Maria. Ao rezarmos o terço, meditamos sobre os momentos mais importantes da vida de Cristo: o seu nascimento, vida pública, sofrimento, morte e ressurreição. É uma forma simples e bonita de contemplar o amor de Deus.

Em Fátima, Nossa Senhora apareceu aos três pastorinhos como Senhora do Rosário. Pediu que rezássemos o terço todos os dias, fizéssemos penitência pelos pecadores e procurássemos a conversão. Disse que o Rosário é uma arma poderosa contra o mal e um caminho seguro para a salvação das almas e a paz no mundo.

Falou também do seu Imaculado Coração, dizendo que seria o nosso refúgio. Podemos consagrar a nossa vida e a nossa família a esse Coração cheio de amor. Maria esteve aos pés da cruz e conhece bem as nossas dores. Ela intercede por nós como uma verdadeira Mãe.

Rezar o terço ajuda-nos a ser mais humildes. A oração da “Ave-maria” é uma expressão de confiança: ao chamarmos Maria de “cheia de graça”, reconhecemos a sua união com Deus e o privilégio de ter sido escolhida para trazer ao mundo o Salvador. Ao pedimos que interceda “agora e na hora da nossa morte”, confiamos-lhe a nossa vida inteira, o presente e o momento em que nos encontraremos com Deus. Ela acolhe a nossa oração, purifica-a com o seu amor materno e entrega-a ao seu Filho. A oração e a obediência transformam corações, e foi isso que aconteceu com os pastorinhos. Quero partilhar convosco um lugar especial que visitei com a minha filha: o quarto onde a pastorinha Jacinta Marto esteve em Lisboa, antes de ser internada. Fica na Rua da Estrela, nº 17, e é um espaço cheio de paz.

Jacinta passou ali 12 dias em oração. No quarto estão alguns dos seus objetos pessoais, incluindo o terço com que rezava todos os dias. Jacinta dizia que Nossa Senhora a visitava ali, e

contava tudo à Madre com simplicidade e fé. E ali também se deu o primeiro milagre: embora estivesse gravemente doente com uma infeção pulmonar, consequência da gripe espanhola, nenhuma outra criança do orfanato ficou doente.

Ao lado, na porta nº 15, há uma capela onde podemos adorar o Santíssimo Sacramento, exposto, e falar-lhe no silêncio do nosso coração.

É impressionante como os pastorinhos mudaram de vida depois das aparições. Eram crianças simples, mas tornaram-se grandes exemplos de fé. Entregaram-se totalmente a Deus e viveram com grande amor e dedicação. O facto de Jacinta ter ido sozinha para Lisboa, mesmo querendo ficar em Fátima, mostra a sua obediência ao pedido de Maria.

Nossa Senhora deixou-nos um pedido simples e cheio de amor. Será que temos procurado rezar o terço todos os dias e viver com mais entrega?

Nossa Senhora do Rosário de Fátima, rogai por nós!

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>



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

Acromegalia / Gigantismo / Nanismo

O sistema endócrino é formado por glândulas de secreção interna que são órgãos que produzem hormonas para a circulação sanguínea, funcionando como mensageiras, coordenando várias atividades das células no nosso organismo. Uma das glândulas mais importantes é a Hipófise, também conhecida por "glândula regente", dada a sua importância. Tem a forma de pera e é do tamanho de uma ervilha. Está localizada numa estrutura óssea chamada sela turca, localizada debaixo do cérebro. Existem muitas alterações clínicas relacionadas com a disfunção da Hipófise que produz uma grande quantidade de hormonas. Uma delas é a hormona do crescimento (HC)

que favorece o crescimento dos músculos e dos ossos e contribui para o metabolismo também do açúcar e das gorduras no nosso sangue.

A ACROMEGALIA é uma doença caracterizada pelo crescimento ósseo e muscular e de vários órgãos (fígado, coração, rins, etc.), devido ao aparecimento de um tumor benigno (adenoma) na Hipófise. Na maior parte dos casos a produção excessiva da HC nesta doença, começa na idade adulta, entre os 30 e os 50 anos, ou seja, quando as cartilagens de crescimento dos ossos já fecharam há muitos anos. Onde, os ossos não se alongam, mas deformam-se. Os traços da face tornam-se diferentes de

forma lenta e variável, assim como os pés e as mãos aumentam de volume, sinais ou sintomas que levam o doente ao médico, quando se tornam evidentes. O crescimento do maxilar inferior torna-se mais proeminente (prognatismo), a pele pode tornar-se mais grossa, a sudação pode aumentar por alteração das glândulas sudoríparas, a cartilagem da laringe pode aumentar e a voz pode ficar rouca. A dor articular é frequente pelo aumento dos ossos e cartilagens e o coração aumentado pode alterar a sua função, assim como as alterações que possam surgir noutros órgãos. Para realizar o diagnóstico clínico, fotografias da face ou corpo do passado facilitam o apoio

do mesmo, por comparação. As radiografias do crânio ou dos membros ajudam também no diagnóstico, assim como a RM (Ressonância Magnética) da sela turca. Os exames laboratoriais revelam aumento no sangue de HC e de outras hormonas como a prolactina ou concentrações elevadas de glicémia. O tratamento tem bons resultados com a cirurgia e extração do tumor e a radioterapia.

GIGANTISMO HIPOFISÁRIO - Em casos muito raros a hipersecreção da hormona do crescimento começa na infância, antes que as cartilagens de crescimento que se encontram nas extremidades dos ossos compridos (epífises) se fechem. Esta situação, cuja causa, geralmente, é também um adenoma da Hipófise leva a um crescimento ósseo exagerado e, ao contrário da Acromegalia, os ossos não se

deformam, mas alongam-se podendo estes jovens adquirir altura muito exagerada.

NANISMO HIPOFISÁRIO - Surge em crianças, por deficiência da produção de HC, geralmente devido a causa genética. Portanto, antes do encerramento das cartilagens de conjugação dos ossos, impedindo o natural crescimento. Têm, portanto, baixa estatura e idade óssea atrasada. Estes doentes caracterizam-se também pelo fâcies infantil, de fronte ampla e nariz pequeno. A voz é fina e há atraso na dentição. O tratamento possível é a administração de HC e o diagnóstico precoce e atempado é fundamental.

Há várias situações que levam a situações parecidas relacionadas com perturbações do desenvolvimento corporal como a acondroplasia ou o raquitismo, mas devido a outras e diferentes razões.



Picos da Europa – Caminhada de clã na experiência de uma dirigente

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra | Rita Brochado

Entre os dias 23 a 30 de Agosto, o clã realizou a sua grande caminhada do ano escutista numa atividade internacional, nos Picos da Europa (Espanha).

Uma atividade internacional tem sempre alguns desafios na organização: Preparação do programa sem possibilidade de prévio reconhecimento da zona (embora, atualmente, muito possa ser preparado com base nas informações disponíveis na internet), angariação de fundos, burocracia. Este ano, infelizmente, teve ainda a dificuldade acrescida de, devido aos incêndios que lavravam na zona, ter sido impossível fazer a icónica trilha da Ruta del Cares. Por outro lado, uma grande atividade internacional é sempre algo aliciante: conhecer novos lugares, culturas, tradições, histórias, e sentir a dimensão mundial deste movimento fraterno que é o escutismo.

Nos Picos da Europa, vencemos desafios físicos de trekking em alta montanha, sendo marcante a viagem no teleférico de Fuente Dé, que em poucos minutos nos levou dos cerca de 1070m de altitude aos 1823m, onde se iniciou a trilha até aos Horcados Rojos e à Cabaña

Verónica, um pequeno abrigo situado a 2325m. As dificuldades sentidas neste dia permitiram talvez uma melhor preparação para a subida ao Naranjo de Bulnes/Pico Urriellu – uma trilha com um desnível de mais de 1000m para vencer, culminando com a dormida no abrigo de montanha Vega de Urriellu, a 2000m de altitude. Houve ainda oportunidade de fazer uma trilha mais curta nos lagos de Covadonga, embora surpreendidos pelo nevoeiro súbito que rapidamente fez “desaparecer” um dos lagos na névoa.

Para além das atividades mais físicas, houve tempo para conhecer pequenas povoações da Cantábria e Astúrias, visitar uma gruta de produção de queijos típicos (o seu duro processo de produção é centenário, e brindou-nos com uma prova de queijos e sidra no final), visitar o Santuário de Covadonga (da Virgem da Batalha de Covadonga, que marcou o início da reconquista Cristã da península ibérica durante o domínio árabe) e o Mosteiro de Santo Toribio de Liebana (local de peregrinação à relíquia da Santa Cruz), Cangas de Onís (a primeira capital das Astúrias) e, diariamente, refletir com dinâmicas relaciona-

das com as Bem-aventuranças.

Uma experiência que me marcou foi conhecer, no abrigo de montanha, um montanhista com uma perna protésica. Contou-me que nasceu com uma malformação, mas teve a sorte de crescer frequentando uma instituição onde muitas outras crianças com deficiências podiam praticar desporto. Só mais tarde, na escola geral, começou a sentir que era tratado como “diferente”. Começou a fazer montanhismo e, orgulhosamente, disse-me que estava feliz por ter vencido mais um grande obstáculo – uma subida de 2000m e a mais íngreme que já tinha feito (e estava acompanhado da esposa e do filho, ainda criança!). Mas o maior obstáculo foi vencer a própria ideia de limitação – “A nossa maior limitação é a que colocamos na nossa mente”, disse-me ele com um sorriso.

