



Distribuição Gratuita

# Cruz Alta

Março 2026

Edição nº 239 - Ano XXIV  
Diretor: P. Armino Reis

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



## VIA SACRA UPS

— Dia **27 de Março** —

— Início: **21h15** —

**Av. Heliodoro Salgado**  
(Junto do Edifício do Registo Civil)

↓

Fim: **Igreja de S. Martinho**  
Vila de Sintra

**Nota:** Haverá transporte disponível  
da Igreja de S. Martinho para a Igreja de S. Miguel  
para quem precisar.

### Tempo da Quaresma Confissões

Páginas Centrais e Pág.4



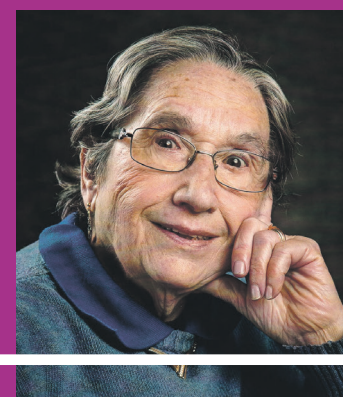
### Encontro Cristão

Páginas Centrais



### Entrevista de Vida: Lurdes Doutor

Página 10



## Retiro Quaresmal 22 de Março

9:30 - 17:00 (com missa)  
Igreja de São Miguel



Orientado pelo Pe. Tiago Neto  
Responsável Diocesano da Catequese,  
Formador no Seminário dos Olivais e Professor na UCP

15€ adultos  
6€ jovens  
(inclui almoço)



### Igreja da Abrunheira - terminada a estrutura!

Página 3



**Editorial**  
Luis Dionísio

## O deserto como lugar de encontro: Transformar momentos difíceis em espaço de crescimento

Há palavras que, à primeira vista, parecem afastar-nos: deserto, silêncio, aridez, provação. No entanto, a tradição cristã insiste em recordar-nos que é precisamente nesses lugares, externos ou internos, que Deus gosta de falar ao coração. A Quaresma, com a sua pedagogia simples e exigente, convida-nos a entrar nesse deserto não como quem foge do mundo, mas como quem procura reencontrar o essencial.

O deserto bíblico nunca foi apenas um cenário geográfico. Foi sempre um espaço espiritual. Ali, o povo de Israel aprendeu a confiar, a caminhar, a recomeçar. Ali, Jesus enfrentou tentações, discerniu a sua missão e saiu fortalecido. O deserto é, paradoxalmente, o lugar onde a vida se purifica e se aprofunda.

Também nós conhecemos desertos: momentos de perda, incerteza, cansaço, solidão, rupturas, perguntas sem resposta. Às vezes, são desertos que não escolhemos; outras vezes, são desertos que evitamos porque tememos o que poderemos encontrar dentro de nós. Mas a fé cristã ousa afirmar que nenhum deserto é estéril quando atravessado com Deus.

A Quaresma oferece-nos três caminhos concretos para transformar esses momentos difíceis em espaço de crescimento:

- **A oração**, que nos recentra e nos devolve a verdade do que somos.

- **O jejum**, que nos liberta de dependências e excessos que nos aprisionam.

- **A caridade**, que nos abre aos outros e nos recorda que ninguém se salva sozinho.

Talvez o maior desafio seja este: acreditar que o deserto não é castigo, mas oportunidade. Não é ausência, mas promessa. Não é abandono, mas encontro. É ali, quando as distrações se calam e as máscaras caem, que Deus nos fala com mais clareza e nos mostra caminhos novos.

Que esta Quaresma seja, para cada um de nós e para a nossa comunidade, um tempo de coragem espiritual. Que não tenhamos medo dos nossos desertos. Que os atravessemos com confiança, sabendo que, do outro lado, há sempre vida nova a despontar.

Porque Deus continua a fazer florescer jardins onde nós só vemos areia.



## Os Nossos Padres

Pe. Armindo Reis

### QUE IGREJA QUEREMOS?

tendências teológicas que tanto podem enriquecer a Igreja como a podem dividir e destruir.

Há quase 60 anos atrás houve o grande Concílio Vaticano II que teve como tema principal a própria Igreja (espelhado na grande constituição Lumen Gentium). Terminado o Concílio veio a concretização do que foi definido, na vida da Igreja, na vida concreta das comunidades católicas e dos cristãos. Foi necessário regressar às origens, renovar, implementar, regulamentar... Não foi um processo fácil! O pontificado do Papa Paulo VI que se seguiu ao Concílio foi decisivo nesse processo e saíram muitos documentos complementares ao Concílio que prosseguiram no pontificado de João Paulo II e dos papas mais recentes.

O Concílio trouxe uma nova luz sobre o que é a Igreja, como Povo de Deus, povo que celebra os mistérios de Cristo e que olha a sociedade a partir dessa luz. Não tem sido um processo fácil, com muitas resistências de alguns setores da Igreja pouco interessados na verdade dos evangelhos, mais agarrados a tradições do que à Tradição que brota do próprio Jesus.

A Igreja teve expressões tão belas nos seus primórdios, depois abandonadas por diversas circunstâncias culturais, sociais e políticas, mas também descobriu ao longo dos séculos coisas novas, que obrigaram a cortar com tradições anteriores, por estas serem melhores. É o Espírito Santo a mover os corações dos discípulos de Jesus em cada tempo.

Atualmente há revivalismos e saudosismos da Igreja da primeira metade do século passado, da Igreja que tinha tido a sua última grande autorreflexão no Concílio de Trento, no séc. XVI, em resposta à crise protestante. Essa corrente desenvolveu-se sobretudo a partir do movimento do Mons. Lefebvre, que não aceitou a reforma litúrgica após o Concílio, nem a abertura da Igreja ao diálogo com o mundo moderno e com as outras confissões cristãs. Mons. Lefebvre continuou a celebrar no rito antigo, em latim, de costas para a assembleia dos

fiéis, sem a participação ativa dos leigos na liturgia e, por fim, ordenou bispos sem autorização do Papa, incorrendo em excomunhão (reconhecida pelo Papa São João Paulo II). Ao não obedecer ao Papa, Lefebvre fez o mesmo que os protestantes no séc. XVI, criou o princípio de um cisma, que começa a revelar-se atualmente. Aos poucos, sem muitos de nós darmos por isso, foi contaminando a Igreja um pouco por toda a Europa, sobretudo jovens seminaristas, e neste séc. XXI vemos muitos padres novos com mais proximidade à escola lefebvriana do que ao espírito conciliar. Notamos isso na forma de se vestirem (até no regresso aos paramentos antigos), na disposição do altar nas igrejas (cruz e velas enormes a criar uma barreira entre o presidente da celebração e a assembleia, dedos colados após a consagração, toques de sino vários ao longo da celebração, quase exigir a Comunhão de joelhos, aposta em cânticos em latim, repescar devoções antigas, etc.). Nem tudo é necessariamente mau, mas o pacote no seu conjunto parece!

O Papa Bento XVI tentou a reintegração da Sociedade de S. Pio X (nome que tomaram os discípulos de Lefebvre) na Igreja, mas não conseguiu, devido aos radicalismos dos mesmos, e penso que, sem querer, abriu mais a porta ao movimento paralelo dentro da Igreja Católica.

O Papa Francisco colocou alguns limites a essa tendência lefebvriana dentro da Igreja. O Papa Leão XIV voltou a tentar o diálogo, e está agora com o problema de uma nova decisão da Sociedade São Pio X ordenar bispos sem autorização da Santa Sé, no início de Julho, cavando um fosso cada vez maior com a comunhão católica.

Convido-vos a rezar pela unidade da Igreja, não só para que se ultrapassem as divisões com a Igreja Ortodoxa e protestantes, mas também com estes grupos tradicionalistas.



**A Melhor Parte**  
Diác. Vasco d'Avillez

## A Importância de um Retiro

A vida passa no seu dia-a-dia frenético, a uma velocidade tal que, só quando temos mais de trinta anos, percebemos é uma velocidade estonteante! Em crianças eramos ao contrário disso e os dias pareciam passar muito devagar e por vezes até achávamos que passavam demasiado devagar!

Muitos dos leitores desta rubrica já se aperceberam disto, ou seja, de que quantos mais anos temos, mais depressa nos parece passar o tempo. Então que devemos fazer? Temos de procurar uma resposta para este estado de coisas e essa resposta vai aparecer-nos através da faculdade que tivermos de conseguir fazer uma paragem séria na vida, nem que seja um só dia, para pensar onde estamos; como chegámos aqui; e sobretudo para onde queremos ir?

Com o começo da Quaresma entramos no momento ideal do nosso ano, para aproveitar e parar! Para pensar no futuro que queremos e como chegaremos lá. E reparem que não estamos a falar de melhorarmos aquilo que somos nestes quarenta dias e depois continuar com a nossa vida...

Não! Estamos a falar de mudar a nossa vida e passar a ter uma atitude diferente perante Deus e perante os nossos irmãos, de sermos melhores, cuidadosos e atentos ao próximo. Como é que se faz isto? Pois não é tarefa fácil mas por outro lado temos em nós as bases para poder mudar desde que dediquemos algum tempo e muita vontade a que essa mudança se faça!

Para isso nada melhor do que participar de um Retiro! Há muitos movimentos a organizar Reti-

ros nesta altura do ano e a nossa Paróquia de S. Miguel também organiza um Retiro de um dia e é no Domingo dia 22 de março de 2026. Inscreva-se e prepare muito bem o Retiro fazendo um «exame de vida» interior para ser o que mudar e como mudar. Aproveite e vá à confissão e fale com o sacerdote sobre o que gostaria de fazer e como é que a Igreja o pode ajudar. Assim arranica com a mudança já daqui a menos de um mês e depois é uma questão de persistência e de caminhar no sentido que escolheu. Se tiver dúvidas peçam a ajuda do Clero, pois quer os Srs. Padres quer os Diáconos terão sempre o maior gosto em ajudar e se necessário for, eu próprio terei o maior gosto em ir ao encontro de alguém que precise e fazer convosco uma ou duas horas de reflexão.



## Escola de Leigos: Um Caminho de Fé e Conhecimento

Rita Torres

Entre 14 de outubro e 3 de fevereiro decorreram os encontros do 1.º semestre do 2.º ano da Escola de Leigos da Unidade Pastoral de Sintra. As sessões, orientadas pelo P. Tiago Neto, tiveram como tema “Mistério de Deus e Cristologia” e reuniram participantes de várias idades, presencialmente na Sala José Policarpo, na Igreja de São Miguel, e também online. Ao

longo das noites de terça-feira, os alunos aprofundaram a sua fé através de um percurso exigente e enriquecedor. Partindo da pergunta fundamental — “O que é Deus?” — revisitaram correntes filosóficas que marcaram a história do pensamento, desde as que prepararam o terreno para a fé cristã até às tendências contemporâneas de negação de Deus. A reflexão conduziu-

os ao coração da Revelação: a Sagrada Escritura, onde o Mistério de Deus se manifesta de forma contínua e progressiva na história do Povo de Deus. Através de Jesus Cristo, acede-se plenamente ao Mistério Trinitário — um Deus que é relação: Pai, Filho e Espírito Santo. Jesus revela o Pai, o ABBA, em toda a sua vida: na oração, nas parábolas, nos gestos e nas palavras.