Naquela região, respira-se a tranquilidade de um local que, de certa forma, ainda se encontra protegido da azáfama do mundo moderno: a comunhão com a natureza, o silêncio entrecortado pelos sons dos animais ou dos seus chocalhos. Em muitas zonas não há rede de telemóvel e só se chega a pé –



no abrigo de montanha em que ficámos, toda a comida e bens de necessidade são transportados montanha acima de mula, e os locais são habitualmente pessoas afáveis e experimentadas na montanha. Tudo isto inspira à meditação ou, como nos diz B.P. sobre o alpinismo no seu “A caminho do triunfo”: “Não há meio melhor para desenvolver os nervos, os músculos e a resistência física (...) Acresce o efeito moral de se aprender a enfrentar as dificuldades com decisão, calma e boa disposição, mesmo quando parecem impossíveis de ven-

cer. Habitua-te assim a encarar as dificuldades da vida com a mesma disposição, e persistindo e procurando de diversos modos rodear ou transpor o obstáculo, acabas por vencê-lo. Finalmente, não esqueças a tua alma. (...) Quando chegares a uma crista majestosa, com a sua vasta perspectiva que parece dum mundo diferente, senta-te à parte e medita. E ao mesmo tempo deixa-te penetrar da inspiração maravilhosa do ambiente. E quando desceres de novo à terra, sentir-te-ás outro homem, de corpo, de alma e de espírito.”

Na Vida do Gota a Gota Uma História Bela

Gota a Gota - Grupo de Ação Social | Adelaide Ary

A distribuição de cabazes com produtos alimentares e de bens essenciais a 60 famílias com dificuldades, perto de nós, por parte do grupo Gota a Gota faz-se todos os meses, na segunda sexta-feira do mês. Para enriquecer o cabaz, recebemos durante o mês variados produtos do Banco Alimentar, de empresas, colégios, e também de dádivas de particulares. É acerca dessas dádivas que queremos escrever neste número do jornal. Uma história bonita de caridade entre aqueles que vêm à nossa Igreja para continuar a sua vida cristã e festejar com alegria o facto de sermos irmãos em Cristo.

No mês passado, por ocasião de vários casamentos realizados na nossa Unidade

Pastoral foram muitos os sacos com produtos alimentares, massa, azeite, arroz, conservas, etc. deixados pelos noivos, familiares e convidados para serem distribuídos às famílias mais carenciadas. São pequenos gestos como este que nos fazem continuar e, sobretudo, refletir sobre a caridade e o nosso voluntariado. Nós, voluntários, no nosso trabalho de composição

dos cabazes, achamos que o que fazemos é bom. Mas o facto destes nossos irmãos terem o cuidado de partilhar com os outros que mais precisam quando estão em festa é uma lição de humildade para nós. Obrigado a estas comunidades, e a todos os particulares que anonimamente deixam-nos sacos de supermercado cheios de bens alimentares.



Iniciativas Rotary Club de Sintra

No dia 10 de agosto de 2025, cerca de 40 rotários e convidados participaram numa visita ao Museu do Ar, em Sintra, integrada nas atividades conjuntas de grupos de clubes do Distrito 1960 do Rotary Internacional. A iniciativa promoveu o convívio entre membros de diferentes clubes e teve também um propósito solidário, com os fundos recolhidos a reverterem para projetos sociais, nomeadamente a cam-

panha global de erradicação da pólio. Durante a visita, os participantes exploraram as amplas instalações do museu, onde se destacam mais de 40 aeronaves históricas, simuladores, motores e equipamentos que retratam a evolução da aviação em Portugal. Entre os destaques estiveram o primeiro simulador de voo da TAP, peças da aviação civil como fardamento e louça de bordo, e o



acervo da ANA com a maquete original do Aeroporto de Lisboa (1942) e mobiliário da primeira torre de controlo aérea.



19 de outubro 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

Ao doar o seu sangue estará a salvar uma vida!

Rotary Club de Sintra em parceria com a ADAS Sintra e IPST

Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em agosto 2025			
Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	2	Atum	174
Fraldas Nº2	4	Salsichas	174
Fraldas Nº3	5	Tomate	2
Fraldas Nº4	4	Cogumelos	2
Fraldas Nº5	6	Massa	65
Fraldas Nº6	9	Esparguete	65
Fraldas adultos L	4	Arroz	65
Cueca adulto L	2	Grão e Feijão	140
Toalhitas	10	Azeite	66
Shampoo + Gel	12	Óleo	4
Papel Higiênico	15	Leite c/Chocolate (200ml)	1620
Bolacha Maria/Torrada	60	Leite UHT Meio Gordo L	780
Aptamil/Nan Nº 1	2	Açúcar	65
Aptamil/Nan Nº 2	2	Nescafé descafeinado	18
Aptamil/Nan Nº 3	1	Chá	2
Aptamil/Nan Nº 4	1	Café	1
Fruta Pack 4 boiões	8	Leite magro	24
Farinha Láctea (Cerelac)	20	leite S/Lactose	96
Flocos Cereais / Mel	58	Parmalat (iogurtes)	480
Cereais/Corn Flakes	42	Sopas	80
Chocapic	22	Sumos	65
	289		3988
Total de artigos doados:		4277	
Banco Alimentar:		649,9 Kg	

Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em setembro 2024			
Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	2	Atum	175
Fraldas Nº2	4	Salsichas	175
Fraldas Nº3	5	Tomate	2
Fraldas Nº4	4	Cogumelos	2
Fraldas Nº5	6	Massa	66
Fraldas Nº6	10	Esparguete	66
Fraldas adultos L	4	Arroz	66
Cueca adulto L	2	Grão e Feijão	66
Toalhitas	10	Azeite	8
Shampoo + Gel	12	Óleo	66
Papel Higiênico	15	Leite c/Chocolate (200ml)	1620
Bolacha Maria/Torrada	60	Leite UHT Meio Gordo L	828
Aptamil/Nan Nº 1	2	Açúcar	66
Aptamil/Nan Nº 2	2	Nescafé descafeinado	15
Aptamil/Nan Nº 3	1	Chá	2
Aptamil/Nan Nº 4	1	Café	1
Fruta Pack 4 boiões	8	Leite magro	24
Farinha Láctea (Cerelac)	20	leite S/Lactose	96
Flocos Cereais / Mel	58	Congelados	360
Cereais/Corn Flakes	42	Parmalat (iogurtes)	360
Chocapic	22	Sopas	80
		Morcelas e Farinheiras	330
	290		4474
Total de artigos doados:		4764	
Banco Alimentar:		1208,2 Kg	

COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



Ensinaamentos 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.

9 – A ORAÇÃO NOS SANTUÁRIOS

Durante o seu discurso no I Encontro Internacional de Reitores e Operários de Santuários em 2018, o Santo Padre recordou aos participantes o número cada vez maior de pessoas que visitam os santuários movidas pela urgência de pedir uma graça. O Papa Francisco sublinhou ainda que é precisamente esta oração que “que faz dos santuários lugares fecundos, para que a piedade popular seja sempre alimentada e cresça na consciência do amor de Deus” (Discurso do Santo Padre Francisco aos participantes no I Encontro Internacional de Operários e Agentes de Santuários, 29 de novembro de 2018).

A oração nos lugares santos adquire uma maior profundidade, cujo eco ressoa não apenas na pessoa que reza. Este aspeto foi sublinhado pelo Papa Francisco durante a audiência geral de 20 de maio de 2020: “A oração é a primeira força da esperança. Reza-se e a esperança cresce, aumenta. Diria que a oração abre a porta à esperança. Há esperança, mas com a minha prece abro a porta. Porque os homens de oração preservam as verdades básicas; são eles que repetem, antes de tudo a si mesmos e depois aos demais, que esta vida, não obstante todas as suas fadigas e provações, apesar dos seus dias difíceis, está cheia de uma graça da qual se admirar” (Audiência Geral, 20 de maio de 2020).

9.1 Lugar de reconciliação e de esperança

A esperança, portanto, não é algo de estranho ao Santuário, muito pelo contrário. Devemos habituar-nos a falar da fé revestindo-a com as vestes da esperança. O santuário, através da esperança de serenidade e conforto, permite-nos compreender o extraordinário valor vivificante da fé.

A vida do Santuário deve ser o lugar privilegiado para fazer compreender aos nossos fiéis como é decisiva a oração do Pai

Nosso, invocando o regresso do Senhor. O Santuário eleva o olhar para a presença misteriosa de Deus na nossa história e vida pessoal. O peregrino que chega ao Santuário traz muitas vezes consigo a necessidade de esperança que apresenta com as suas orações. São desejos de bem que merecem a nossa atenção e, precisamente por isso, a ação pastoral deveria ajudar-nos a dirigir o olhar para além do imediato para permitir que a oração seja atendida em força da esperança. O cristão é “Peregrino de esperança”, que se põe a caminho não como um errante, mas como alguém que conhece a meta, que atravessa as fronteiras para chegar ao lugar onde espera realizar o seu desejo e dar resposta às necessidades do seu coração.

Através da lente da esperança, o nosso compromisso pastoral torna-se ainda mais evidente: a esperança é a capacidade de ver como é real a reconciliação que o Senhor realizou para cada

um de nós. O apóstolo Paulo ensina que toda a nossa existência é iluminada pela esperança, mesmo quando ela está escondida nas pregas escuras da nossa existência, muitas vezes tão fragmentada e enigmática.

- O santuário, como lugar de esperança, convida-nos a confiar à intercessão dos santos as nossas intenções de oração, certos de que, também graças à sua ajuda, serão acolhidas e atendidas pelo Senhor. Os nossos santuários são verdadeiras e preciosas “arcas” de oração, lugares cheios de sinais - como as ofertas votivas, as velas e as práticas de devoção - que nos mostram como, no passado e no presente, as nossas súplicas encontraram cumprimento segundo a vontade do Pai, que nunca se recusa a escutar os pedidos dos seus filhos. Não tenhamos medo de pedir a Deus aquilo de que precisamos!

- Os santuários são muitas vezes os grandes “confessionários” das dioceses, onde os sacerdotes estão presentes a todas as horas, disponíveis para ouvir os penitentes. Através da reconciliação, o Senhor espera-nos de braços abertos, como o Pai misericordioso da parábola, que, com apreensão, deseja o regresso do filho à sua casa. Esperamos que, neste ano de preparação para o Jubileu, os peregrinos saibam reconhecer a imensa graça que brota destes lugares e, nos seus confessionários, as verdadeiras “portas da misericórdia divina” para o mundo. Que todos se abandonem, pela oração, naquele abraço confiante de quem sabe que, sem o Pai, sem casa, perder-nos-emos entre os brilhos do mundo.

- o Ano de Oração convida-nos a confiar intenções particulares em vista do Jubileu, no desejo de que seja um ano fecundo de reconciliação, rico de frutos espirituais para todas as situações que nos são caras, especialmente para aquelas situações locais e globais nas quais a esperança parece sucumbir diante de tanto mal feito e sofrido.



Memórias do passado de Sintra

Autor: Ludgero Paninho,

História do Estabelecimento Prisional de Sintra, desde a sua criação aos dias de hoje. 12ª Parte...

A colónia apostava na formação profissional, ministrada nos campos e nas oficinas, no ensino literário e técnico e nas palestras educativas.

A alimentação era farta, sadia e boa. A vida interna era toda regulamentada. Logo à chegada o cabelo era cortado rente, a barba feita, o banho imediato, os farrapos do vestuário eram logo substituídos e, vindo a maior parte deles descalços, era-lhes dado, de imediato, calçado adequado. Seguiu-se a palestra do diretor.

Era-lhes, depois, atribuído um trabalho ligeiro e só depois se lhes aumentava o peso, se tivessem constituição física para tal.

A consulta médica e a vacinação contra a varíola eram também comuns a todos.

De cada um era pedido o registo criminal e era-lhe aplicada uma extensa entrevista biográfica. Em livro próprio era feita a respetiva matrícula, onde posteriormente se anotavam os registos relevantes do caso, ao longo do tempo, mesmo após a libertação.

Cada qual passa, desde então, a ser conhecido pelo número que lhe é atribuído, o qual é posto com as iniciais da colónia em algarismos grandes e a tinta de óleo sobre todas as peças de roupa e vestuário, recebendo cada um: 3 pares de ceroulas, 3 camisas, 3 calças de cotim, 3 blusas de ganga, 2 camisolas de lã grossa, 1 varino, 1 chapéu de feltro preto, 1 chapéu de palha, 1 par de sapatos, 1 par de tamancos, 3 lençóis, 3 fronhas de travesseiro, 3 cobertores, 3 toalhas de rosto, 3 guardanapos, tudo numerado.

A cama, o lugar no refeitório e o lavatório, eram igualmente marcados com a mesma numeração.

Até ao final de 1917 foi gasto em roupas novas e calçado, lavagens e consertos, 4.350\$29, pelo que dividido pelos 247 colonos que disso

beneficiaram resulta em gastos desta natureza, para cada um deles, a quantia de 17\$61. Cada colono, até finais de 1917, esteve internado na colónia, em média, 240 dias, pelo que se gastou em média, nesta rubrica, \$07 dia.

No entanto, os colonos vão saindo e a sua roupa é preparada e entregue a outros entrados, pelo que esse valor foi diminuindo ao longo do tempo.

Aos que nada têm, é-lhes permitido levarem para liberdade a roupa que necessitarem. De igual modo, à saída, é-lhes dada a importância em dinheiro que necessitavam para os transportes até à sua terra de origem, e ainda uma gratificação final além das gratificações mensais acumuladas. Todas estas despesas são suportadas pelos rendimentos próprios obtidos pela colónia.

Os libertados levam consigo uma guia que indica a sua situação, a autoridade a quem têm de se apresentar periodicamente

e as regras que têm de observar. É nessa guia que a autoridade competente regista as apresentações e outras ocorrências.

Os vadios transferidos para a colónia penal provinham da Cadeia de Monsanto, onde já estavam internados à ordem do governo. Ficavam na colónia até lhes ser concedida a liberdade, nos termos da lei de 20 de Julho de 1912 e do regulamento desta colónia penal (aprovado pelo decreto nº 1.830, de 17 de Agosto de 1915, que viria a ser alterado pelo decreto 12.295, de 10 de Setembro de 1926).

O preso poderia assim sair em liberdade completa ou em liberdade vigiada conforme as circunstâncias a ele aplicadas.

Em caso de incumprimento grave das normas era transferido para as Cadeias Civas de Lisboa, de onde geralmente tinha vindo.

A entrega dos vadios à disposição do governo era balizada de entre 3

meses e até 6 anos, dependendo do colono a duração do seu internamento. Comportamento, aplicação ao trabalho, demonstrações e propósitos de emenda e de regeneração, situação e educação anteriores, natureza e número de delitos e condenações, entre outros, eram os parâmetros que pesavam na avaliação temporal que era feita caso a caso.

Esta indeterminação da pena estimulava o colono a trabalhar para conquistar a sua liberdade o mais rápido possível.

A liberdade vigiada era um meio eficaz do colono ir para o exterior, mas com a tutela da colónia. O recém-libertado ficava sob a tutela de uma autoridade local a quem tinha de se apresentar periodicamente e que exercia sobre ele uma ação de patronato e de assistência moral e material.

Carta do Patriarca de Lisboa ao clero e comunidades cristãs no início do ano pastoral 2025/2026

Reverendíssimos Padres,
Caríssimos Irmãos,

No início de um novo ano pastoral, ainda no ritmo do Jubileu e já na iminência de recomençar as visitas pastorais, o Senhor chama-nos a renovar o ardor missionário e a redescobrir a beleza de sermos Igreja que vive, anuncia e testemunha o Evangelho no meio do mundo. Não é outra a missão da Igreja senão evangelizar, ou seja, fazer brilhar a luz do Evangelho em todas as dimensões da vida humana. Também nós, como comunidade diocesana, queremos deixar-nos guiar pelo Espírito para sermos **uma Igreja missionária, capaz de escutar, anunciar e convidar à conversão.**

A missão começa sempre pela escuta. Antes de falar, é necessário aprender a escutar: a Deus na oração, a Sua Palavra nas Escrituras e os irmãos no concreto das suas vidas. A Sagrada Escritura mostra-nos como a escuta é o primeiro passo da fé: «Escuta, Israel! O Senhor é nosso Deus; o Senhor é único!» (Dt 6, 4). No entanto, quando somos convidados a escutar o Senhor, damos-nos conta de que, em primeiro lugar, foi Ele, como Pai de Amor, que nos escutou, que esteve atento aos anseios mais profundos do nosso coração: «Eu bem vi a opressão do meu povo que está no Egito, e ouvi o seu clamor» (Ex 3, 7). Deste modo, a dinâmica da escuta torna-se constitutiva da vida de fé, não como exercício exterior, mas como entrada numa dinâmica que nos introduz na vida divina. A primeira ouvinte da Palavra que nos aparece como modelo de acolhimento é a Virgem Maria, que «conservava todas estas coisas, ponderando-as no seu coração» (Lc 2, 19). Todos os discípulos de Cristo são chamados à escuta, como o Senhor Jesus indica: «As minhas ovelhas escutam a minha voz: Eu conheço-as e elas seguem-me» (Jo 10, 27). Deste modo, se queremos constituir-nos em estado permanente de missão (cf. Francisco, Exortação Apostólica Evangelii gaudium, n. 25), somos chamados

a crescer na escuta da Palavra, na escuta da oração e na escuta das pessoas — sobretudo dos que mais sofrem ou se encontram afastados.

Da escuta da Palavra, nasce um segundo passo: «nós acreditamos e por isso falamos» (2 Cor 4, 13). **Da escuta brota o anúncio.** Quem escuta verdadeiramente a Palavra não pode guardá-la para si, mas sente a urgência de a partilhar: «Ai de mim, se eu não evangelizar!» (1 Cor 9, 16). O nosso anúncio deve ser feito com palavras, mas sobretudo com gestos, com vida coerente, com testemunho de caridade, na busca da santidade. Uma Igreja missionária não se fecha nas suas estruturas, mas abre-se ao mundo para levar a todos a alegria do Evangelho, correspondendo ao mandato que recebeu de Jesus: «Ide pelo mundo inteiro, proclamai o Evangelho a toda a criatura» (Mc 16, 15). Deve-se tornar algo incontornável na vida de qualquer cristão, como experimentavam os primeiros cristãos: «Não podemos deixar de afirmar o que vimos e ouvimos» (At 4, 20).

Chegamos, assim, ao terceiro passo, que nasce da escuta e da evangelização: o anúncio autêntico não deixa ninguém indiferente. **Provoca uma resposta, chama à conversão.** Não pode ser algo só teórico, mas é uma resposta que envolve toda a vida, tudo o que somos e queremos. Por isso, há a centralidade do convite à conversão de forma clara, desde o início da vida pública de Jesus: «Arrependei-vos e acreditai no Evangelho» (Mc 1, 15). A conversão é a condição de possibilidade do acolhimento da vida divina, como proclamava o Apóstolo Pedro no dia de Pentecostes: «Convertei-vos e peça cada um o batismo em nome de Jesus Cristo, para a remissão dos seus pecados; recebereis, então, o dom do Espírito Santo» (At 2, 38). Deste modo, a conversão não é ato de um momento só, mas uma realidade contínua, como indica o Apóstolo Paulo: «Não vos acomodeis a este mundo. Pelo contrário, deixai-vos transformar, adquirindo uma nova mentalidade, para poderdes discernir qual é

a vontade de Deus: o que é bom, o que lhe é agradável, o que é perfeito» (Rm 12, 2). Converter-se é voltar-se para Deus com todo o coração, deixar que Cristo renove a vida e assumir o caminho da santidade e da missão. Como pastor, convido toda a Diocese a este caminho: conversão pessoal, conversão pastoral e conversão missionária.