O Espírito Santo, presente no Antigo e no Novo Testamento, foi igualmente estudado como Aquele que procede de Deus, conduz a Deus e se manifesta em Jesus e na vida da Igreja. Houve ainda espaço para conhecer os credos, os dogmas e as heresias que marcaram a formulação da fé cristã ao longo dos séculos. Na segunda parte do semestre, o foco deslocou-se para a Cristolo-

gia, explorando a vida de Jesus, as fontes da Revelação e o contexto histórico e cultural em que viveu. No próximo semestre, a Escola de Leigos continuará este caminho de aprofundamento com o tema “Viver em Igreja, Celebrar os Sacramentos”, dando continuidade a uma formação que tem despertado grande interesse e entusiasmo entre os participantes. ■



## Construção da igreja da Abrunheira – Notícias!

Pe. Armindo Reis

A obra de construção da igreja da Abrunheira tem a estrutura em betão terminada e espera-se para breve a colocação do telhado metálico. Continuamos a fazer um esforço de angariação de fundos para ver se conseguimos, para já, pagar esta fase de construção orçamentada em 415.859,59€ + IVA. Até este momento já pagámos 340.000,00€ e já não temos fundos próprios, a partir daqui teremos que recorrer a empréstimos. Este mês adjudicámos as paredes exteriores rebocadas e pintadas por 84.948,81€ + IVA. Tivemos



este mês a visita do Sr. Presidente da Câmara Municipal de Sintra à obra, que muito nos honrou. O Dr. Marco Almeida apreciou a estrutura já erguida e mostrou intenção de dar-nos apoio para continuarmos a obra. No último mês, a Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos:

Donativo do Grupo Janela (Almoço) – 1.600,00€

Donativo do Espaço Solidário – 50,00€

Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 150,00€

Donativo anónimo – 200,00€

Donativo anónimo – 50,00€

Donativo anónimo – 25,00€

Donativo anónimo – 20,00€

Donativo anónimo – 20,00€

Donativo anónimo – 40,00€

Artesanato de Jovita – 64,00€

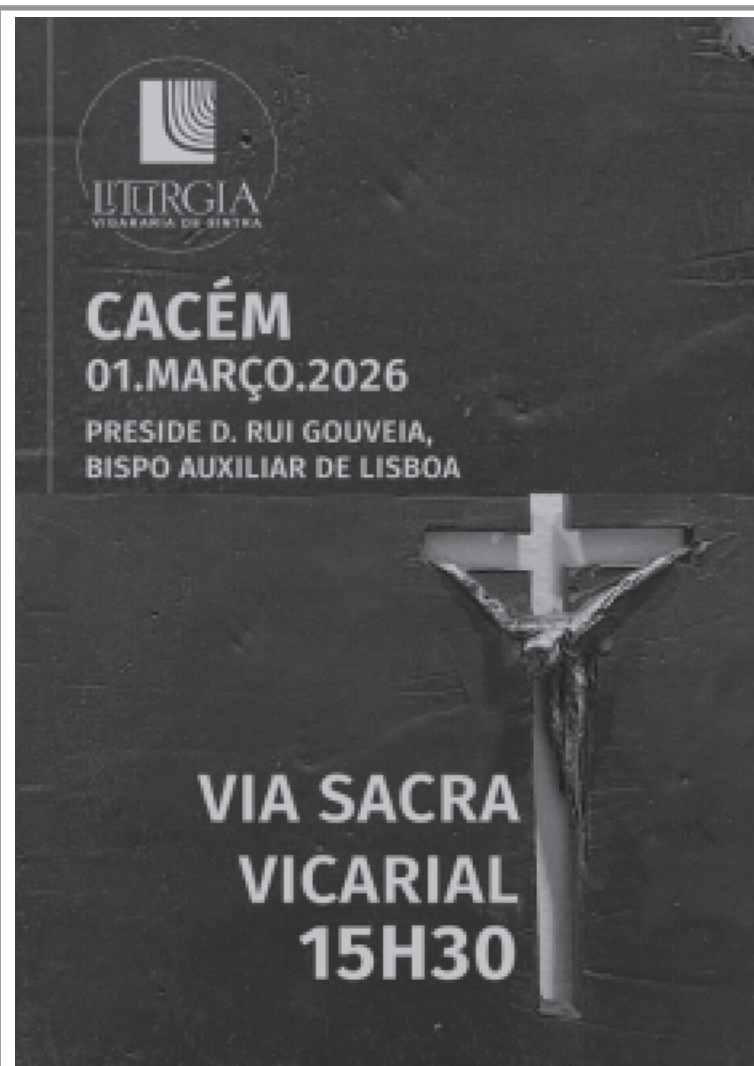
Donativo de D.F.I.N. – 50,00€

Donativo de P.A.R.D. – 20,00€

Ofertas pelos bolos e café – 310,70€

Outros donativos – 150,00€

Quem quiser contribuir para a construção da igreja da Abrunheira poderá fazê-lo através do IBAN do Novo Banco: PT50 0007 0000 1233 8700 1192 3 e, se o pretender, solicitar-nos o respetivo recibo.



## Março: Viver na presença de Deus

Clara Bonito

O mês de março é dedicado a São José, o guardião da Sagrada Família, que viveu cada dia, com Maria, na presença de Deus. Ele viveu com Jesus, o Deus Menino, com humildade, fidelidade e amor, sabendo que estava sempre diante de Deus, que crescia ao seu lado em sabedoria e graça. Também nós somos chamados a viver com esta consciência: Deus caminha connosco e olha por nós em cada momento. São José cuidou de Jesus e de Maria com ternura e responsabilidade. Também nós influenciámos quem vive ao nosso lado, sobretudo os mais pequenos. As nossas

ações diárias, mesmo as mais simples, podem transformar a vida dos outros. Por isso, peçamos a Deus, por intercessão de São José, as graças de que mais precisamos.

A Ladainha de São José é uma oração que nos ajuda a rezar e a descobrir as virtudes deste grande santo, chefe da Sagrada Família. Ao rezá-la, percebemos como a sua vida foi cheia de entrega, silêncio e confiança em Deus.

Jesus diz no Evangelho: “Vós sois o sal da terra” (Mt 5,13). O sal só cumpre a sua missão quando se entrega e se dissolve. Assim viveu São José: oferecendo-se no amor, no trabalho e no cuidado diário,

sem esperar nada em troca. A sua vida ensina-nos que a santidade cresce nos gestos simples e no serviço humilde. Assim como tantos receberam graças pela intercessão de São José, também eu vivi um sinal da sua proteção. Num momento difícil, uma amiga devota de São José rezou por mim sem eu saber. No tempo certo, sem procurar, mas a precisar, encontrei um novo trabalho e uma casa no prédio que desejava. Foi um sinal da ternura de Deus, da força da oração uns pelos outros e da comunhão dos santos que nos acompanha.

Neste mês de março, em plena Quaresma, tempo de silen-

cio, recolhimento e entrega, tão ligado à vida de São José, somos convidados a viver como ele: com fé simples e alegria na providência divina. Que ele nos ajude a adorar

Jesus na Eucaristia com humildade, a pedir a Deus as graças de que mais necessitamos e a ser “sal” para quem vive ao nosso redor.

São José, rogai por nós! ■



# ABC da Teologia

Neste espaço, procuramos conhecer melhor várias palavras relacionadas com a Teologia. Seguimos uma ordem alfabética. O texto é adaptado do livro “Vocabulário Básico do Cristão” de Álvaro Ginel (ed. Salesianas, Porto).

**Castigo** – A Bíblia fala de castigos, embora Deus deseje a felicidade para todos e a reconciliação de toda a criação com Deus. O castigo revela a situação do pecador, a lógica do pecado que conduz à dor, o rosto de Deus que julga bons e maus.

**Catolicidade** – Uma das quatro notas distintivas da Igreja una, santa, católica, apostólica mencionadas no credo. O primeiro a falar da catolicidade foi S. Inácio de Antioquia (séc. II d.C.) na sua carta aos cristãos de Esmirna. A catolicidade indica que a Igreja não tem fronteiras de raça, línguas, nações. Também designa o conjunto dos cristãos de todos os continentes que se reconhecem em comunhão com o bispo de Roma e professam a doutrina católica. Muitas vezes usa-se a expressão «Igreja universal» como sinónimo de catolicidade.

**Católico** – Membro da Igreja católica, universal. No século XVI adquiriu o significado de «distinto de protestante». Este era o que aceitava as inovações dos Reformadores.

**Cefas** – Em aramaico, «rocha». Nome dado por Jesus a Simão. Ao ser traduzido para o grego e para o latim passou a significar pedra (petros, petrus), Pedro.

**Ceia** – Alude à ceia pascal que o Senhor Jesus celebrou com os discípulos na véspera da sua morte. A Ceia do Senhor é sinónimo de «missa», «eucaristia». Por razões de conteúdo doutrinal e história entre católicos e protestantes, a Igreja católica usa mais os termos missa, Eucaristia para designar a Ceia do Senhor.

**Ceticismo** – Postura filosófica que duvida da possibilidade de chegar a conhecer a verdade.

**Céu** – O céu é a «região superior», em contraposição com o espaço inferior, a terra. Em sentido religioso, é a situação de felicidade plena, partilhando a vida de Deus; o lugar onde se vive com Deus; também o lugar onde Deus habita.

**Cisma** – Cisão, rutura. Na Igreja, o termo expressa a separação de uma pessoa ou grupo da autoridade do Papa, ao não admitir a totalidade da fé da Igreja católica.

**Clericalismo** – Poder ou privilégio que se dá na vida social aos clérigos pelo facto de o serem; submissão da sociedade civil às normas e pessoas eclesiais. O contrário é o anticlericalismo.

## “Antes de te formar no ventre de tua mãe, Eu conheci-te” (Marcha pela Vida, 21 de março, Lisboa)

Desde 2007, ano em que o aborto foi legalizado, até 2024, Portugal registou um total superior a 270 000 casos de interrupção voluntária da gravidez. Números que nos permitem chegar à estimativa de cerca de 16 000 abortos por ano, 44 por dia, quase 2 por hora. Mais de 270 000 bebés mortos por um país que os deveria receber, proteger e amar. Não será isso o que significa dignidade humana, ser digno de ser bem-recebido, protegido e amado?

Não têm voz, mas gritam por serem amados! Na sua enorme vulnerabilidade, não fazem mais do que esperar. Esperam uma família, um colo, uma oportunidade de viver. Podem não ter voz, mas o som dos seus corações a bater é a mais bela sinfonia que o Homem pode ouvir, é vida. E não basta ser surdo para não a escutar, é preciso querer sê-lo!

Reforçamos uma vez mais o assustador número, são 270 000 vidas humanas que ninguém fala e que antes sequer de terem nascido já foram esquecidas. Fica assim demonstrada, portanto, a veracidade da célebre frase do famoso ditador e genocida, Joseph Stalin, “A morte de uma única pessoa é uma tragédia, a morte de milhões é uma estatística.”

Hoje, em Portugal, o que é ético ou moral já não é o bem, mas o legal. Como se roubar, violar ou matar ape-

nas fosse mau porque um conjunto de pessoas engravatadas assim o diz, e não porque, objetivamente, são um mal. Afinal, que autoridade tem o Estado de dizer quais as vidas que valem a pena ser protegidas?

Dia 21 de março, marchamos pela vida, pelo amor e para dar voz a todos os vulneráveis que não a têm. Marchamos, não contra ninguém, mas sim por todos e com todos! Marchamos por todas as mulheres que não têm condições para receber os seus bebés, que têm medo ou que são constantemente pressionadas a abortar. Ser pró-vida, é ser “pró-mulher”. Estudos de 2025 revelam que mulheres que abortam têm mais do dobro do risco de tentativa de suicídio e quase duas vezes maior risco de serem hospitalizadas por perturbações psiquiátricas. O aborto não é neutro, terminar a vida de um ser humano inocente deixa, para

muitas mulheres, um peso difícil de suportar. Se a saúde mental importa, também tem de importar aqui!

Na Marcha pela Vida, sensibilizamos um país. Não estamos a declarar guerra, porque a guerra mata, estamos a declarar paz, uma paz que salva e cuida. Neste evento mostramos que a Vida não começa só quando é conveniente, mas que é preciosa e deve ser tratada como tal.

Acima de tudo, nesta marcha deixamos os nossos passos dar voz a quem nunca a teve, e respondemos a uma simples, porém importante pergunta. A morte destas 270 000 vidas é uma tragédia ou é apenas uma estatística? Se na nossa consciência soubermos a resposta, apelo a todos para que dia 21 de março se juntem a nós, em Lisboa, naquela que é a causa que nos une a todos, a nossa causa!

Todos nós já fomos assim, pequenos e indefesos, à espera de sermos recebidos nos braços de alguém. Um bebé não pede para ser planeado, saudável ou milionário. Um bebé pede apenas para ser amado! E dia 21 de março, contamos consigo para dar esse amor.

Diogo Barra



### CELEBRAÇÕES DA RECONCILIAÇÃO

#### Unidade Pastoral de Sintra

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

(Confissões): Quaresma 2026

| IGREJAS PAROQUIAIS: para toda a Unidade Pastoral de Sintra |                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Igreja de S. Miguel                                        | 20 de Abril, 6ª feira, às 21.00h: CELEBRAÇÃO DA RECONCILIAÇÃO – PARA TODA A UPS (e 30 minutos antes das Missas feriais) |
| Igreja de S. Martinho                                      | 22 de Abril, Domingo, às 18.00h                                                                                         |
| Igreja de S. Pedro                                         | 24 Abril, 3ª feira, às 17.30h (e 30 minutos antes das Missas feriais)                                                   |

Confissões para a CATEQUESE, JOVENS E ESCUTEIROS- para todos os centros:

|                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| Igreja de S. Miguel | 14 de Abril, Sábado, às 10.00h |
|---------------------|--------------------------------|

Confissões PARA QUEM NÃO SE PUDE DESLOCAR ÀS PAROQUIAIS:

|                             |                            |
|-----------------------------|----------------------------|
| Igreja de Lourel            | 10 Abril, 3ª feira, 16.30h |
| Capela da Várzea            | 12 Abril, 5ª feira, 16.30h |
| Igreja de Manique de Cima   | 14 Abril, Sábado, 17.15h   |
| Igreja de Janas             | 15 Abril, Domingo, 10.00h  |
| Capela do Linho (Doroteias) | 17 Abril, 3ª feira, 17.00h |
| Capela da Abrunheira        | 17 Abril, 3ª feira, 21.00h |
| Igreja de Galamares         | 21 Abril, Sábado, 17.15h   |

## MAFEP

segurança contra Incêndios

### O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt



## Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

### Febre

#### DEFINIÇÃO E MECANISMOS FISIOLÓGICOS

Define-se febre como uma elevação da temperatura corporal superior a 37,5°C. Trata-se de uma resposta de proteção perante estímulos externos ou internos, resultando de um ajuste do centro termorregulador do hipotálamo (termóstato), que passa a manter o corpo a uma temperatura mais elevada. O hipotálamo está localizado no cérebro e controla a temperatura corporal. Esta aumenta até um novo nível superior do termóstato, deslocando o sangue da superfície da pele

até ao interior do corpo, reduzindo com isso a perda de calor. Os arrepios e a vasoconstrição podem ocorrer para estimular a produção de calor através da contração muscular. Os esforços do organismo para conservar e produzir calor continuarão até que o sangue chegue ao hipotálamo a uma nova temperatura, mais elevada. Então os mecanismos complexos habituais manterão a referida temperatura e, posteriormente, quando o termóstato voltar ao seu nível normal, o corpo eliminará o excesso de calor através do suor com a

transferência do sangue para a pele. Os arrepios podem aparecer também quando a temperatura desce.