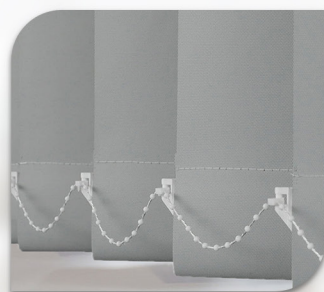
Queridos irmãos e irmãs, este é o tempo favorável. O Senhor chama-nos a ser uma Igreja que escuta com fé, anuncia com alegria e convida à conversão com esperança. Só assim nos tornaremos realmente missionários, fermento de Evangelho no meio do mundo. Peço-vos que, em cada paróquia, comunidade, movimento, família e grupo, façais destes três verbos — escutar, anunciar, converter — a bússola deste ano pastoral. Confio-vos à intercessão da Virgem Maria, Mãe da Igreja e primeira discípula missionária, e desejo a todos vós um bom e santo ano pastoral.



Lisboa, 16 de Setembro de 2025

† RUI, Patriarca de Lisboa

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



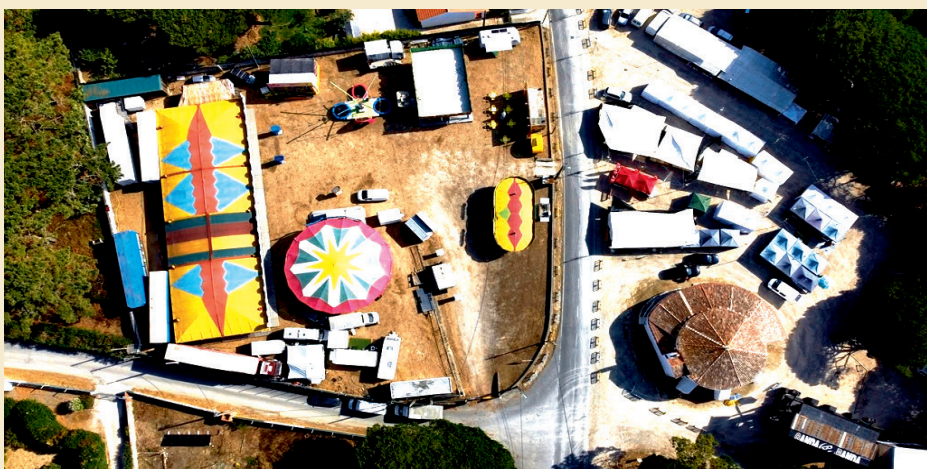
219265110

Festas em Honra de São Mamede 2025

Enquanto comissão organizadora das Festas em Honra de São Mamede, é com enorme satisfação que partilhamos o êxito desta edição, que voltou a encher a nossa freguesia de vida, devoção e tradição.

Foram dias de intensa celebração, onde a fé em São Mamede se uniu à cultura popular e ao convívio entre gerações. O programa contou com momentos religiosos marcantes, com destaque para a procissão em honra do padroeiro, que percorreu as ruas engalanadas, acompanhada por muitos fiéis e pelas nossas filarmónicas.

A par da componente religiosa, preparámos também um cartaz diversificado, com concertos, bailes, gastronomia típica, atividades para crianças e atuações



culturais que animaram todos os que nos visitaram.

Queremos agradecer, de forma especial, a todos os voluntários, patrocinadores, entidades locais e comunidade em geral, que contribuíram para que as Festas de São Mamede continuem a ser um marco no calendário da nossa terra.

Mais do que um evento, estas festas são a celebração da nossa identidade, da nossa união e do orgulho em manter viva uma tradição que atravessa gerações.

A todos os que nos acompanharam: o nosso sincero obrigado!

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

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



HISTÓRIA DE VIDA: Mariana Baião

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Mariana Bárbara Adivinha Baião, nasceu a 21 de janeiro de 1940, na freguesia e concelho de Portel. Foi batizada na Igreja de Nossa Senhora da Lagoa, matriz de Portel. Os pais e avós também eram de Portel, com exceção do avô materno que era espanhol. Mariana nunca conheceu nenhum familiar da parte desse avô.

A mãe da Mariana tinha uma casa com dois fornos onde cozia o pão de quase toda a vila. Recebia o pão amassado, estendido e levado, já colocado nos tabuleiros. O seu trabalho era aquecer o forno e cozer o pão. Depois entregava novamente o pão já cozido aos donos. O pai trabalhava no campo, por conta de outros, e quando tinha tempo, apanhava a lenha para a mãe aquecer os fornos. O trabalho era duro. Trabalhavam do nascer ao pôr-do-sol e muito mal pagos. Tiveram quatro filhos, dois rapazes e duas raparigas, e Mariana era a mais velha. O primeiro trabalho da Mariana foi por intermédio de um tio que apanhava a azeitona da Casa

de Bragança. O tio estava com dificuldades em recrutar pessoas que ajudassem na azeitona que já estava madura, então foi buscar a Mariana, que não devia ter mais de 10-11 anos. A mãe até foi multada por ela ter faltado esse período à escola, mas mesmo assim só pôde fazer a 3ª classe.

Quando deixou a escola, foi como que mãe dos irmãos mais novos. Tratava de lhes dar o jantar, de os lavar e pôr na cama. Depois começou a trabalhar no campo, numa altura em que os contratos eram à semana e no final da semana sabiam se o patrão deixava que continuassem na semana seguinte. Trabalhou no campo até casar.

O marido da Mariana, José Raminhos, era do Baixo Alentejo, do concelho da Vidigueira. Conheceram-se quando ele foi trabalhar para Portel, na extração de cortiça. Depois estiveram muito tempo sem se ver. O reencontro deu-se quando o rapaz foi para a tropa. A camioneta em que viajava para Évora fazia uma paragem de 15

minutos em Portel, altura que aproveitou para ir procurar a Mariana. Casaram na igreja de Portel e ficaram a morar nesta vila, numa casa arrendada. As casas, os montes e as herdades eram propriedade de famílias endinheiradas. Os alentejanos viviam nesta dependência. Entretanto engravidou e o marido não a deixou ir mais trabalhar para o campo.

O pai da Mariana foi o primeiro a ir para Lisboa, para Braço de Prata, trabalhando nas obras e nos caminhos-de-ferro. Mais tarde foram também os irmãos e a mãe, que também arranhou lá emprego. A Mariana e o marido foram para Lisboa quando a filha já tinha 9 meses, depois de a batizarem. Foram morar para uma casa da Câmara com muito poucas condições. O marido foi trabalhar como servente nas obras, e a certa altura quis voltar para o Alentejo, mas a Mariana não quis voltar. Como estava perto da mãe, já podia deixar a menina com ela e trabalhar. Começou por ajudar uma senhora na costura,

que estava doente e não podia cozer. Foi graças a essa senhora que pôde concluir a 4ª classe, não sem antes ter convencido o marido a fazer também, o que permitiu que ele tirasse a carta e se tornasse motorista.

A vinda para Sintra deveu-se a um emprego que o marido conseguiu na Pinto e Bentes. Foi uma dupla vitória porque além do trabalho melhor, a mudança fez bem à frágil saúde da filha mais velha. A mais nova já nasceu em Sintra. Mariana também procurou trabalho e começou por costurar luvas. Ia buscar as matérias-primas, cosia e entregava as luvas feitas na Suedex. Mais tarde conseguiu empregar-se numa escola da Amadora. Saía de casa às 6h30 para entrar às 7h30. À noite ainda fazia as luvas.

Infelizmente o marido veio a falecer, aos 43 anos, em serviço, sem estar a conduzir, atropelado quando ia entrar no camião.

Devido à situação em que a Mariana ficou, a Escola conseguiu que fosse deslocada para a Escola D. Carlos em Sintra, onde trabalhou até se aposentar aos 70 anos.

No que diz respeito à fé, Mariana fez o percurso de catequese normal daquele tempo. Também fez parte da JOC (juventude operária católica) ainda no Alentejo. Quando vieram para Lisboa, Mariana ia à Missa em Marvila e em Sintra começou por ir à Capela da Correnteza e depois à Quinta da Ribafria. Não era hábito os homens irem à Missa, por isso o marido da Mariana não queria ir, mas fazia questão de levar a esposa e as filhas de carro. O primeiro compromisso paroquial da Mariana em Sintra foi no grupo do Renovamento Carismático, pela mão da Nelinha, e com o acompanhamento do Padre Dâmaso. Este grupo chamado "Nazaré" foi como uma família que apoiou e com uma proximidade maior que a da sua própria família. Foi nesse grupo que aprendeu a apoiar-se muito na oração e no silêncio que ajuda a entrar na intimidade com Deus. Foi num encontro em Fátima



que começou a meditar na possibilidade de dedicar a vida a Deus. Ter ficado viúva trouxe-lhe muitas dificuldades, mas permitiu-lhe dedicar-se mais à Paróquia. No tempo do Pe. Carlos Jorge, durante muitos anos, fez a Celebração da Palavra nas comunidades que não tinham Eucaristia. Também se tornou ministra da Comunhão, levava a Sagrada Comunhão ao Centro de Dia "Os Avós" e ainda hoje leva a comunhão a uma doente. Entrou para o grupo das visitadoras da prisão do Linho. Colaborou muito nos almoços na Quinta de Santo António, para angariar fundos para a construção da igreja de S. Miguel. Agora ajuda na igreja do Lourel, quando a saúde de uma jovem de 86 anos o permite, e reza sempre o terço em casa. Acompanha a programação da Canção Nova que além da transmissão de celebrações e orações, tem alguns programas interessantes.

Mariana anda sempre a falar de Deus às filhas e aos netos e mantém a esperança de que os netos ainda não batizados venham a descobrir que Deus os ama e os quer por seus filhos.

A vida da Mariana não foi fácil, mas graças a Deus, com muita luta, conseguiu educar as filhas, fazer a sua casa e sentir-se uma mulher reconciliada com a vida, realizada e feliz. Deus foi sempre a sua força e por isso não se cansa de lhe dar graças! Que o seu testemunho ajude os mais novos a perceber que viver com fé é a maior ajuda que podemos ter.

Círculos Geração Rise Up'

Patriarcado promove encontros sinodais para jovens, em outubro

O Patriarcado de Lisboa vai dinamizar, no próximo mês de outubro, os 'Círculos Geração Rise Up', encontros sinodais dirigidos a jovens de toda a diocese. A iniciativa, que surge no seguimento do caminho sinodal proposto à Igreja, pretende "escutar os jovens e capacitá-los para uma participação ativa na vida eclesial", refere uma carta enviada aos padres.

Promovidos pelo Serviço da Juventude, o Setor da Animação Vocacional e a Pastoral Universitária, os sete encontros vão decorrer aos fins-de-semana, entre os dias 5 e 26 de outubro, das 15h00 e às 20h00, em diversas zonas da diocese, e contam com momentos de oração, escuta e fraternidade, presididos pelos três Bispos Auxiliares de Lisboa, D. Nuno Isidro, D. Alexandre Palma e D. Rui Gouveia.

À semelhança do que aconteceu no Fórum Geração Rise Up, em dezembro de 2023, cada paróquia, unidade pastoral, movimento ou capelania é convidada a indicar dois jovens representantes. No caso das paróquias, a inscrição será feita pelo pároco. É solicitado que os participantes sejam membros ativos das comunidades e envolvidos na realidade juvenil.

Segundo a carta enviada ao clero, a presença dos jovens nos 'Círculos Geração Rise Up' é considerada essencial para "contribuir para o processo nacional de auscultação no âmbito da pastoral juvenil, revitalizar as equipas vicariais da juventude e fortalecer a vivência sinodal entre as nossas comunidades".

A organização apela à colaboração das paróquias – e em particular dos párocos, na indicação dos jovens que devem participar nos encontros – "para que este caminho sinodal com os jovens seja fecundo e inspirador para toda a nossa Igreja diocesana".

Informações: juventude@patriarcado-lisboa.pt

CALENDÁRIO DOS ENCONTROS 'CÍRCULOS GERAÇÃO RISE UP':

5 de outubro (Domingo): Vigararias de Sintra e Amadora, na Igreja de Monte Abraão, com D. Rui Gouveia

11 de outubro (Sábado): Vigararias de Cascais e Oeiras, na Igreja de São Julião da Barra, com D. Rui Gouveia

12 de outubro (Domingo): Vigararias de Loures-Odivelas e Sacavém, na Igreja da Póvoa de Santo Adrião, com D. Rui Gouveia

18 de outubro (Sábado): Vigararias de Vila Franca de Xira-Azambuja e Alenquer, na Igreja do Sobralinho, com D. Rui Gouveia

19 de outubro (Domingo): Vigararias Lisboa I, II, III, IV e V, na Igreja de São José (Olivais), com D. Alexandre Palma

25 de outubro (Sábado): Vigararias de Mafra e Torres Vedras, na Basílica de Mafra, com D. Nuno Isidro

26 de outubro (Domingo): Vigararias da Lourinhã, Caldas da Rainha-Peniche e Alcobaça-Nazaré, na Igreja de Nossa Senhora da Conceição (Caldas da Rainha), com D. Nuno Isidro



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

O ASTRÓNOMO

Era uma vez um astrónomo, apaixonado pela observação dos astros. Sonhava descobrir alguma estela ou cometa. Dar-lhe-ia o seu nome e ficaria na história da astronomia-

Saía de casa todas as noites com o seu telescópio a fim de observar os astros no firmamento.

Um dia, quando vagueava pelos arrabaldes da cidade de cabeça erguida e olhos fitos no céu estrelado, por descuido caiu num buraco.

Lá de dentro, lamentava-se e gritava por socorro:

- Tirai-me daqui! Ajudai-me!

Um transeunte, ao passar, ouviu os seus gemidos, aproximou-se e perguntou-lhe:

- O que aconteceu?

De dentro do buraco ouviu-se uma voz:

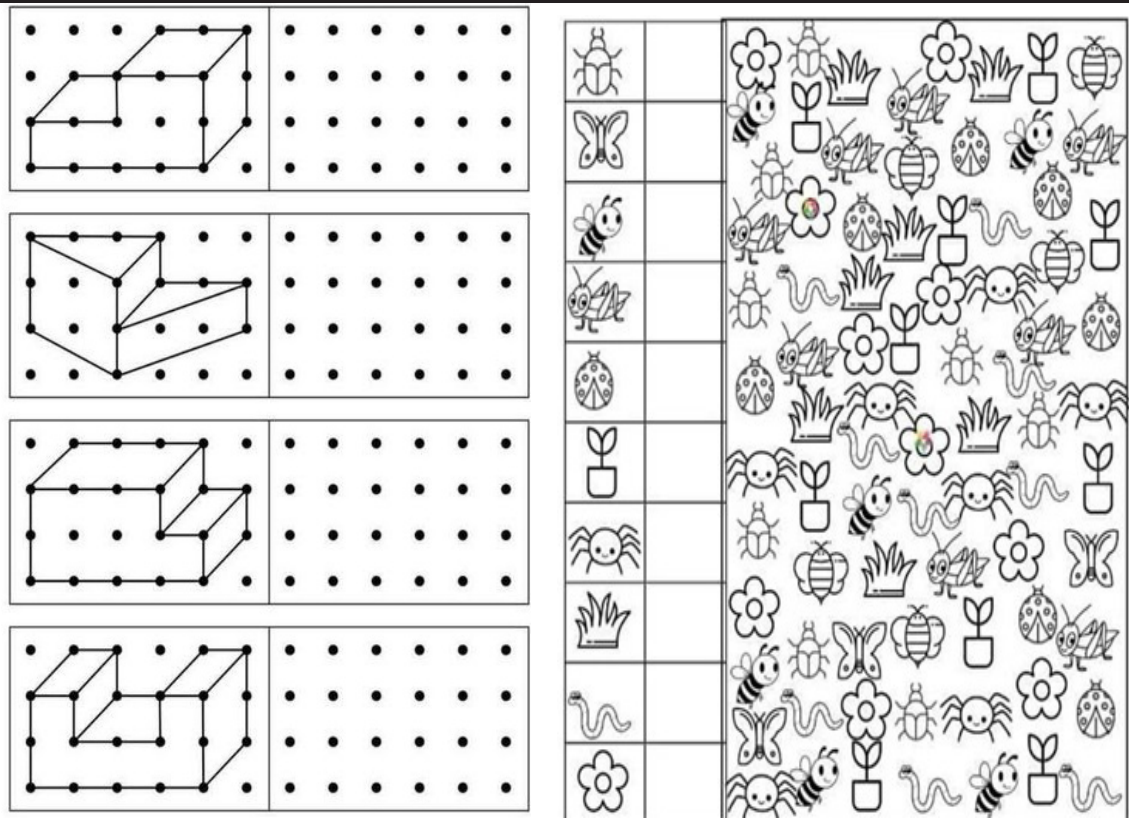
- Eu sou astrónomo. Andava a olhar para cima e caí em baixo.

O transeunte respondeu-lhe:

- Então, amigo, pretendes conhecer o que há no céu e não te interessas pelo que há na terra?

Diz-se que algumas pessoas andam nas nuvens, desinteressadas pela realidade. A sabedoria consiste atentos às alegrias e tristezas, angústias e esperanças da humanidade. Mais importantes que os astros são as pessoas.

"Pequenas histórias para saborear - Edições Salesianas"



Cozinha para todos

Marmelada Caseira

Vai precisar de:

- 700g de açúcar para cada Kg de marmelos (pesados depois de limpos e sem caroços).

Primeiro, lave muito bem os marmelos, corte-os em pedaços e retire os caroços, mas não descasque ... a pele fica!

Num tacho de preferência alto, coloque os marmelos e o açúcar em camadas, sendo que a primeira (a que fica no fundo do tacho) é sempre de marmelos.

Tape o tacho e leve ao lume médio. Quando perceber que começa a querer ferver, baixe o lume e mantenha por cerca de 40/45 minutos (até verificar que os pedacinhos de marmelo estão cozidos e com uma cor avermelhada).

Retire e, ainda quentes, triture tudo com a varinha mágica até ficar em puré. Nesta fase, tenha muito cuidado com os salpicos para não se queimar.

De seguida, distribua o puré por recipientes (taças) esterilizados e cubra com papel vegetal. Para a marmelada secar coloque os recipientes ao sol durante pelo menos uma semana.

Espero que goste!