Concluindo, quando existe, se for o caso, uma infeção, o corpo liberta substâncias químicas que fazem o cérebro aumentar a temperatura corporal. Para isso, surgem, arrepios, sensação de frio, aumento do metabolismo. Tudo isto ajuda o organismo a combater a doença em causa.

Normalmente, a temperatura corporal sobe e baixa todos os dias. O ponto mais baixo é atingido às 6 horas da manhã e o mais alto entre as 4 e as 6 horas. É importante distinguir febre de hipertermia. A febre é o aumento regulado da temperatura corporal, como por exemplo causado por uma infeção, enquanto a hipertermia é um aumento não regulado, sem reajuste hipotalâmico, como o golpe de calor. A febre é um sinal clínico, não uma doença em si.

#### CAUSAS

1- Infeções, concretamente: virais, como a gripe; bacterianas, como as infeções urinárias; parasitárias, como a malária /paludismo.

2- Doenças inflamatórias e autoimunes, como a artrite reumatoide, lúpus eritematoso disseminado, vasculites e outras doenças.

3- Neoplasias, como linfomas, leucemias e outras doenças cancerosas

4- Outras causas múltiplas, como doenças endócrinas e outras doenças muito variadas, algumas das quais raras.

#### DIAGNÓSTICO

Baseia-se na avaliação clínica, como o PADRÃO da febre (contínua, intermitente ou vespertina); a sua DURAÇÃO (aguda, num período de alguns dias, ou prolongada; SINTOMAS ASSOCIADOS (tosse, ou outros). Os exames complementares são direcionados de acordo com as suspeitas das causas da febre. Incluem-se análises

ao sangue, à urina e outros exames, concretamente imagiológicos.

#### TRATAMENTO

Repouso, hidratação, monitorização da temperatura, medicamentos para alívio da febre, chamados antipiréticos como o paracetamol e o ibuprofen que funciona também como anti-inflamatório.

QUANDO A FEBRE SE TORNA PREOCUPANTE? E quando deve motivar avaliação médica urgente?

Quando for elevada, próxima dos 40°, ou com duração prolongada, superior a 5 ou 6 dias, ou associada a alteração do estado de consciência, ou quando surge, nestas circunstâncias, em crianças, imunodeprimidos e idosos.

Como conclusão, a febre é um sinal clínico frequente e relevante, geralmente associado a infeção, mas com muitas causas possíveis. Utilizam-se antipiréticos sobretudo para controle sintomático.



## Lobitos

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra - Lobitos

### Viver em bando

Viver em bando é aprender a trabalhar em equipa. Nos lobitos é uma das coisas que costumamos aprender.

O bando organiza-se em cargos: O cozinheiro que trata de ajudar a fazer a comida para a alcateia, o tesoureiro que guarda e conta o dinheiro do bando, o guarda material que trata do material do bando, o animador que no fogo de conselho faz aplausos às apresentações dos outros bandos, o secretário que regista quem faltou e quem trouxe as quotas, o sub guia que ajuda o guia a orientar o bando, e por fim, é o guia que lidera o bando e toma as decisões mais difíceis. Todos são essenciais para o sucesso do bando, porque colocam os seus talentos ao serviço do bando.

Na nossa alcateia este ano temos quatro bandos: O ruivo, o preto, o cinzento e o branco.

Nas caçadas, jogos e atividades, o bando só consegue realizar os desafios propostos se estiver a viver em bando.

Eu já vivi muitas vezes em bando e acreditem que é um grande desafio, mas é para isso que estamos cá nos escuteiros: Para viver aventuras e cumprir desafios!

Para mim, a aventura mais marcante nos lobitos foi o ACAGRUP, no campo Escutista do Oeste em Salir do Porto. Foi muito desafiante para mim!

Para o ano, quando estiver nos exploradores, vou querer aprender a viver em patrulha!

Simão Caldas, Bando Preto

### Ser Lobito

Ser Lobito é giro, divertido e engraçado de muitas formas, porque ficamos com muitos amigos e brincamos muito e aprendemos muitas coisas novas.

Ficamos a conhecer melhor Jesus e o resto dos santos.

Nas atividades, estamos todos juntos numa Alcateia de lobos. É giro porque temos todos os bandos diferentes e competimos.

A verdadeira razão de competir é aprender e brincar.

Eu adoro ser Lobito!

Jonathan Gomes Elias



### A aventura de lobito

Olá! Hoje vou falar-vos sobre o que é ser um lobito.

Ser lobito é: Ajudar os outros, ser asseado, ser amigo da alcateia, saber trabalhar em bando, ser corajoso, pensar primeiro no seu semelhante, como se deve vestir, ser amigo de Jesus, saber a oração do lobito, saber o cumprimento à esquerda, praticar uma boa ação, ser feliz, saber o grande uivo e saber a lei da alcateia...

Eu gosto de ser lobito porque jogamos jogos, aprendemos sobre a natureza e fazemos acampamentos.

Mas o mais importante é ser feliz!

O lobito tem sempre de ser feliz!

Espero que tenham gostado! 😊😊😊

Francisca Afonso





# Quaresma? Quaresma!

Gota a Gota - Grupo de Ação Social | Adelaide Ary



Ao longo do ano que passou nos vários números do jornal, esta pequena rubrica sobre a vida do Gota a Gota foi tentando encontrar palavras que nos fizessem pensar, refletir, agir, continuar... Neste número quero "pegar" nessas palavras e fazer uma compilação do que queremos que seja a nossa ação junto dos mais carenciados.

O significado da Quaresma permanece ligado ao simbolismo do número 40, que representa os 40 dias que Jesus passou no deserto jejuando e rezando por nós.

40 dias de preparação para a Páscoa, focados na conversão, reflexão e renovação da fé. Através de três pilares — oração, jejum e esmola (caridade) —, os fiéis são convidados a purificar o coração, a aproximar-se de Deus, e a partilhar com os necessitados. Vale a pena sublinhar o olhar ao mais pobre.

O período da Quaresma não é um fim em si mesmo. Ele prepara-nos para viver o

mistério da morte e ressurreição de Cristo. Durante a Quaresma, somos chamados a concentrarmo-nos no essencial das nossas vidas, a transformar o nosso relacionamento com os outros, com nós mesmos e com Deus, para que possamos estar mais abertos a receber o amor de Deus nas nossas vidas.

No nosso voluntariado haverá uma ligação com o período da Quaresma? Será a nossa ação um momento focado na conversão, reflexão e renovação da Fé?



## É o que fazemos no Gota a Gota?

**Sim!** A nossa sexta-feira é sempre um dia de muito movimento e agitação, para que tudo possa estar pronto para distribuir o cabaz alimentar às famílias carenciadas. Cada voluntário «trabalha» com a vontade de que tudo seja perfeito. Ainda assim, temos oportunidade de trocar ideias, contar histórias, de escutar, de rir juntos, de tomar decisões em conjunto, de estarmos atentos aos desejos de cada uma das famílias.

Segundo o Papa Francisco: «A Quaresma é também sinónimo de surpresa e, esta forma de a viver, em que nos envolvemos na oportunidade do caminho sinodal, é o tempo para o entusiasmo, para o diálogo, para a união e entreajuda nas comunidades, em Igreja. Como em família, na simplicidade, escutar todos, dar alento aos necessitados e apontar mudanças.»



| Gota a Gota-Grupo de Ação Social |       |                            |       |
|----------------------------------|-------|----------------------------|-------|
| Artigos doados em fevereiro 2026 |       |                            |       |
| Artigos                          | Quan. | Artigos                    | Quan. |
| Fraldas Nº3                      | 4     | Atum                       | 180   |
| Fraldas Nº4                      | 6     | Salsichas                  | 120   |
| Fraldas Nº5                      | 6     | Massa                      | 59    |
| Fraldas Nº6                      | 2     | Esparguete                 | 59    |
| Fraldas adultos L                | 4     | Arroz                      | 59    |
| Toalhitas                        | 6     | Grão e Feijão              | 120   |
| Shampoo + Gel                    | 12    | Azeite                     | 6     |
| Papel Higiênico                  | 16    | Óleo                       | 59    |
| Bolacha Maria/Torrada            | 92    | Leite c/Chocolate (1000ml) | 24    |
| Aptamil/Nan Nº 1                 | 2     | Leite UHT Meio Gordo L     | 832   |
| Aptamil/Nan Nº 2                 | 2     | Açúcar                     | 60    |
| Aptamil/Nan Nº 3                 | 2     | Nescafé descafeinado       | 18    |
| Aptamil/Nan Nº 4                 | 2     | Leite magro                | 6     |
| Papel Higiênico                  | 16    | leite S/Lactose            | 66    |
| Bolacha Maria/Torrada            | 92    | Congelados                 | 450   |
| Aptamil/Nan Nº 1                 | 2     | Farinha Láctea (Cerelec)   | 18    |
| Aptamil/Nan Nº 2                 | 2     | Flocos Cereais / Mel       | 16    |
| Aptamil/Nan Nº 3                 | 2     | Cereais/Corn Flakes        | 11    |
| Aptamil/Nan Nº 4                 | 2     | Chocapic                   | 15    |
|                                  | 272   |                            | 2173  |
| Total de artigos doados:         |       | 2445                       |       |
| Banco Alimentar:                 |       | 1532,5 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

## FAZER UMA DÁDIVA DE SANGUE

### O que é necessário

- ✓ Ter mais de 18 anos
- ✓ Peso igual ou superior a 50 kg
- ✓ Estar saudável
- ✓ Documento oficial com fotografia
- ✓ Não estar em jejum
- ✓ Estar descansado e tranquilo
- ✓ Estar bem hidratado
- ✓ Ter 30 minutos para a dádiva
- ✓ Consultar [www.ipst.pt](http://www.ipst.pt) (informação)
- ✓ Consultar [www.dador.pt](http://www.dador.pt) (locais e horários para dar sangue)

## UMA PARTE DE SI PODE SER TUDO

### FAÇA A DIFERENÇA DÊ SANGUE!

SAIBA MAIS EM [WWW.IPST.PT](http://WWW.IPST.PT)

REPUBLICA PORTUGUESA SNS



Publicamos, em partes sucessivas, a carta apostólica *UMA FIDELIDADE QUE GERA FUTURO*, do Papa Leão XIV (de 8 de dezembro de 2025) relativa ao sacerdócio na Igreja. O documento completo está em [https://www.vatican.va/content/leo-xiv/pt/apost\\_letters/documents/20251208-una-fedelta.html](https://www.vatican.va/content/leo-xiv/pt/apost_letters/documents/20251208-una-fedelta.html)

### Fidelidade e fraternidade

14. O Concílio Vaticano II situou o serviço específico dos presbíteros no âmbito da igual dignidade e fraternidade de todos os batizados, como bem testemunha o Decreto *Presbyterorum Ordinis*: «Os sacerdotes do Novo Testamento, em virtude do sacramento da Ordem, exerçam no Povo e para o Povo de Deus o múnus de pais e mestres, contudo, juntamente com os fiéis, são discípulos do Senhor, feitos participantes do seu reino pela graça de Deus que nos chama, regenerados com todos na fonte do Batismo, os presbíteros são irmãos entre os irmãos, membros dum só e mesmo corpo de Cristo cuja edificação a todos pertence». [11] Dentro desta fraternidade fundamental, que tem a sua raiz no Batismo e une todo o Povo de Deus, o Concílio realça o particular vínculo fraterno dos ministros ordenados entre si, fundado no mesmo sacramento da Ordem: «Os presbíteros, elevados ao presbiterado pela ordenação, estão unidos entre si numa íntima fraternidade sacramental. Especialmente na diocese a cujo serviço, sob o Bispo respetivo, estão consagrados, formam um só presbitério. [...] Cada membro do colégio presbiterial está unido aos outros por laços especiais de caridade apostólica, de ministério e de fraternidade». [12] Assim sendo, a fraternidade presbiterial, mais do que uma tarefa a realizar, é um dom inerente à graça da Ordenação. É necessário reconhecer que este dom nos precede: não se constrói apenas com boa vontade e em virtude de um esforço coletivo, mas é dom da Graça, que nos torna participantes do ministério do Bispo e se realiza na comunhão com ele e com os irmãos presbíteros.

15. Porém, precisamente por isso, os presbíteros são chamados a corresponder à graça da fraternidade, manifestando

e ratificando com a vida o que foi estipulado entre eles não só pela graça batismal, mas também pelo sacramento da Ordem. Ser fiel à comunhão significa, em primeiro lugar, superar a tentação do individualismo, que não condiz com a ação missionária e evangelizadora referente, desde sempre, à Igreja como um todo. Não por acaso, o Concílio Vaticano II falou dos presbíteros quase sempre no plural: nenhum pastor existe sozinho! O próprio Senhor «constituiu Doze – a quem chamou apóstolos – para que estivessem com ele» (Mc 3, 14): isto significa que não pode existir um ministério desligado da comunhão com Jesus Cristo e com o seu corpo, que é a Igreja. Tornar cada vez mais visível esta dimensão relacional e comunitária do ministério ordenado, na consciência de que a unidade da Igreja deriva «da unidade do Pai, do Filho e do Espírito Santo», [13] é um dos principais desafios para o futuro, sobretudo num mundo marcado por guerras, divisões e discórdias.

16. A fraternidade presbiterial deve, portanto, ser considerada como um elemento constitutivo da identidade dos ministros, [14] não como um simples ideal ou slogan, mas como um ponto a ser trabalhado com renovado vigor. Nesse sentido, muito já foi feito ao aplicar as indicações da *Presbyterorum Ordinis* (cf. n. 8), mas resta ainda muito a fazer, começando, por exemplo, pela equiparação económica entre aqueles que servem paróquias pobres e aqueles que exercem o ministério em comunidades abastadas. Além disso, é preciso reconhecer que ainda não está assegurada a necessária assistência social na doença e na velhice em vários países e dioceses. O cuidado mútuo, em particular a atenção para com os irmãos mais sós, isolados, enfermos e idosos, não pode ser considerado me-

nos importante do que o cuidado para com o povo que nos está confiado. Foi esta uma das recomendações fundamentais que fiz aos sacerdotes por ocasião do seu recente Jubileu. «Com efeito, como poderíamos nós, ministros, ser construtores de comunidades vivas, se entre nós não houvesse antes de tudo uma fraternidade efetiva e sincera?». [15]

17. Em muitos lugares – sobretudo no Ocidente –, surgem novos desafios para a vida dos presbíteros, relacionados com a mobilidade atual e a fragmentação do tecido social. Isso faz com que os sacerdotes já não se encontrem inseridos num contexto coeso e crente que sustentava o seu ministério no passado. Consequentemente, eles estão mais expostos às vicissitudes da solidão, que apaga o impulso apostólico e pode causar uma triste reclusão em si mesmo. Também por este motivo, seguindo as indicações dos meus predecessores, [16] desejo que em todas as Igrejas locais possa nascer um renovado empenho em investir e promover formas possíveis de vida comum, a fim de que «os presbíteros encontrem auxílio mútuo na vida espiritual e intelectual, para que mais facilmente possam cooperar no ministério e para se defenderem dos perigos da solidão que possam surgir». [17]

18. Por outro lado, é necessário recordar que a comunhão presbiterial nunca pode ser determinada por um nivelamento de indivíduos, carismas ou talentos que o Senhor derramou na vida de cada um. É importante que nos presbíteros diocesanos, mediante o discernimento do Bispo, se consiga encontrar um ponto de equilíbrio entre a valorização destes dons e a salvaguarda da comunhão. A escola da sinodalidade – nesta perspectiva – pode ajudar todos a amadurecer interiormente o acolhimento dos diversos carismas numa síntese que consolide a

comunhão do presbitério, fiel ao Evangelho e aos ensinamentos da Igreja. Num tempo de grandes fragilidades, todos os ministros ordenados são chamados a viver a comunhão, voltando ao essencial e aproximando-se das pessoas, para guardar a esperança que ganha forma no serviço humilde e concreto. Neste horizonte, sobretudo o ministério do diácono permanente, configurado a Cristo Servo, é sinal vivo de um amor que não permanece à superfície, mas se inclina, escuta e se doa. A beleza de uma Igreja feita de presbíteros e diáconos, que colaboram unidos pela mesma paixão ao Evangelho e atentos aos mais pobres, torna-se um testemunho luminoso de comunhão. É desta unidade, enraizada no amor recíproco, que – segundo a palavra de Jesus (cf. Jo 13, 34-35) – o anúncio cristão recebe credibilidade e força. Por isso, o ministério diaconal, especialmente quando vivido em comunhão com a própria família, é um dom a conhecer, valorizar e apoiar. O serviço, discreto mas essencial, de homens dedicados à caridade recorda-nos que a missão não se realiza com grandes gestos, mas unidos pelo amor ao Reino e pela fidelidade quotidiana ao Evangelho.

19. Uma imagem feliz e eloquente da fidelidade à comunhão é, sem dúvida, a que apresenta Santo Inácio de Antioquia na Carta aos Efésios: «Deveis estar de acordo com o pensamento do vosso bispo, como já fazeis. O vosso memorável presbitério, digno de Deus, está em harmonia com o bispo como as cordas de uma cítara. Esta vossa concórdia e harmonia na caridade é como um hino a Jesus Cristo. [...] Vale bem a pena viver em unidade irrepreensível, para poder participar sempre da vida de Deus.». [18]

[11] CONC. ECUM. VAT. II, Decr. *Presbyterorum Ordinis* sobre o ministério e a vida dos sacerdotes, 9.

[12] *Ibid.*, 8.

[13] SÃO CIPRIANO, *De doménica oratione*, 23: CCSL 3A, Turnhout 1976, 105.

[14] Cf. CONGREGAÇÃO PARA O CLERO, *O dom da vocação sacerdotal*. *Ratio Fundamentalis Institutionis Sacerdotalis* (8 de dezembro de 2016), nn. 87-88.

[15] LEÃO XIV, *Discurso do Santo Padre aos participantes no Encontro internacional "Sacerdotes felizes – «Chamei-vos amigos» (Jo 15, 15)»* promovido pelo Dicastério para o Clero por ocasião do Jubileu dos Sacerdotes e dos Seminaristas (26 de junho de 2025).

[16] Cf. SÃO JOÃO PAULO II, *Exort. ap. pós-sinodal Pastores dabovobis* (25 de março de 1992), 61; BENTO XVI, *Carta ap. em forma de «motu proprio» Ministrorum institutio* (16 de janeiro de 2013).

[17] COM. ECUM. VAT. II, *Decreto Presbyterorum Ordinis* (7 de dezembro de 1965), 8.

[18] SANTO INÁCIO DE ANTIOQUIA, *Ad Ephesios*, 4, 1-2: SCH 10, Paris 1969, 72.



### IGREJA NA VÁRZEA - notícias!

A nossa igreja da Várzea de Sintra está concluída, só falta fazer a ligação definitiva da água e pequenos acabamentos. Neste momento estamos com uma dívida de 40.000,00€

No último mês recebemos os seguintes donativos:

Donativo do Espaço Solidário – 100,00€  
 Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 150,00€  
 Donativos pelo café e bolos – 245,00€ (2 meses)  
 Rifas de Cabaz – 400,00€  
 Almoço - Tibornada – 1.200,00€  
 Rifas do Almoço – 169,00€  
 Donativo de M. C. M. – 500,00€  
 Caixa das ofertas – 22,30€  
 Donativo Grupo Euromil – 100,00€  
 Donativo anónimo – 10,00€  
 Donativo do Grupo Janela (almoço) – 730,00€  
 Donativo de Galamares – 15,00€

Quem quiser poderá contribuir através do IBAN do Santander Total: PT50 0018 0000 4012 6353 00112 e, se o pretender, solicitar-nos o respetivo recibo.

## Encontro Cristão 2026: Juventude, unidade e esperança em Sintra

Sob o tema “**Há Esperança!**” (Ef 4,4), o Encontro Cristão de Sintra 2026 recordou que a unidade dos cristãos nasce da mesma fé e do mesmo Espírito, desafiando todos a reconhecer no outro um irmão e a caminhar juntos na esperança.

No passado dia **31 de janeiro de 2026**, realizou-se em Sintra mais uma edição do Encontro Cristão, reunindo diversas comunidades cristãs num dia marcado pela convivência fraterna e pela confiança renovada no que nos une.

Durante a tarde, o **Salão da Igreja de S. Miguel, em Sintra**, encheu-se de juventude e alegria. Jovens de várias tradições cristãs participaram num animado convívio, cujo ponto alto foi um quizz sobre as diferentes denominações cristãs. Organizados em grupos mistos, os participantes tiveram oportunidade de aprender sobre as várias tradições, partilhar experiências e fortalecer laços de amizade através de dinâmicas de grupo. A música e a animação, sempre presentes, criaram um ambiente de entusiasmo e verdadeira



comunhão.

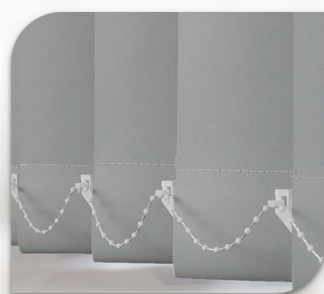
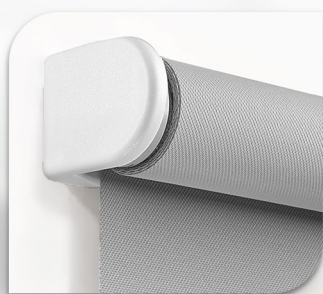
Ao cair da noite, o encontro prosseguiu no **Centro Cultural Olga Cadaval**, que mais uma vez esgotou a sua sala principal, sinal da forte adesão da comunidade. Para permitir que mais pessoas participassem, foi também disponibilizada transmissão em streaming no pequeno auditório. Num ambiente de recolhimento e profundidade, viveu-se um momento de oração conjunta que expressou a unidade na diversidade. Através da escuta da Palavra, do canto e do silêncio partilhado, os presentes confiaram a Deus os desafios do mundo atual, reafirmando o compromisso de caminhar juntos como irmãos na fé.

Este Encontro Cristão 2026 foi, assim, um testemunho vivo de que a diferença pode ser riqueza e de que a esperança se constrói no encontro, no diálogo e na oração comum.

João Costa



**Bandarra** ESTORES



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



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



219265110

**BandAlumínios** COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS



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



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



219265110

## O TEMPO DA QUARESMA

A expressão Quaresma é originária do latim, quadragésima dies (quadragésimo dia) e refere-se ao número quarenta que na Bíblia simboliza o tempo de conversão, de penitência e purificação. Eis alguns exemplos da presença do número quarenta na Bíblia:

Génese 7,4 – Deus fez chover durante quarenta dias e quarenta noites no tempo de Noé.

Números 14,33- O povo de Israel levou quarenta anos de caminhada no deserto até chegar a terra prometida.

Mateus 4,1-2- Jesus Cristo jejuou durante quarenta dias no deserto e foi tentado por satanás.

O tempo litúrgico da quaresma é o tempo de preparação para a Páscoa e decorre desde a quarta-feira de Cinzas até a Solenidade de domingo de ramos decorrendo assim os 40 dias. A semana que precede a Páscoa é chamada pela tradição da igreja de Semana Santa ou Semana Maior. Durante o tempo da quaresma não se diz o Glória, nem a aclamação Aleluia.

A quarta-feira de cinzas, início do tempo da quaresma, este ano foi no dia 18 de fevereiro. As cinzas impostas na cabeça dos fiéis, simbolizam a vida efémera e passageira e o convite à penitência e à conversão.

Durante o tempo da quaresma somos convidados a encontrar tempo para a oração mais intensa, praticar as obras de piedade e de caridade, cumprindo mais fielmente as próprias obrigações e sobretudo observando o jejum e guardar a

abstinência de carne todas as sextas-feiras. Na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira santa são dias de preceito obrigatório de abstinência e jejum (Cânon. 1251).



O tempo da quaresma tem seis domingos, que são chamados de I, II, III, IV, V e domingo de ramos da paixão (VI). Esses domingos têm sempre precedência mesmo sobre as festas do Senhor e sobre qualquer solenidade. O IV domingo da quaresma é denominado domingo Laetare, ou seja, domingo da alegria. O sexto domingo da quaresma é denominado "Domingo de Ramos", domingo que precede a festa da Páscoa, assim chamado porque antes da missa principal realiza-se a bênção dos ramos, seguida de procissão.

A cor litúrgica do Tempo da quaresma é o roxo; para o 4º domingo, chamado domingo da Alegria, é permitido o uso da cor rosa. No domingo de ramos, a cor das vestes litúrgicas é a vermelha.