PHF

Imagem para colorir



Descobre as 7 diferenças



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

SÃO FRANCISCO DE ASSIS - FUNDADOR DOS FRANCISCANOS

Francisco nasceu entre 1181 e 1182, na cidade de Assis, Itália. Seu pai era um rico e próspero comerciante. Foi batizado em Santa Maria Maior com o nome de João (Giovanni). Mais tarde o pai resolveu trocar o nome do filho para Francisco. Francisco, jovem proveniente de uma família rica, desejava conquistar, além da fortuna, também a fama e o título de nobreza. No ano de 1201, incentivado pelo seu pai, ele partiu para uma guerra que os senhores feudais haviam declarado contra a Comuna de Assis. Entre 1202 e 1205, encontramos um Francisco inquieto. Não é apenas a consequência de uma doença longa e misteriosa. É a inquietude de quem está incerto quanto ao sentido da sua vida. Ele decide ser cavaleiro e vai em nome da honra defender a Igreja e os seus interesses, por convocação do Papa Inocêncio III. Em

busca de respostas, decidiu viajar para Roma, no ano de 1205. Visitou a tumba do Apóstolo São Pedro. A seguir, trocou os seus ricos trajes com os de um mendigo e fez a sua primeira experiência de viver na pobreza. Voltou a Assis, à casa paterna, entregando-se ainda mais à oração e ao silêncio. Em 1206, passeando a cavalo pelas campinas de Assis, viu um leproso, repugnante à vista e ao olfato, causando-lhe nojo. Mas, então, movido por Deus, colocou o seu dinheiro naquelas mãos sangrentas e deu-lhe um beijo. Falando depois a respeito desse momento, ele diz: "O que antes me era amargo, mudou-se então em doçura da alma e do corpo. A partir desse momento, pude afastar-me do mundo e entregar-me a Deus". Na pequena capela de São Damião, semidestruída pelo abandono, Francisco estava ajoelhado em oração aos

pés de um crucifixo quando uma voz, saída do crucifixo, lhe falou: "Francisco, vai e reconstrói a minha Igreja que está em ruínas". Então, certo dia, Francisco escutou, durante a missa, a leitura do Evangelho: "sem túnicas, sem bastão, sem sandálias, sem provisões, sem dinheiro no bolso..." (Lc. 9, 3). Tais palavras encontraram eco em seu coração e foram para ele como intensa luz. Exclamou, cheio de alegria: "É isso precisamente o que eu quero! É isso que desejo de todo o coração!" E, sem demora, começou a viver, como o faria em toda a sua vida, a pura letra do Evangelho. Repetia sempre para si e, mais tarde, também para os seus companheiros: "A nossa regra de vida é viver o Evangelho de Nosso Senhor Jesus Cristo vivendo a castidade, a pobreza e a obediência. A partir de então, Francisco saiu a pregar

percorrendo as vizinhanças e levando o Evangelho. Não tinha intenção nenhuma de adquirir seguidores, somente de viver a sua vida austera e evangelizar, mas acabou por conquistar alguns seguidores. Em 24 de fevereiro de 1208, deu início à fundação da Fraternidade dos Irmãos Menores e com a sua irmã Santa Clara, fundou a congregação das Clarissas, irmãs de vida contemplativa. Em 1209, Francisco e os seus companheiros foram até ao Papa Inocêncio III para pedir a aprovação do seu carisma. Ele ficou maravilhado com o propósito de vida daquele grupo e, especialmente, com a figura de São Francisco de Assis, a clareza da sua opção e a firmeza que demonstrava. Reconheceu nele o homem que há pouco vira em sonho, segurando as colunas da Igreja de Latrão, que ameaçava ruir. O Papa reconheceu

que era o próprio Deus quem inspirava São Francisco de Assis a viver radicalmente o Evangelho, trazendo vida nova a toda a Igreja. Por isso, deu ao seu modo de viver o Evangelho a aprovação oficial. Autorizou Francisco e os seus seguidores a pregarem o Evangelho nas igrejas e fora delas. São Francisco de Assis recebeu os estigmas de Cristo e morreu no dia 3 de outubro. No domingo seguinte, foi sepultado na igreja de São Jorge, na cidade de Assis. No dia 16 de julho de 1228, São Francisco de Assis foi canonizado pelo Papa Gregório IX. Tornou-se o padroeiro dos animais, pela sua admiração e relação estreita com a natureza. Também foi elevado a padroeiro principal da Itália, em 1939, por Pio XII.

Intenção do Papa

Outubro 2025

PELA COLABORAÇÃO ENTRE AS DISTINTAS TRADIÇÕES RELIGIOSAS

Rezemos para que os crentes de diferentes tradições religiosas trabalhem juntos para defender e promover a paz, a justiça e a fraternidade humana.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção 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 - Outubro 2025 - Ano C

	Dia 5.Out	Dia 12.Out	Dia 19.Out	Dia 26.Out
	27.º DOM. TC	28.º DOM. TC	29.º DOM. TC	30.º DOM. TC
Leitura I	Hab 1, 2-3; 2, 2-4	2 Reis 5, 14-17	Ex 17, 8-13	Sir 35, 15b-17.20-22a
	«O justo viverá pela sua fé»	«Naamã foi ter novamente com o homem de Deus» e confessou a sua fé no Senhor	«Quando Moisés erguia as mãos, Israel ganhava vantagem»	«A oração do humil de atravessa as nuvens»
Salmo	94 (95), 1-2.6-7.8-9	97 (98), 1-4	120 (121), 1-8	33 (34), 2-3.17-18.19.23
	Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações.	O Senhor manifestou a salvação a todos os povos.	O nosso auxílio vem do Senhor, que fez o céu e a terra.	O pobre clamou e o Senhor ouviu a sua voz.
Leitura II	2 Tim 1, 6-8.13-14	2 Tim 2, 8-13	2 Tim 3, 14-4, 2	2 Tim 4, 6-8.16-18
	«Não te envergonhes de dar testemunho de Nosso Senhor»	«Se sofrermos com Cristo, também com Ele reinaremos»	«O homem de Deus será perfeito, bem preparado para todas as boas obras»	«Já me está preparada a coroa da justiça»
Evangelho	Lc 17, 5-10	Lc 17, 11-19	Lc 18, 1-8	Lc 18, 9-14
	«Se tivésseis fé!»	«Não se encontrou quem voltasse para dar glória a Deus senão este estrangeiro»	«Deus fará justiça aos seus eleitos, que por Ele clamam»	«O publicano desceu justificado para sua casa e o fariseu não»

Serviço Pastoral e Litúrgico Outubro 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.

OUTUBRO

Dia 1 –Quarta feira – Sta. Teresa do Menino Jesus

21.30h Secretariado da Catequese
21.30h Reunião de Animadores- Grupo Jovens
21.30h Ultreia em Cascais

Dia 2 – Quinta-feira – Santos Anjos da Guarda

21.00h Início da Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 3 –Sexta-feira–Sts Veríssimo, Máxima e Júlia

09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel
20.00h Noite de Fados, Salão de S. Miguel
21.00h CNE - Conselho de Agrupamento em S. Miguel

Dia 4 – Sábado – S. Francisco de Assis

Dia 5 – Domingo XXVII do Tempo Comum

Implantação da República
16.00h Missa de Peregrinos Polacos, em S. Martinho

Dia 7 – Terça-feira – V. Sta. Maria do Rosário

6-7 Passeio do Clero da Vigararia de Sintra

Dia 8 – Quarta-feira da semana XXVII

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

Dia 9 – Quinta-feira da semana XXVII

21.00h Reunião do Secretariado com Coord. Pastorais
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel
21.00h Início do Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 10 – Sexta-feira da semana XXVII

21.15h Conselho de Pais dos Escuteiros, Salão S. Miguel
21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

Dia 11 – Sábado – S. João XXIII

10.30h Confissões para Catequese, em S. Miguel
10.30h Missa Peregrinos Espanhóis, em S. Martinho

Dia 12 – Domingo XXVIII do Tempo Comum

Dia 13 – Segunda-feira da semana XXVIII

12º Aniv. da entrada dos P. Armino e P. Jorge na UPS
07.00h Peregrinação a Fátima

Dia 14 – Terça-feira da semana XXVIII

21.15h Início da Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 15 – Quarta-feira – Sta. Teresa de Jesus

Dia 16 – Quinta-feira da semana XXVIII

10.30h Reunião de Vigararia, na Terrugem
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 17 – Sexta-feira – St. Inácio de Antioquia

15.00h Teatro de Improviso – “Ser ou Não Ser Shakespeare”, Salão de S. Miguel
21.00h Reunião geral de Pais da Catequese
21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

Dia 18 – Sábado – S. Lucas

21.30h Reunião prep. de pais e padrinhos, em S. Miguel

Dia 19 – Domingo XXIX do Tempo Comum

Dia Mundial das Missões
09-13h Colheita de Sangue, Salão de S. Miguel

Dia 21 – Terça-feira da semana XXIX

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 22 – Quarta-feira – S. João Paulo II

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira

Dia 23 – Quinta-feira da semana XXIX

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel
21.00h Reunião do Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 24– Sexta-feira da semana XXIX

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

Dia 25 – Sábado da semana XXIX

Aniversário da Dedicção da Sé de Lisboa
08.30h PEREGRINAÇÃO À SÉ DE LISBOA
13.00h Missa Peregrinos Polacos, em S. Martinho

Dia 26 – Domingo XXX do Tempo Comum

Início da hora de Inverno – atrasar uma hora
12.30h Almoço na Abrunheira, porco no espeto.

Dia 27 – Segunda-feira – S. Gonçalo de Lagos

Dia 28 – Terça-feira – Ss. Simão e Judas

21.15h Escola de Leigos, e. S. Miguel

Dia 30 – Quinta-feira da semana XXX

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel
21.00h Reunião do Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 31 – Sexta-feira da semana XXX

19.00h Missa Vespertina em S. Miguel
21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

NOVEMBRO

Dia 1 – Sábado– Solen. de Todos os Santos

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa em São Pedro, Lourel e Várzea
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
16.30h Missa em Galamares
16.30h Celebração em Manique de Cima
19.15h Missa em S. Martinho (de T. Santos)
Não há Missa em S. Miguel às 19h

Dia 2 – Domingo– Comemoração Fiéis Defuntos

10.15h Missa no Cemitério de S. Marçal
Não há Missa no Lourel
10.15h Missa no Cemitério do Alto da Bonita
Não há Missa na igreja de S. Pedro
15.00h Missa no Cemitério do Alto de Chão Frio

Orçamento Participativo

Graças ao Orçamento Participativo da Junta de Freguesia, o Largo Fernando Formigal de Morais voltou a ter a imagem de Nossa Senhora Peregrina dos Caminhos, que desaparecera há cinquenta anos atrás.