Desejamos a todos os fieis da nossa Unidade Pastoral de Sintra, um santo tempo da quaresma e boa preparação para a Páscoa, procuremos encontrar tempo para nos confessarmos durante a quaresma para chegarmos à Páscoa purificados e reconciliados com Deus e com os irmãos.

Que a Nossa Senhora de Fátima nos acompanhe durante a nossa vivência do tempo da quaresma e que imitemos as suas virtudes de oração, caridade, simplicidade e disponibilidade para servir o próximo.

Pe. Joaquim Inácio



 **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: Lurdes Doutor

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria de Lurdes Fernandes Louro Ribeiro Doutor nasceu em 1936 na aldeia de Vale d'Urso, freguesia e Concelho de Proença-a-Nova. Embora, em rigor, tivesse nascido na freguesia de Sobreira, no mesmo Concelho, sempre se identificou com a aldeia de Vale d'Urso, freguesia de Proença-a-Nova, porque apenas uma pequena ribeira os separava.

Lurdes é a mais nova de 4 irmãs. A mãe ainda teve um rapaz, mas faleceu no parto. A mãe era de Vale d'Urso e o pai da aldeia do Vale da Ursa, da freguesia da Sobreira. Os pais viviam de uma agricultura de subsistência e também tinham uma taberna junto da moradia que habitavam, que já fora dos avós maternos. O atendimento era assegurado pela mãe, porque o pai tinha mais jeito para travar amizade com os clientes do que para cobrar as vendas. Tinham também um barracão para animais e no piso superior um palheiro onde negociantes de animais ficavam a pernoitar.

Ela estudou na aldeia, tendo aulas numa sala da casa da professora, Cremilda, que era "regente" e casou com um tio da Lurdes.

Aos 8 anos Lurdes teve uma meningite que, felizmente, foi tratada no momento certo, não tendo deixado sequelas. Não havia médico na terra, mas vivia lá um senhor que era enfermeiro na marinha, e socorreu a Lurdes até à chegada do médico. Tudo aconteceu no dia da Missa Nova do tio, irmão mais novo da mãe da Lurdes, o Padre Manuel Fernandes, que veio a ser pároco de Assumar, do Couço e de Benavente. Lurdes recuperou os sinais de vida durante a celebração da Missa Nova. A tia, a professora primária, fez a promessa de a levar a Fátima e de acender uma vela do tamanho dela. A promessa foi cumprida aos 10 anos da Lurdes (em 1946). Foram na carroça do avô. A viagem foi longa e tiveram de dormir no caminho. Lembra-se de, nessa ocasião, sentir enorme espanto ao ver a grande dimensão dos sinos da Basílica do Santuário, que ainda estavam no chão, aguardando virem a ser colocados no alto da torre.

Lurdes tinha alguns padres na família. Foram 3 da geração do tio, todos primos diretos da mãe e do tio. Também uma irmã e uma tia da mãe foram freiras. Algumas primas da Lurdes são também Servas de Nossa Senhora de Fátima. A família era católica, numa altura em que as famílias tinham tendência a pôr

um filho no seminário, porque mesmo que não viessem a ser ordenados, ficavam com uma formação para a vida.

Terminada a 4ª classe, o tio padre, que estava em Assumar, convenceu os pais da Lurdes para que ela fosse para o Colégio de S. José de Cluny em Torres Novas, através de umas freiras dessa congregação que estavam na paróquia dele. Fez lá o 5º ano do liceu. Depois disso, foi para Évora, para a Escola do Magistério que frequentou por dois anos. Terminado o curso, aos 18 anos, foi colocada no distrito de Castelo Branco, onde lecionou 3 anos. Depois foi para o distrito de Évora, para Cabeção. As localidades não tinham casa para a professora, tinha de arrendar uma casa ou um quarto. O primeiro ordenado foi de 600\$00.

Lurdes conheceu o marido, José Ribeiro Doutor, porque se tornou sua madrinha de guerra. O José, que antes tinha estado em Goa, estava nessa altura na Guiné. O Movimento Nacional Feminino tomou a iniciativa de promover as madrinhas de guerra. Começaram a escrever-se. Só se conheceram pessoalmente uns meses antes de casarem. O namoro foi praticamente todo por carta. O José, três anos mais velho que a Lurdes, era de Montoito, concelho do Redondo. O pai do José negociava com porcos e ele, à data de ir para a tropa, era tratorista. Contudo, ambos tinham sido pastores em grande parte das suas vidas. A Lurdes tinha sido professora numa aldeia muito próxima, mas não se conheceram aí.

Quando o José regressou da guerra foi colocado no quartel de Aveiro. A Lurdes era nessa altura professora no colégio que o tio tinha fundado, em Benavente, em sociedade com o Presidente da Câmara.

Quando casaram, em 1964, foram morar para Aveiro. José já era na altura sargento, embora tenha entrado no serviço militar como soldado e concluído a instrução primária durante a recruta. Fez carreira militar e, por ser um homem inteligente e sempre com gosto em estudar, terminou o serviço como major.

Logo depois de casarem a Lurdes ficou grávida da filha Isabel. Entretanto, o José foi chamado para Angola e ela ficou sozinha com a filha. Depois nasceu a Cristina, em Mem Martins, porque a Lurdes estava nessa ocasião em casa duma irmã por serem férias de verão. Entretanto, voltou a trabalhar no colégio em Benavente e vivia com as

filhas na casa do tio padre. No ano seguinte a família juntou-se em Angola, onde estiveram um ano.

O Jorge nasceu quando regressaram a Aveiro, em 1971. Durante o tempo que passaram em Aveiro, Lurdes esteve a dar aulas, nesse Concelho. Pouco depois a família foi para Moçambique, onde ele foi fazer os 3 anos, no primeiro dia que lá passaram. Em Moçambique a Lurdes foi professora durante um ano e tinha alunos de ambos os lados da guerra. Chegou a ter de aprender a manusear uma arma para a eventualidade de ter de se defender, embora nunca a tenha usado.

Entretanto, Lurdes regressou a Portugal por se ter dado o 25 de abril, mas o marido ficou até ao arrear da bandeira portuguesa, em 1975. A Lurdes veio novamente para Benavente, para casa do tio, que sempre a protegeu. Depois nasceu o Paulo, em 1975, no Hospital Militar, na Lapa, em Lisboa. Logo a seguir foram para os Açores, para S. Miguel, onde ficaram pouco mais de um ano. Aí a Lurdes não foi professora, ficou a cuidar dos filhos.

Em 1977 foram para o Campo de Tiro de Alcochete, onde o José entrou a trabalhar. Aí o Jorge fez a escola primária. Por ordem da inspeção escolar, o Jorge fez a 3ª e a 4ª classe num ano, por ser um aluno excecional, embora a mãe não tivesse achado muita graça. A Lurdes foi professora no Entroncamento (Alcochete), onde o Paulo foi aluno da mãe na 1ª classe.

Vieram depois para o Algueirão, em 1982, e o Paulo acabou a primária em S. Pedro de Penaferrim, onde a Lurdes fez o restante da sua carreira, até se reformar aos 53 anos. As filhas estudaram nos Pupilos do Exército. A mais velha, Isabel, estudou Eletrónica e Telecomunicações. A Cristina estudou Gestão. O Jorge entrou em Engenharia Física na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa (FCT-UNL). Durante o 1º ano, decidiu ir para o Seminário. Esta decisão deixa a família surpreendida porque pouco tempo antes o Jorge não queria receber o Crisma!... Dizia, numa daquelas iluminações de adolescente, que o Crisma não lhe dizia nada. Foi a mãe que o convenceu, certamente com a ajuda do Espírito Santo. Os pais ficaram felizes com a decisão do filho querer ser sacerdote.

O Paulo doutorou-se em Matemática e é atualmente Professor na FCT-UNL. A Isabel, a mais velha,



casou com um belga, pelo que vive na Bélgica. O Padre Jorge presidiu ao casamento dos 3 irmãos.

Lurdes tem 8 netos, 3 da Isabel, 2 da Cristina e 3 do Paulo. Gosta muito deles e encontra-se com eles com frequência, embora com os belgas só nas férias.

A Lurdes fez o cursinho de cristandade, mas não lhe disse muito. Já para o José foi muito importante. Ainda em Alcochete, a família iniciou o caminho escutista porque o capelão de Alcochete era fã do CNE. Foi o primeiro agrupamento dos Escuteiros do Ar. Na sede da paróquia do Algueirão não foi logo feito o agrupamento, mas foi aberto um agrupamento no Telhal, com a ajuda do Padre Aires Gameiro – entre outros, teve como dirigente o chefe Craveiro, que veio depois a ser Diácono ao serviço da Unidade Pastoral de Sintra. A Isabel, a Cristina e o Paulo fizeram caminho escutista, mas o Jorge não se interessou, preferindo frequentar o Grupo de Jovens Sempre Mais Alto, no Algueirão; só mais tarde, no Seminário dos Olivais, fez formação para chefe do CNE. A Lurdes e o José também integraram as Equipas de Nossa Senhora (Algueirão 3). Embora a equipa já não reúna, a amizade manteve-se.

Quando o José se reformou dedicou-se a vários negócios. A família gostava muito de viajar, sempre impulsionada pelo José que gostava de conhecer o mundo.

Lurdes escreveu um livro de poesia com o marido e outro já sozinha.

Com a doença dele (Alzheimer) Lurdes decidiu acompanhá-lo no Centro de Dia da Paróquia do Algueirão e, como encontrou lá amigas, decidiu continuar a frequentar até hoje. Foi muito doloroso para a Lurdes, algum tempo depois, pôr o José num lar em Sintra, mas na fase avançada da doença em que ele se veio a encontrar, não tinha alternativa. Foi uma fase muito difícil das suas vidas. O José faleceu em 2019.

Agora a Lurdes está mais só, mas sente um grande apoio dos filhos que moram próximo e mesmo da Isabel que lhe liga em videoconferência diariamente. Com os seus 90 anos, continua a ler muito, a sair de casa todos os dias, a participar na Eucaristia dominical, a rezar o terço diariamente, a ir às festas dos netos e a outras atividades culturais.

Tem uma vida já longa, cheia de aventuras, mas muito bem vivida, com a ajuda de Deus, e dá muitas graças pela família que Ele lhe concedeu.

Ainda que a Lurdes não resida em Sintra esta entrevista justifica-se por ultimamente participar mais na Missa na Unidade Pastoral de Sintra, por ter sido professora em São Pedro de Penaferrim, e por ser mãe do Padre Jorge e do Paulo, agora chefe do Clã dos nossos escuteiros, avó da Mariana e do José Pedro, voluntários na UPS e sogra da Sofia, organista da igreja de S. Martinho.



(Fecha à 3.ª feira)

**CASA**  
Restaurante Petiscaria Bar

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

Tel: 219 243 490



## Para os mais pequenos

### O AROMA

Uma filha, muito desanimada, contava à mãe as suas desgraças. Tudo lhe corria mal: no trabalho, na família nos negócios.

Depois de ouvir atentamente, a sua mãe convidou-a a acompanhá-la à cozinha. Aí deu-lhe uma cenoura, um ovo e alguns grãos de café e disse-lhe:

- Põe tudo isto a ferver durante alguns minutos.

A filha obedeceu. No final, perguntou qual o significado de tudo aquilo.

A mãe fez-lhe notar então que a cenoura, antes estava dura, tinha amolecido. O ovo, que antes precisava de uma casca para o proteger, estava agora duro. Os grãos de café, porém, tinham mantido a sua aparência, mas transmitindo agora um suave aroma. E disse-lhe:

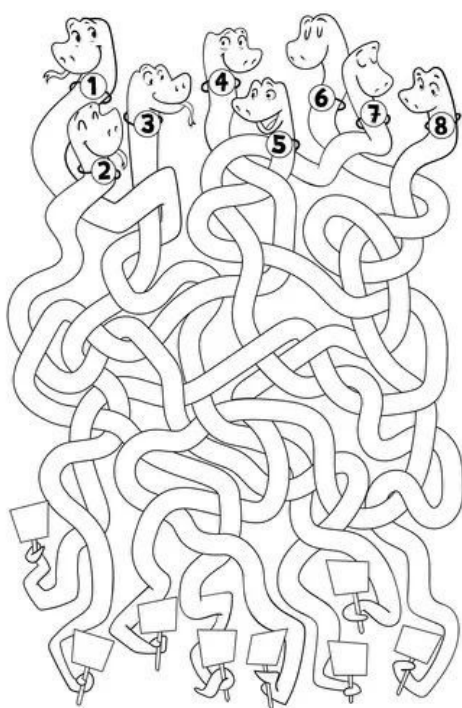
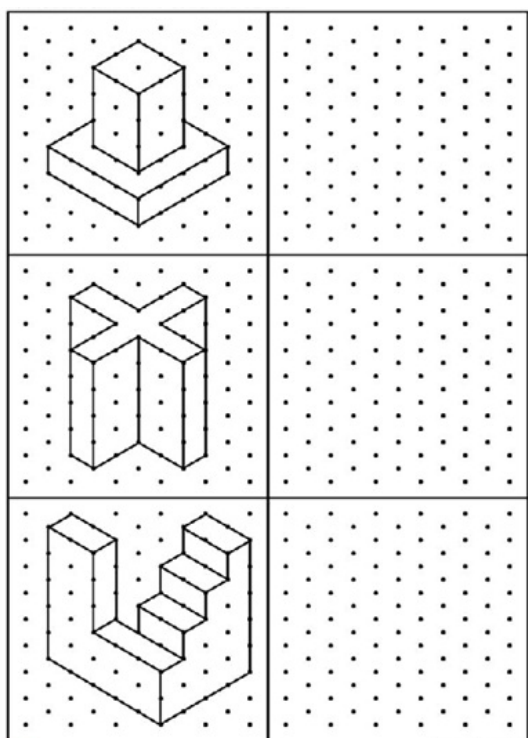
- Repara bem. Todos estes elementos passaram pela mesma prova mas os comportamentos foram diferentes.

A cenoura simboliza as pessoas que ficam moles perante as dificuldades e se deixam desanimar. O ovo simboliza os que se tornam duros e agressivos. O café simboliza os que se servem das dificuldades para transmitir um suave aroma.

Tu, perante uma prova, queres ser cenoura, ovo ou café?

*Perante uma provaçao podemos, de facto, ficar moles ou duros, desanimados ou enfurecidos. Mas as provações também servem para manifestarmos o melhor que há em nós, transmitindo, como o bom café, um suave aroma.*

Pequenas histórias para saborear - Edições Salesianas



## Cozinha para todos

### Filetes de Pescada

1 embalagem de filetes congelados, Sumo de limão, 2 dentes de alho laminados, 1 folha de louro, Sal e pimenta q.b., Leite (+/- 100ml), Farinha, Ovo batido, Óleo p/ fritar

Descongele à temperatura ambiente e, de seguida, tempere os filetes com sal, pimenta, sumo de limão e os alhos laminados. Junte a folha de louro e regue com o leite. Deixe marinar no frigorífico pelo menos por 2 horas e a meio do tempo vire-os para que fiquem bem temperados e gostosos no final.

Passe os filetes primeiro pela farinha e depois pelo ovo batido.

Frite-os em óleo quente até que fiquem dourados de ambos os lados.

Antes de servir, coloque-os a escorrer num prato com papel de cozinha para que absorva a gordura em excesso e fiquem "secos".

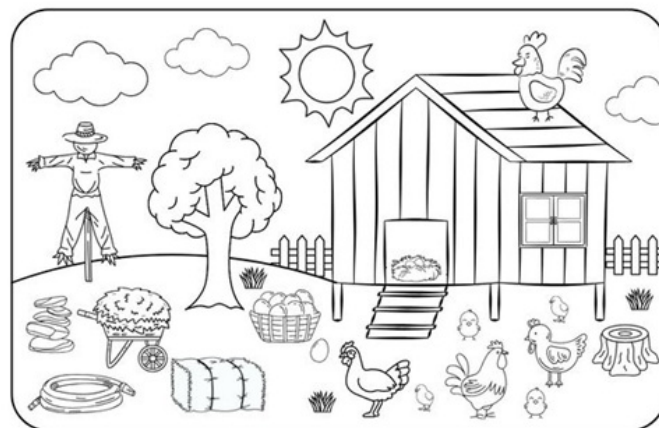
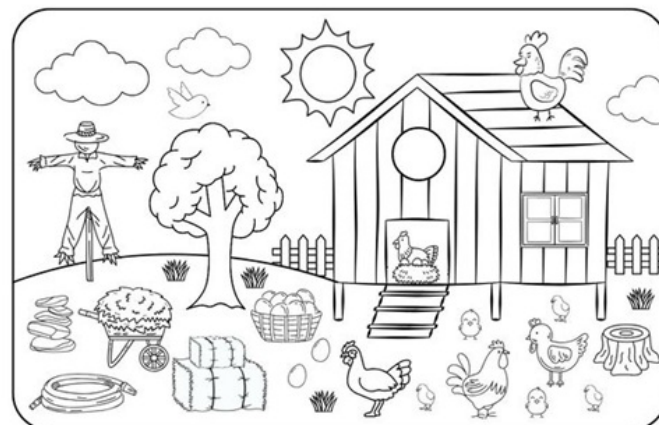
Acompanhe os filetes com um arroz de tomate ou de cenoura ou simplesmente com legumes cozidos.

PHF

## Imagem para colorir



## Descobre as 7 diferenças



## Sudoku - Puzzle

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

## SÃO JOSÉ - ESPOSO DA VIRGEM SANTA MARIA

São José é o pai adotivo de Nosso Senhor Jesus Cristo e o esposo da Virgem Maria. A principal fonte de informação sobre ele é a Bíblia, onde ele aparece no Novo Testamento, nos evangelhos de Lucas e Mateus. José é um descendente do rei David, ele mora em Nazaré na Palestina, onde exerce a profissão de carpinteiro. José é chamado de "o justo", pois é a qualidade que lhe dá o evangelista Mateus. A tradição regista que José tinha um temperamento humilde e gentil e era dotado de grandes talentos. Ele é o filho de Jacob e terceiro de seis irmãos, um deles, Alfeu, é o pai dos apóstolos Tiago e Judas a quem o evangelho chama de "irmãos de Jesus" e que não são senão seus primos em primeiro grau.

Em torno dos trinta anos, José foi convocado pelos sacerdotes do templo,

com outros celibatários da tribo de David, para designar entre eles qual seria o esposo da jovem virgem que cresceu no Templo de Jerusalém, Maria de Nazaré. Chegando no templo, os sacerdotes entregaram a cada um dos pretendentes um ramo explicando-os que a jovem Virgem Maria se casaria com aquele que o ramo florisse em primeiro. Confirmando a profecia de Isaías: "Um ramo sairá do tronco de Jessé, e um rebento brotará de suas raízes." Apenas o ramo de José floresceu e ele foi reconhecido como o esposo destinado pelo Senhor à Santíssima Virgem. São José é o noivo de Maria que, antes mesmo de ter habitado com seu esposo, recebeu a visita do Arcanjo Gabriel na Anunciação e concebeu o Salvador. José é de Belém da Judéia, para onde vai durante o recenseamento ordenado por

César. É lá que Maria dá à luz Jesus.

Durante os acontecimentos, em torno da vinda do Messias ao mundo, São José é guiado por um anjo que o visitou várias vezes durante os sonhos. O anjo o encoraja a receber Maria por esposa, revelando-lhe que o Menino que ela carregava vinha de Deus, então o anjo volta após o nascimento, exortando-o de proteger o menino e a mãe da fúria de Herodes, é quando ocorre a fuga para o Egito. Por fim, o anjo aparece uma última vez para avisar a José que a ameaça acabou, a Sagrada Família pode voltar para Nazaré. José morre pouco antes do início da vida pública de Jesus, entrega sua alma nos braços de Maria e de Jesus, o que o torna o patrono da boa morte.

A Igreja celebra a solenidade de São José no dia 19 de março, dia do pai e

no dia 1 de maio, a festa de São José operário, dia do trabalhador. O ano litúrgico de 2021, foi consagrado pelo Papa Francisco a São

José.

São José protetor da Sagrada Família de Nazaré. Rogai por nós!



### Intenção do Papa

Março 2026

#### PELO DESARMAMENTO E PELA PAZ

Rezemos para que as nações avancem em direção a um desarmamento efetivo, especialmente o desarmamento nuclear, e para que os líderes mundiais escolham o caminho do diálogo e da diplomacia em vez da violência.



**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, nº 24 - Estefânia  
2710 - 519 SINTRA

Telefone: 21 923 00 58

#### Calendário Litúrgico - Março 2026 - Ano A

|                   | Dia 1.Mar                                     | Dia 8.Mar                                                                              | Dia 15.Mar                                                             | Dia 22.Mar                                                                   | Dia 29.Mar                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Domingo II da Quaresma                        | Domingo III da Quaresma                                                                | Domingo IV da Quaresma                                                 | Domingo V da Quaresma                                                        | Domingo de Ramos na Paixão do Senhor                                                |
| <b>Leitura I</b>  | Gn 12, 1-4a                                   | Ex 17, 3-7                                                                             | 1 Sm 16, 1b.6-7.10-13a                                                 | Ez 37, 12-14                                                                 | Is. 50, 4-7                                                                         |
|                   | Vocação de Abraão, pai do povo de Deus        | «Dá-nos água para beber»                                                               | David é ungido rei de Israel.                                          | «Infundirei em vós o meu espírito e revivereis»                              | «Não desviei o meu rosto dos que Me ultrajavam, mas sei que não ficarei desiludido» |
| <b>Salmo</b>      | 32 (33), 4-5.18-19.20.22                      | 94 (95), 1-2.6-7.8-9                                                                   | 22 (23), 1-3a.3b-4.5.6                                                 | 129 (130), 1-2.3-4ab.4c-6.7-8                                                | 21 (22), 8-9.17-18a.19-20.23-24                                                     |
|                   | Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.     | Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações.                      | O Senhor é meu pastor: nada me faltará.                                | No Senhor está a misericórdia e abundante redenção.                          | Meu Deus, meu Deus, porque me abandonastes?                                         |
| <b>Leitura II</b> | 2 Tim 1, 8b-10                                | Rom 5, 1-2.5-8                                                                         | Ef 5, 8-14                                                             | Rm 8, 8-11                                                                   | Filip 2, 6-11                                                                       |
|                   | Deus nos chama e ilumina                      | «O amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado» | «Desperta e levanta-te do meio dos mortos, e Cristo brilhará sobre ti» | «O Espírito d'Aquele que ressuscitou Jesus de entre os mortos habita em vós» | «Humilhou-Se a Si próprio; por isso Deus O exaltou»                                 |
| <b>Evangelho</b>  | Mt 17, 1-9                                    | Jo 4, 5-42                                                                             | Jo 9, 1-41                                                             | Jo 11, 1-45                                                                  | Mt 26, 14 - 27, 66                                                                  |
|                   | «O seu rosto ficou resplandecente como o sol» | «Fonte da água que jorra para a vida eterna»                                           | «Eu fui, lavei-me e comecei a ver»                                     | «Eu sou a ressurreição e a vida»                                             | Paixão de Nosso Senhor Jesus Cristo                                                 |

# Serviço Pastoral e Litúrgico Março de 2026 - Ano A

## 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 | Igreja da Várzea                                    |
| 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 FERAL * |              |              |                                |                                        |                                                   |              |
|---------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|
|               | 2ª Feira     | 3ª Feira     | 4ª Feira                       | 5ª Feira                               | 6ª Feira                                          | Sábado       |
| 09H00         |              |              |                                |                                        | S. Miguel                                         | Monte Santos |
| 12H00         |              |              |                                |                                        |                                                   | Ramalhão     |
| 13H00         |              |              |                                | Hosp. CUF<br>(1ª e 3ª quinta<br>feira) |                                                   |              |
| 16H30         |              |              |                                |                                        | Estab. Prisional<br>de Sintra (3ª<br>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<br>(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.

## Março de 2026

### Dia 1 – Domingo II da Quaresma

15.00h VIA SACRA VICARIAL, no Cacém

### Dia 2 – Segunda-feira da semana II

P. Armindo em retiro até 6ª feira

### Dia 3 – Terça-feira da semana II

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

### Dia 5 – Quinta-feira da semana II

13.00h Missa na Capela do Hosp. CUF Sintra  
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel  
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

### Dia 6 – Sexta-feira da semana II

09.30h Adoração ao SSmo. em S. Miguel  
21.00h Adoração ao SSmo, em Manique Cima  
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
21.00h Início do CPM em S. Miguel

### Dia 7 – Sábado da semana II

### Dia 8– Domingo III da Quaresma

Encerramento do CPM

### Dia 10 – Terça-feira da semana III

16.30h Confissões no Lourel  
21.00h Reunião de direção CNE  
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

### Dia 11 – Quarta-feira da semana III

15.00h Missa no Lar do Oitão  
21.30h Reunião do Secretariado da Catequese  
21.30h Ultreia em Cascais

### Dia 12 – Quinta-feira da semana III

10.00h Reunião do Clero da Vigararia  
16.30h Confissões na Várzea  
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel  
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

### Dia 13 – Sexta-feira da semana III

21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel  
21.30h Caminhada dos Cursistas de S. Martinho  
para S. Maria, seguida de Missa

### Dia 14 – Sábado da semana III

10.00h CONFISSÕES: Catequese, Jovens e Escuteiros  
17.15h Confissões em Manique de Cima  
21.00h Reunião de Preparação para Batismo

### Dia 15 – Domingo IV da Quaresma

10.00h Confissões em Janas  
13.00h Almoço na Abrunheira  
16.00h Nomeação de novos MEC's, na Sé Patriarcal

### Dia 17 – Terça-feira da semana IV

17.00h Confissões no Linhó  
21.00h Confissões na Abrunheira  
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

### Dia 18 – Quarta-feira da semana IV

10.00h Reunião dos Vicentinos com ABEM  
21.00h Reunião do Secretariado Permanente

### Dia 19 – Quinta-feira – S. José (Dia do Pai)

13.00h Missa na Capela do Hosp. Da CUF Sintra  
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel  
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

### Dia 20 – Sexta-feira da semana IV

16.30h Missa no Estabel. Prisional de Sintra  
21.00h CONFISSÕES EM S. MIGUEL: para todos!  
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

### Dia 21 – Sábado da semana IV

17.15h Confissões em Galamares  
21.00h VIGÍLIA da MISERICÓRDIA, em S. Miguel

### Dia 22 – Domingo V da Quaresma

09.30h RETIRO DA UPS  
12.30h Almoço – Retiro Quaresmal  
18.00h Confissões em S. Martinho

### Dia 24 – Terça-feira da semana V

17.30h CONFISSÕES em S. Pedro  
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

### Dia 25 – Quarta-feira – Anunciação do Senhor

Aniversário Diác. Vasco d'Avillez  
15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira

### Dia 26 – Quinta-feira da semana V

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel  
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel  
21.00h Reunião da equipa CPM

### Dia 27 – Sexta-feira da semana V

15.00h Missa no Lar Asas TAP  
21.15h VIA SACRA da UPS

### Dia 28 – Sábado de Ramos

### Dia 29 – Domingo de Ramos na Paixão do Senhor

Início da Hora de Verão - adiantar uma hora

### Dia 31 – Terça-feira da Semana Santa

Férias - Escola de Leigos, em S. Miguel

Galamares: Via Sacra todos os Sábados da Quaresma após a Missa.