É um pequeno nicho que convida à oração todos os que por ali passam!

Agradecemos a todos os que votaram neste projeto, à Junta de Freguesia que o patrocinou e à empresa Gárgula Gótica que o executou. Podemos ver aqui a fotografia antiga e a atual





Notícias dos Vicentinos

Hermínia Dionísio

Pier Giorgio Frassati

No passado dia 7 de Setembro o Papa Leão XIV canonizou este jovem vicentino. Transcrevo um excerto do artigo do Boletim da SSV, escrito pela Vice-Presidente para os jovens do Conselho Superior Nacional – Mariana Barriga.



“Do exemplo de juventude vicentina à santidade”

No mês de julho celebra-se uma data muito especial para a juventude vicentina. No dia 4 de julho, a Sociedade S. Vicente de Paulo comemora o dia do jovem vicentino, dia da memória litúrgica de Pier Giorgio Frassati, padroeiro da juventude vicentina. Mais do que uma recordação, esta data é um convite à ação, à alegria e ao serviço inspirado no exemplo de um jovem que transformou a caridade em estilo de vida.

Nascido em Turim, em 1901, Pier Giorgio encontrou na SSV um caminho concreto para viver o Evangelho. Desde cedo, dedicou-se a visitar famílias necessitadas, levando não apenas alimentos e medicação, mas sobretudo esperança. A caridade não era, para ele, uma atividade entre tantas outras, mas uma verdadeira forma de vida.

Aos 17 anos, ingressou numa conferência vicentina e permaneceu fiel ao serviço dos pobres até à sua morte prematura, a 4 de julho de 1925, aos 24 anos. Apesar

da juventude interrompida, deixou uma marca profunda de fé e generosidade.

O testemunho de Frassati recorda que ser vicentino não é apenas carregar um nome ou pertencer a uma conferência vicentina, mas encarnar Cristo no mundo.

Ao celebrarmos o Dia do Jovem Vicentino, a vida de Frassati mostra que a santidade não é distante, mas vivida no quotidiano. Ser santo não significa negar a juventude, mas vivê-la em plenitude nas amizades, nos estudos, no desporto, no serviço e na alegria contagiante.

Pier Giorgio gostava de montanhismo, do teatro e da vida cultural da sua cidade, mas sem nunca deixar de lado o essencial: a caridade. É este equilíbrio entre fé e vida, alegria e compromisso, que faz dele um modelo sempre atual.

A canonização: um novo marco

A história de Frassati ganha um capítulo decisivo a 7 de setembro de 2025, quando foi oficialmente canonizado em Roma. A cerimónia, presidida pelo Papa Leão XIV, elevará também aos altares o Beato Carlo Acutis,

CONFERÊNCIA DE S. VICENTE PAULO S. PEDRO DE SINTRA



conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf.- 910428587

também ele um modelo para os jovens devido à sua fé, devoção e uso da tecnologia para a evangelização.

Este momento histórico representa não apenas o reconhecimento universal da santidade de Pier Giorgio, mas também uma renovada inspiração para a

juventude vicentina e para toda a igreja. Frassati deixa de ser apenas “Beato” para tornar-se Santo dos jovens e dos pobres, um exemplo luminoso de que a santidade é possível aqui e agora.”

Bens Alimentares Distribuídos no mês de Julho

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	7	0	0	7	7
Arroz	243	0	0	243	121
Atum	50	90	0	140	140
Azeite	4	27	5	36	22
Espargute	133	0	0	133	114
Farinha	6	0	0	6	6
Frango	0	50	0	50	48
Legum. Secas	27	10	0	37	37
Legum. Lata	136	0	0	136	82
Leite	82	522	0	604	561
Massa	132	0	0	132	118
Óleo	24	0	0	24	23
Ovos - Dúzia	0	50	0	50	49
Peixe - Posta	0	200	0	200	178
Salicichas	36	50	0	86	86

Despesas do mês de Julho

Reforço do Banco Alimentar	3180.82€
Despesas de Farmácia	314.40€
Habitação	347.63€
TOTAL	3842.85€



“ACOLHER, ASSISTIR E PROTEGER, PARA TORNAR O INVISÍVEL VISÍVEL”

Conferência de Santa Maria de Sintra
Sociedade de São Vicente de Paulo

OS TRÊS CICLOS DE INFLUÊNCIA NO SERVIÇO SÓCIOCARITATIVO

No âmago do serviço sócio-caritativo - fusão entre o trabalho social (sócio) e a caridade cristã (caritativo), uma dimensão essencial da Doutrina Social da Igreja (DSI), emerge a necessidade de compreender como podemos direccionar o nosso foco, especialmente no apoio de proximidade ou retaguarda a indivíduos, famílias e comunidades vulneráveis, excluídas ou

descartadas.

O modelo dos Três Ciclos de Influência (Stephen Covey) - Círculo de Preocupação, Círculo de Influência e Círculo de Controlo - tem como objectivo ajudar as pessoas, famílias, grupos ou comunidades a distinguir o que podem mudar directamente, o que podem influenciar indirectamente e o que, apesar de as preocupar, permanece fora do seu alcance imediato.

Este modelo pode ser considerado como um guia estratégico para gerirmos com eficiência e eficácia tanto as preocupações presentes (stress) como as preocupações futuras (ansiedade), direccionando os nossos esforços de forma consciente para áreas onde a nossa ação se mostre produtiva e gere resultados concretos e mensuráveis.



Círculo de Preocupação: o que me preocupa, mas está fora do meu alcance direto

O Círculo de Preocupação representa todas as áreas que nos podem preocupar, mas sobre as quais não temos controlo ou capacidade direta para alterá-las. Neste círculo entram as realidades que muitas vezes nos angustiam e nos tiram energia, mas que não conseguimos mudar sozinhos, tais como: as situações de pobreza (económica, social, espiritual, corporal) das famílias; os comportamentos dos reclusos; As opiniões e ações de terceiros; as leis e os sistemas políticos, económicos e sociais; as limitações legais da ajuda que podemos prestar; o passado das pessoas que assistimos e protegemos; as decisões das entidades superiores, quer sejam públicas ou privadas... A chave não é ignorá-las, mas reconhecer essa limitação e evitar a paralisia na ação. Poderemos primeiro aceitar que estas realidades estão fora do nosso controlo direto, e depois redireccionar a nossa energia para nos focarmos em aspectos que podemos influenciar ou controlar diretamente, evitando desperdiçar energia.

Círculo de Influência: o que não controlo totalmente, mas posso influenciar

O Círculo de Influência representa as áreas onde, embora não

tenhamos controlo total, podemos exercer influência positiva através dos nossos contributos, atitudes e ações, e assim reduzir os efeitos negativos. Neste círculo entram as situações em que as nossas ações podem inspirar, motivar ou transformar contextos, mesmo sem garantia de resultado imediato, tais como: a mudança de atitude ou esperança nas pessoas e famílias acompanhadas; o compromisso, a motivação e a resiliência dos outros membros da Conferência Vicentina; a forma como a comunidade olha para a pobreza; a articulação com a Rede Caritativa; a proposta de melhorias nos métodos de acolhimento e escuta... A chave aqui é concentrarmo-nos nas áreas onde nós poderemos ter maior influência, e assim podermos amenizar impactos adversos através de mudanças que podem causar impacto presente e futuro no bem-estar de indivíduos e famílias.

Círculo de Controlo: o que depende diretamente de mim

O Círculo de Controlo - representa as áreas que estão sob o nosso controlo direto, ou seja, áreas onde a nossa conduta, carácter, princípios éticos e morais produzem decisões e ações determinantes para transformar contextos. Neste círculo estão as ações, atitudes e escolhas que cada voluntário pode controlar, tais como: a forma como escuta e trata as pessoas que as-

sisto; o compromisso com os valores vicentinos (discrição, empatia, humildade); o tempo que dedico ao serviço sócio caritativo; a maneira como colaboro com os outros membros da Conferência, o esforço em manter-me formado e informado.... Aqui é onde começa a verdadeira transformação. Ao investirmos toda a energia nas escolhas que dependem de nós, podemos criar um impacto positivo que reverbera em nós mesmos, nas famílias, na comunidade e na sociedade.

Uma caridade que transforma de dentro para fora

Para mim a frase - “faz o que podes, com o que tens e onde estás”, resume esta abordagem. É assim que a caridade muda o mundo, de dentro para fora, harmonizando as nossas preocupações com a capacidade real de influenciar e controlar, promovendo um serviço mais eficaz, compassivo e transformador. Assim, passo a passo, construiremos uma rede de solidariedade capaz de restaurar a dignidade e reacender a esperança no coração e no bem-estar de cada pessoa e família que cuidamos e protegemos.

Carlos Macias

O mundo à nossa volta



Rafael Antonio Prieto Mendieta.

Obrigado, Sintra: «O Mundo à Nossa Volta» fica agora nas vossas mãos

Querida Comunidade de Sintra,

Com o coração cheio de gratidão e as mãos estendidas em bênção, escrevo este artigo para me despedir do espaço da coluna «O Mundo à Nossa Volta» do nosso jornal Cruz Alta. Não por cansaço nem por desânimo, mas por uma decisão serena, fruto de discernimento no silêncio — esse silêncio tantas vezes evocado e que hoje me fala com clareza: “É tempo de passar o testemunho.”

Que privilégio foi caminhar desde maio de 2022, mês após mês, refletindo juntos sobre o mundo à nossa volta, como discípulos em missão, peregrinos da esperança e construtores de fraternidade!