### Próximo mês

02-05 Abr: PÁSCOA DO SENHOR



No deserto  
a voz de Deus  
fica mais clara



## Notícias dos Vicentinos

Carlos Macias

### SANTA MARIA DE SINTRA - RELATÓRIO DE ATIVIDADES DE 2025

No ano de 2025, Santa Maria de Sintra (Conferência Vicentina) contou com uma equipa multidisciplinar de 6 vicentinos (4 consórcios e 2 confrades), 2 colaboradoras/es, e um Assistente Espiritual (Padre Jorge Doutor) que promove de forma voluntária Serviço Sócio Caritativo no âmbito do Serviço Social Católico de proximidade e/ou de retaguarda.

Santa Maria de Sintra no ano de 2025 entregou cerca de 5.425 apoios sócio caritativos não alimentares a 285 reclusos e reclusas, e 1 iniciativa intramuros - Brincar com Sentido - Play Room, 3 Palestras no âmbito da Academia para a Família, com foco nos Indivíduos (Reclusos Carenciados), famílias (ou comunidades) vulneráveis, excluídas ou descartadas.

Quando não temos proximidade suficiente ou quando é necessário colmatar ou complementar competências e recursos, recorreremos, no respeito pelo princípio da subsidiariedade, a parcerias com a Rede Caritativa e, caso se aplique, com os Stakeholders Sociais, sempre com o objectivo de transformar vidas e promover a justiça social.

#### ACTIVIDADE CARITATIVA NOS ESTABELECIMENTOS PRISIONAIS

No âmbito da nossa valência de apoio aos reclusos e às suas famílias, temos protocolados um conjunto de serviços intramuros com a Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP) - Ministério da Justiça, Estabelecimentos Prisionais de Sintra, do Linho, da Carregueira e Tires (este último pontualmente).

Encontra-se atualmente em curso o processo de formalização de protocolos no âmbito do Fazer Família - "Família não é apenas o que se é, é sobretudo o que se vai construindo" com vários Estabelecimentos Prisionais a nível nacional, em articulação com a DGRSP.

#### VALÊNCIA 1. RESPOSTAS SÓCIO-CARITATIVAS AOS RECLUSOS E ÀS SUAS FAMÍLIAS

"Cometer um erro não anula a dignidade inalienável do recluso e da sua família como pessoas humanas, nem a sua capacidade de mudança e retorno responsável e positivo à vida familiar, comunitária e social."

##### ESTABELECIMENTO PRISIONAL DE SINTRA

Campanhas + Conforto 2025 (Reclusos carenciados) "Não se trata apenas de roupa, calçado ou higiene, mas de dignidade, cuidado e humanidade cristã" : (1) Roupa e Calçado Desportivo - entregamos cerca de 760 donativos o que permitiu fazer 150 kits. (2) Produtos de higiene pessoal, entregamos cerca de 2.356 apoios o que permitirá fazer 700 kits. Os produtos das campanhas foram angariados junto da Rede Caritativa - Paróquias da Vigararia de Sintra e duas caixas de meias do Stakeholder Social - Rotary Club de Sintra.

Lanche dos Carenciados - Participação no lanche o que permitiu estabelecer contacto direto com alguns dos 120 reclusos carenciados, promovendo proximidade, escuta ativa e identificação de necessidades emergentes.

Campanhas Diferenciadas 2025 - Doação de Roupa. Foram doados e entregues 260 apoios de roupa usada, proveniente da Rede Caritativa - Paróquias da Vigararia de Sintra, 40 apoios em roupa e ténis de homem provenientes dos Hotéis associados ao Stakeholder Social - Associação de Turismo de Cascais, e 760 apoios em calças de ganga, camisolas, roupa e calçado desportivo provenientes do Stakeholder Social - Ultriplo.

Campanhas Diferenciadas 2025 - lençóis, atalhados e edredões. Foram doados e entregues 150 lençóis de cama, 80 capas de edredão, 80 fronhas, 50 toalhas de rosto, 50 lençóis de banho, provenientes do Stakeholder Social - ELIS, por meio do Rotary Club de Sintra.

Campanhas Diferenciadas 2025 - TVs, e Rádios. Foram doados 35 apoios em livros em língua estrangeira e TVs e rádios, provenientes da Rede Caritativa - Unidade Pastoral de Sintra.

Rastreo de Acuidade Visual - foi iniciado o rastreo visual no EP de Sintra, para cerca de 230 reclusos, em parceria com o Stakeholder

der Social - Império da Visão / Conselheiros da Visão. Os reclusos carenciados terão comparticipação financeira (Rede Caritativa e Stakeholders Sociais) na aquisição de armações e lentes.

Fazer Família "Família não é apenas o que se é, é sobretudo o que se vai construindo" - Encontra-se em fase de conclusão a instalação do Play Room, projeto financiado pelo Stakeholder Social - União de Freguesias de Sintra.

+ Próximo Família "Cuidar da família, mesmo na adversidade, é 'esperançar', uma força que transforma realidades." - Prestamos apoio a várias famílias de reclusos, tendo sido três acompanhadas de forma direta e em proximidade, e as restantes apoiadas através de articulação com a Rede Caritativa. Estas são sinalizadas no acolhimento, aquando das visitas dos familiares aos reclusos, das Técnicas/os Superiores dos Serviços de Acompanhamento de Execução de Penas (SAEP) das Técnicas/os Superiores dos Serviços de Reinserção Social (ligação EP - sociedade) (SRS) e dos Capelães. A ajuda alimentar tem sido complementada pelo parceiro da Rede Caritativa - Conferência de São Pedro de Sintra.

Saída Digna "Responder com dignidade à saída do recluso é transformar o fim da pena no início de uma nova vida com propósito, responsabilidade e esperança." - envolveu-se o Conselho Metropolitano de Fortaleza (Sociedade São Vicente de Paulo, Brasil) para acolher um recluso brasileiro no aeroporto, encaminhá-lo ao terminal de autocarros e pagar a deslocação até sua casa, esta despesa foi suportada por Santa Maria de Sintra.

##### ESTABELECIMENTO PRISIONAL DO LINHO

Campanhas Diferenciadas 2025 - lençóis, atalhados e edredões, foram doados e entregues 75 lençóis de cama, 60 capas de edredão, 60 Fronhas, 50 toalhas de rosto, 50 lençóis de banho, provenientes do Stakeholder Social - ELIS, por meio do Rotary Club de Sintra.

##### ESTABELECIMENTO PRISIONAL DA CARREGUEIRA

Programa 321 (Three To One - Reabilitação, Reinserção e Ressocialização do Recluso). Apoio a um recluso com o parceiro da Rede Caritativa - Cáritas Diocesana de Beja.

Campanhas Diferenciadas 2025 - lençóis, atalhados e edredões, foram doados e entregues 75 lençóis de cama, 60 capas de edredão, 60 Fronhas, 50 toalhas de rosto, 50 lençóis de banho, provenientes do Stakeholder Social - ELIS, por meio do Rotary Club de Sintra.

##### ESTABELECIMENTO PRISIONAL DE TIRES

Campanhas Diferenciadas 2025 - Doação de Roupa. Foram doados e entregues 90 apoios de roupa e ténis de mulher oriundos dos Hotéis associados ao Stakeholder Social - Associação de Turismo de Cascais.

VALÊNCIA 2. RESPOSTAS SÓCIO-CARITATIVAS ÀS FAMÍLIAS EM SITUAÇÃO DE LUTO (exclusivo Unidade Pastoral de Sintra) "A perda de um ente querido leva ao sofrimento, aflição, culpa, ira, ansiedade, depressão, ou outras experiências mais doentias e destruidoras.

Cuidar do Luto - Prestou-se apoio a uma viúva através da disponibilização e instalação de um esquentador, garantindo condições básicas de habitabilidade e segurança na sua residência.

Orar pelos defuntos - Manutenção da informação disponibilizada nas Casas Mortuárias da UPS.

VALÊNCIA 3. RESPOSTAS SÓCIO-CARITATIVAS ÀS FAMÍLIAS DA COMUNIDADE (exclusivo Unidade Pastoral de Sintra) "O impacto sistémico e intergeracional da pobreza sobre a vida familiar pode gerar situações de marginalidade e desajustamento social"

Campanhas + Conforto 2025 (Reclusos carenciados) - Produtos de higiene pessoal, entregamos mais de 90 itens (cremes de barbear, amostras ...) que não entram nos Estabelecimentos Prisionais, à Conferência de São Pedro de Sintra e ao Gota a Gota. A roupa feminina e camisas foram doadas à Loja Solidária (da UPS).

Cuidar da Comunidade- Procedeu-se à entrega de um com-



### Conferência de Santa Maria de Sintra

Sociedade de São Vicente de Paulo

confsantamariadesintra.ssvp@gmail.com

putador portátil a um ex-recluso do Estabelecimento Prisional de Sintra, atualmente em percurso académico, por forma a realizar os seus trabalhos e atividades curriculares. Equipamento doado pelo Stakeholder Social - ENTRAJUDA / Banco de Equipamentos Doados.

Campanha Cáritas no Pingo Doce (promovido pela Caritas Diocesana de Lisboa) que decorreu em dois dias no Pingo Doce da Portela de Sintra. Os bens doados foram complementar o cabaz alimentar das famílias que apoiamos. Doamos um dia da campanha à Conferência de São Pedro do Algueirão, que tem dificuldades em angariar bens alimentares para as famílias que apoia.

ACADEMIA DA FAMÍLIA - Promovemos a realização de três palestras na IV Feira da Saúde e Bem-Estar de Sintra: "A Brincadeira no Reino da Afetividade" (Drª. Mafalda Santos), "O Digital chegou. E Agora?" (Enfermeira Rita Brites) e "O serviço sócio caritativo de Santa Maria de Sintra" (Engº Carlos Macias). Esta feira é realizada pelo Núcleo Rotário de Desenvolvimento Comunitário de Sintra.

#### PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS

Participação na ação de formação no âmbito do "Probation", promovida pela Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP) e pela Aproximar - Cooperativa de Solidariedade Social, que reuniu diversas entidades nacionais e internacionais ligadas à área da Reinserção Social (probation).

O Presidente de Santa Maria de Sintra, participou como orador no Encontro Nacional da Pastoral Penitenciária de Portugal, no Santuário de Nossa Senhora de Fátima, tendo intervindo na mesa-redonda: "Sinais de Esperança nas Prisões Partilhas de projeto mesa-redonda: "Sinais de Esperança nas Prisões Partilhas de projetos inspiradores (ex.: educação, reinserção, família)". s inspiradores (ex.: educação, reinserção, família)".

Participação no evento formativo promovido pela Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP) e pela Aproximar - Cooperativa de Solidariedade Social - Voluntariado na Justiça- novas áreas de intervenção.

#### PARCEIROS:

Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP) - Ministério da Justiça

Membro do Fórum da Justiça - Voluntariado na Justiça, promovido pela Confederação Portuguesa do Voluntariado.

Membro do Conselho Local de Ação Social (CLAS) da Câmara Municipal de Sintra.

CAMARA MUNICIPAL DE SINTRA, na intermediação de apoios com Stakeholders Sociais.

Membro da Acção Social da União das Freguesias de Sintra.

UNIÃO DE FREGUESIAS DE SINTRA, no apoio financeiro à nossa ação no Estabelecimento Prisional de Sintra

CAMARA MUNICIPAL DE CASCAIS, na intermediação de apoios com Stakeholders Sociais.

Membro do Banco Local de Voluntariado de Sintra (BLVS, da Câmara Municipal de Sintra).

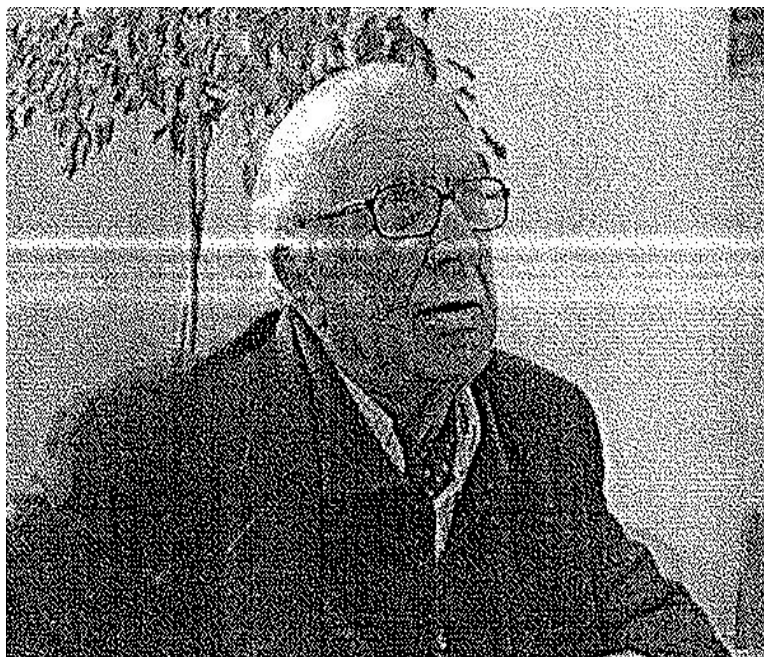
ROTARY CLUB DE SINTRA na intermediação de apoios com Stakeholders Sociais.

Membro da Rede UpFamilies (programa para famílias de reclusos/as) e formação na área do Probation, da APROXIMAR CRL

CASES, no âmbito da formação e voluntariado.



Para consultar todas as parcerias: Rede Caritativa, Stakeholders Sociais e institucionais, aponte a câmara para o QRCode e aceda ao relatório digital.

**Memórias do passado de Sintra**Autor: *Ludgero Paninho***História do Estabelecimento Prisional de Sintra, desde a sua criação aos dias de hoje****17ª Parte (conclusão)**

Segue-se na direção dos destinos desta instituição o Dr. Gomes dos Santos, marco vivo da história do EPS e figura de referência na história dos Serviços Prisionais em Portugal. Dirigiu a instituição de 1968 a 1996. Visitou-a frequentemente depois dessa data.

Deu entrada nos Serviços Prisionais a 7 de Março de 1953, aí permanecendo até 1963. Nesse ano passa para os serviços centrais com o cargo de inspetor. De 1968 a 1970 fica provisoriamente no cargo de diretor da colónia penal, passando a diretor de pleno direito em 1970, ficando a partir daí a residir na casa de função no Estabelecimento Prisional.

Reconstruiu a cerâmica, que antigamente era de madeira e tinha ardidado por completo na época do diretor anterior devido a um erro de manuseamento das portas do forno de coser tijolo.

Reabriu a pedreira da colónia no dia 25 de Abril de 1974. Durante o período conturbado da Revolução dos Cravos manteve o Estabelecimento sob alguma tranquilidade, muito contrastando com a agitação

de outras prisões dessa altura. Só alguns meses mais tarde, por influência das notícias que iam saindo na imprensa o contágio se fez também à população prisional da colónia.

Voltou a pôr em funcionamento a fundição.

Ampliou o bairro residencial do Estabelecimento Prisional, com financiamentos da Cruz Vermelha Portuguesa, para albergar alguns funcionários públicos oriundos das ex-colónias.

Em 1975 dirigiu os serviços económicos de Timor, até 25 de Novembro desse mesmo ano, tendo regressado à direção do Estabelecimento após essa data.

Foi na sua vigência que se deu um outro grande incêndio na Serra de Sintra. Mais uma vez os presos foram em auxílio do combate ao fogo e mais uma vez voltaram todos ao Estabelecimento. Todos menos um. Andou perdido toda a noite na serra e no fumo e só deu com o caminho de regresso pela manhã!

Outro acontecimento que merece

referência é o da grande enxurrada de Novembro de 1983 que fez enormes calhaus rolares serra abaixo, que desfizeram parte dos jardins do Covelo. Tudo foi arranjado e ajardinado de novo. As pedras maiores ainda hoje estão no sítio onde pararam e estão integradas no novo desenho do que é aquele belo recanto. O engo Vieira tratou de que a dignidade voltasse ao mais belo recanto da propriedade, verdadeira sala de visitas dos Serviços Prisionais portugueses.

Quanto ao Dr. Gomes dos Santos, esteve afastado da direção do EP de 1986 a 1988, quando exerceu as funções de Subdiretor Geral dos Serviços Prisionais.

Pediu a sua aposentação em 1996. Ainda hoje é figura grata no EP e visita-o com todo o carinho.

Era o diretor do EP quando a Dra. Fátima Corte, deu entrada nos Serviços Prisionais e para aqui veio trabalhar.

Foi o último diretor a residir no Estabelecimento Prisional.

Restantes Diretores:

Sr. João Pedro Ratão (em substituição 1986- 1987)

Dr. Miguel Alves (1996-1999)

Dr. João Couto Guimas (1999-2000)

Dr. Manuel Teixeira (2000)

Dra. Mónica Romero (2001-2002)

Dra. Fátima Corte

Dra. Teresa Melo

Dr. João Couto Guimas

Dr. João Carlos Quintans

Dra. Isabel Duarte Paulo (atualmente)

### Apontamentos sobre Liturgia

Apontamentos recolhidos por Maria Teresa Vasco, das aulas do saudoso Côn. Luís Manuel Pereira da Silva, no Curso de Liturgia, em 2002, na Paróquia de Linda-a-Velha

O Movimento Litúrgico vai crescendo até que Pio XII escreve a primeira grande Encíclica Litúrgica, chamada "Mediator Dei". Com esta Encíclica o Papa pretende terminar com os abusos que iam aparecendo, mas sem abrir muito a mão:

1º - Não permitia sequer a utilização da língua vernácula, continuou tudo em latim.

2º - Não permitia a concelebração de vários sacerdotes.

3º - Não abriu também a mão quanto à participação dos fiéis, nomeadamente na leitura da Palavra de Deus.

Mas esta encíclica teve um grande mérito, que foi pôr de lado todos os extremos do rubricismo (notas indicativas do que se deve fazer e como fazer), simplificando o Missal.

Pela primeira vez Pio XII fala da Liturgia como se fosse Teologia e diz que a Liturgia é o louvor que Cristo presta ao Pai ao qual associa a sua Igreja. A Liturgia é o louvor a Deus, através do Seu Filho e na força do Espírito Santo.

Pio XII restaurou ainda a Vigília Pascal. Antes do Concílio de Trento foram proibidas as Missas de tarde. Por isso, o "Aleluia Pascal" era na manhã de Sábado e as igrejas estavam todas cobertas de panos negros. Em 1951 o Papa restaurou a Vigília, mas a título facultativo.

No início do seu pontificado, João XXIII, na Igreja de São Paulo, anuncia para a Igreja de Roma, a realização de um Sínodo e para a Igreja Universal a realização de um Concílio – o Vaticano II.

O Concílio Vaticano II começou em 11 de Outubro de 1962 e, logo em 4 de Dezembro de 1963 é aprovada a 1ª Constituição do Concílio – a Constituição sobre a Sagrada Liturgia (Sacrosanctum Concilium). Foi o primeiro documento, certamente, por ser a matéria mais amadurecida.

Este documento, na sua votação, só teve quatro votos contra (2.147 votos a favor). Curiosamente Monsenhor Lefebvre, que mais tarde se vem a opor ferozmente à Reforma Litúrgica e a separar da Comunhão da Igreja Católica por desobediência ao Papa, votou a favor.

# Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

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

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



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,  
Paula Ferreira, Clara Bonito e Ludgero Paninho

### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema, Pedro Martins, Rita Torres,  
Adérito Martins, Luís Dionísio, Miguel Correia.

### 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

**2026, Março.** O Carnaval passou e vai chegando a Primavera! É tempo da Quaresma, jejuns, abstinência. O Papa Leão XIV convida-nos «a uma forma de abstinência muito concreta (...) a abstinência de palavras que atingem e ferem o nosso próximo. Começemos por desarmar a linguagem, renunciando às palavras mordazes, ao juízo temerário, ao falar mal de quem está ausente e não se pode defender, às calúnias, (...) aprender a medir as palavras e a cultivar a gentileza (...)».

**Um pensamento, uma ideia...** «A felicidade não depende daquilo que nos faz falta, mas do bom uso que damos àquilo que temos» (Thomas Hardy)

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

\*1. **Breves Biografias Ilustradas** / vários autores, Ed. Missões, 2009.

- *pequenos e interessantes livrinhos para todas as idades*

\*2. **José, o silencioso** / Michel Gasnier, São Paulo, 1995,

- *São José, esposo da Virgem Maria, 19 de Março, Dia do Pai*

\*3. **O nome da rosa** / Umberto Eco, Difel, 17ªed., 1991.

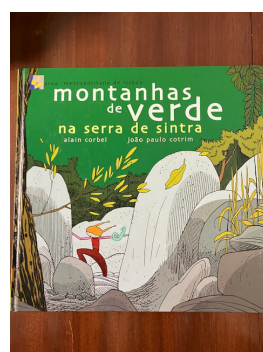
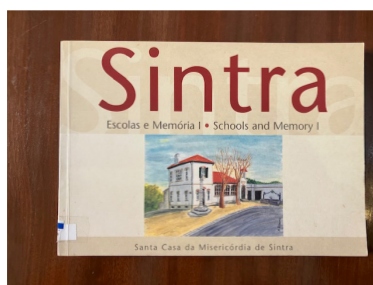
- *‘(...)uma história policial, um autor que viveu rodeado de livros, numa biblioteca infundável e divertida’ (Francisco José Viegas)*

\*4. **Sintra - Escolas e Memória I** / Carlos Manique Silva, Santa Casa da Misericórdia de Sintra, 2002.

- *“Criar a escola como fonte de todos os melhoramentos pátrios devia ser o pensamento dos governantes em cujas consciências se afirmaria o ideal do civismo” (A Folha de Cintra, 5 de Agosto de 1892)*

\*5. **Montanhas de verde na Serra de Sintra** / Alain Corbel e João Paulo Cotrim, Área Metropolitana de Lisboa, 2004.

- *para os mais jovens*



Ler! Ler! Ler!

*“O livro ainda é o meio ideal para aprender. Não precisa de electricidade, e você pode riscar à vontade.” (Umberto Eco)*

### **Nota final:**

**Uma sugestão:** “O Castelo dos Mouros está isolado num dos cumes da serra de Sintra, entre muralhas que serpenteiam a serra com blocos graníticos. Faça uma visita!” E não esquecer o **Museu de Arte Sacra** na Igreja de S. Martinho.

- Poderá **requisitar** qualquer obra ou publicação da Biblioteca e... **leia, leia, leia muito!** - Na estante dos livros do mês encontram-se as habituais **Fichas de requisição** e as **Fichas do LEITOR**.

E boas leituras!

(O texto segue a antiga grafia)

O **Espaço Solidário** vai iniciar a **Oficina com Graça**, uma série de workshops práticos abertos à comunidade, destinados a ensinar pequenos saberes úteis para o dia a dia que ajudam a poupar e a valorizar o que temos.

Entre as atividades previstas incluem-se subida de bainhas, pregar botões, pequenos arranjos de costura, iniciação ao crochê e ao tricô, bem como outras técnicas de reaproveitamento de objetos e de economia doméstica.

As sessões realizam-se na primeira e terceira quarta-feira de cada mês, das 14h às 17h, no Espaço Solidário (na Galeria Comercial de Sintra, loja 11 na Rua Câmara Pestana, em frente ao Centro Cultural Olga de Cadaval).

A participação é gratuita, mediante inscrição presencial ou através do telemóvel 961 802 980 (Cristina Vinagre), ou 966 102 748 (Teresa Venda)

Esta iniciativa pretende ser um espaço de convívio e partilha entre gerações, promovendo autonomia, criatividade e espírito comunitário.

Todas e todos são bem-vindos.



## 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 do púlpito da igreja de São Pedro, que terá pertencido à capela do Palácio da Pena e sido transferido para esta nossa igreja na 1ª metade do séc. XX.



**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 - A. casa Galega 2705-416 S. João das Lampas - SINTRA - gulin@cincoara.com.pt | telefone: 219 618 594 | www.funeraquintinomoraes.pt