I. Sintra, a minha escola de humanidade

Foi aqui, na Serra de Sintra, que ao chegar a Portugal — com o apoio da minha esposa Lucila e da sua família — conheci o Pe. Armindo, após uma Eucaristia dominical. Juntamente com o José Pedro, abriram-me as portas do Cruz Alta, onde comecei por colaborar na maquetização de duas páginas e na redação da coluna «O Mundo à Nossa Volta», sempre com o apoio da Mafalda e dos demais membros da equipa.

Recordo cada artigo como uma das pedras das ruelas que me conduziam diariamente à Escola Santa Maria, onde as professoras Amélia, Conceição e Anabela, juntamente com a equipa da cantina, da segurança e da limpeza, nos acolhiam com uma generosidade imensa. Ali convivi com o meu amigo chinês Qing Zang e outros migrantes da Ucrânia, Roménia, Turquia, Bélgica e Espanha.

Ali iniciei o testemunho de uma fé viva, de uma Igreja viva, onde as diferenças linguísticas e culturais não foram barreiras para partilhar um propósito comum: aprender a língua e a cultura portuguesas.

Vi a fé que atravessa estradas, que viaja de autocarro e de comboio, que sai com a primeira luz da manhã e regressa tarde na noite, cansada mas firme na esperança. Vi a senhora que rezava com as mãos trémulas. Vi o jovem que partilhava a fé através do ecrã do seu telemóvel. Vi o idoso cuja solidão me inspirou a escrever sobre a “eutanásia passiva” — e cujos rostos ainda me acompanham em oração. Neles, vi o migrante que me devolveu o Evangelho num português hesitante. Recordo o João Costa, da COP da JMJ, com apenas 22 anos e um coração gigante, a preparar Sintra para acolher milhares de peregrinos.

Recordo o casal no hospital, enfrentando a dor diante de uma máquina que não compreendia o seu medo. Recordo as lágrimas

silenciosas de um senhor de 80 anos, que me ensinou que a esperança não tem idade.

Vós, comunidade de Santa Maria, São Miguel, São Martinho e São Pedro de Penaferrim, fostes os meus mestres. Ensinastes-me que a fé vive nos altares, mas também nas cozinhas comunitárias, na catequese, nas redes sociais usadas com misericórdia e nas portas abertas a quem foge da guerra ou da pobreza.

II. Um legado que é de todos

Pelas páginas desta coluna também passou o Papa Francisco, que nos deixou um legado para avançarmos juntos como Igreja viva:

1. A fé é ação. Crer, acolher, denunciar, servir, abraçar. Como Maria, que “se levantou e partiu apressadamente”, a nossa espiritualidade deve ter pés e mãos para responder ao chamado.

2. A tecnologia sem humanidade desumaniza. A humanidade sem tecnologia pode excluir. O desafio é humanizar o digital — com empatia, paciência e justiça.

3. Os últimos são os primeiros. Os idosos, os migrantes, os jovens desorientados, os enfermos, os invisíveis — neles está o rosto de Cristo.

4. O silêncio não é ausência, é presença. É nele que ouvimos o clamor da Ucrânia e de Gaza, o choro do idoso, a oração do jovem. É no silêncio que o Espírito Santo nos guia.

O legado do Papa Francisco continua a ressoar em cada gesto de caridade, em cada porta aberta, em cada “sim” aos mais frágeis. Neles está a voz de Jesus.

III. Três tarefas que nos convocam com amor

Na coluna «O Mundo à Nossa Volta» plantaram-se três sementes que agora poderão ser regadas pelas vossas mãos:

1. Cultivar o silêncio. Criem espaços de silêncio sagrado em casa, nas paróquias e nas escolas. Um minuto por dia. Um retiro por ano. Uma pausa consciente das notificações.

Para ouvir a Deus. Para ouvir o próximo. Para ouvir a dor do mundo.

2. Abrir sempre as portas. Que nenhuma família migrante se sinta invisível em Sintra. Que nenhum idoso chore sozinho. Que nenhum jovem se sinta perdido. A hospitalidade não é um programa, é um estilo de vida. É o ADN do Evangelho.

3. Humanizar o futuro. Usem a tecnologia, sim — mas com alma. Ensinem os avós, protejam as crianças, denunciem algoritmos que enganam. Ofereçam “megabytes de misericórdia”. Como escrevi na edição 233 do Cruz Alta: “Cada clique pode enterrar um grito ou amplificá-lo.” Escolhamos amplificar a vida.

Queridos irmãos e irmãs,

Até sempre. O meu coração permanece aqui: nas Missas, nos passeios pela Serra, nas reuniões de edição com o Pe. Armindo, o Pe. Jorge Doutor, o José Pedro, a Mafalda, o Álvaro, a Graça, o Pedro, a Rita, o Adérito, o Luís Dionísio e toda a equipa que faz do Cruz Alta um farol de fé e esperança.

Rezo por todos vós. Peço a Maria, nossa Mãe, que vos cubra com o seu manto. Peço a São Martinho, a São Pedro de Penaferrim, a Santa Maria e a São Miguel que intercedam por esta terra abençoada. E peço ao Espírito Santo que vos guie, inspire e fortaleça na caridade e na esperança.

Deixo uma promessa: onde quer que eu esteja, quando rezar, verei os rostos de Sintra, ouvirei as suas vozes, sentirei o seu amor. Porque vós, meus leitores, sois a minha família na fé.

Obrigado, Sintra. O mundo à nossa volta não termina aqui. Começa agora — nas vossas mãos. Caminhei com coragem. Servi com ternura. E nunca deixei de ser peregrinos da esperança.

Com todo o meu amor em Cristo,

Rafael Antonio Prieto Mendieta
Sintra, outubro de 2025

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,
Paula Ferreira, Clara Bonito e Ludgero Paninho

Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema. Pedro Martins, Rita Torres,
Adérito Martins, Luís Dionísio, 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, Outubro. Fim das férias..., um novo ano escolar, e também da **catequese**. Haverá dias especiais, o Dia da **Música**, o Dia do **Idoso**, o Dia do **Professor**, o Dia das **Missões**, o Dia da **Biblioteca escolar**, etc. Em Setembro celebrou-se o aniversário do nosso **Papa Leão XIV** (70 anos); rezemos por ele.

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

- *1. **Encontrar Jesus Cristo hoje- Ler o Evangelho** / Charles Singer, Ed. Salesianas, 1993.
- "Este livro desejaria ajudar a encontrar Jesus Cristo como o descrevem os Evangelhos (...)"
- *2. **Pedacos de vida que geram vida- Experiências e vivências em missão** / António Baltazar Marcelino, Bispo emérito de Aveiro, Paulinas, 1993.
- 'Saber ler a vida à luz da fé, porque «a vida também se lê»'
- *3. **Casas antes & depois** / ed. Casa Cláudia, 2011.
- Uma colectânea dos melhores artigos de 'Casa Cláudia'
- *4. **Estoiro** / Joana Barrios, Science4you, 2016.
- Para os mais pequeninos
- *5. **O segredo de Steve Warson** / Jean Graton, Bertrand 1977.
- Banda Desenhada para todos



Ler! Ler! Ler!

"Fomos ingénuos: a Suécia pioneira da digitalização da Educação está a voltar ao papel e à caneta. Para ser crítico, fazer parte da sociedade, um indivíduo capaz de intervir, de construir, é preciso ler. E a leitura torna- nos mais inteligentes." Johan Pehrson, Ex- ministro, in Público, 4 Set.2025.

Nota final:

- **Uma sugestão:** Visite o histórico **Palácio de Seteais**, os jardins e as vistas que oferece, 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 muito!

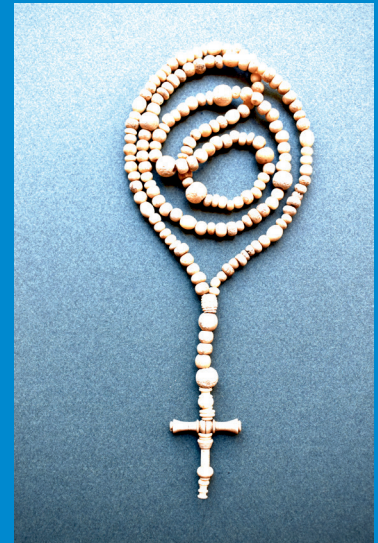
Sobre a estante dos livros do mês encontram-se as habituais **Fichas de requisição** e também a **Ficha do LEITOR**.

E boas leituras!

(O texto segue a antiga grafia)



À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



O Cruz Alta dedica esta secção à descoberta do nosso património, por vezes pouco apreciado por quem está tão próximo dele. Em cada jornal é publicada a fotografia de uma peça ou de um pormenor arquitetónico, sem identificação do local, com o intuito de que o leitor descubra onde se encontra e o passe a valorizar.



No mês anterior a imagem publicada era uma fotografia antiga do Convento da Trindade (vista traseira), no Arrabalde de Sintra.

Chegou o

Outono

Visite-nos

a partir de 7 de outubro

ESPAÇO SOLIDÁRIO
AGISJF - UPS

Organizado pelo Grupo de Jovens UPS

Jantar de Passagem de Ano da UPS 2026

31 dezembro, a partir das 20h

25 desejos (Descontos para famílias)

Inclui camarão, espumante, passas,
e muita animação!

Mais informações em breve

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

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade

**ATENDIMENTO
PERMANENTE**

**219 618 594
965 657 671**

LOJAS
MEM-MARTINS
COLARES-MUCIFAL
TERRUGEM
SINTRA

SEDE Rua da Oliveira, 1 Aldeia Galega 2705-416 S. João da Lampas - SINTRA - quintinoemoraismail@telepac.pt www.funerariaquintinoemoraismail.pt