



Distribuição Gratuita

Cruz Alta

Abril 2026

Edição nº 240 - Ano XXIV
Diretor: P. Armino Reis

www.paroquias-sintra.pt

Ressuscitou
verdadeiramente,
Aleluia!
Aleluia!

Festival Vicarial
da Canção

Página 4



Retiro Quaresmal

Páginas Centrais



Entrevista de Vida:
Vasco Avillez

Página 10



Peregrinação a Taizé

De 1 a 10 de Agosto de 2026

Junta-te a nós nesta experiência
de fé, amizade e espiritualidade na
Comunidade de Taizé, França!

220 € – Jovens (até 35 anos)

320 € – Adultos



O Grupo de Jovens de Sintra está a organizar uma peregrinação
a Taizé e convida toda a comunidade a participar.
Vagas limitadas aos lugares disponíveis no autocarro!

D 414

TAIZÉ



Inscribe-te aqui ou contactando
grupojovens.ups@gmail.com



Igreja da Abrunheira - Notícias

Página 3



Editorial
Luís Dionísio

Ressuscitar em Tempos Difíceis

A Páscoa chega este ano envolta num cenário mundial marcado por conflitos armados, deslocamentos forçados e um sofrimento que parece não ter fim.

As imagens da guerra que atravessam diariamente os nossos ecrãs tornam-se um peso no coração e levantam uma pergunta inevitável: como falar de Ressurreição quando tantos vivem cercados pela violência, pelo medo e pela perda? É precisamente neste contraste que a mensagem pascal revela a sua força mais profunda.

A Ressurreição de Cristo não ignora a dor do mundo; nasce no meio dela. O túmulo vazio não apaga as feridas, mas anuncia que a morte, em todas as suas formas, não tem a última palavra. Ressuscitar em tempos difíceis significa acreditar que, mesmo quando a humanidade parece repetir velhos ciclos de destruição, Deus continua a abrir caminhos

de vida onde só vemos ruínas. A esperança cristã não é fuga nem ingenuidade: é resistência, é fidelidade ao bem, é a convicção de que cada gesto de paz tem valor, mesmo quando parece pequeno diante da imensidão do conflito.

Na nossa paróquia, este ressuscitar torna-se concreto quando cultivamos a paz no quotidiano: no diálogo que substitui a agressividade, na reconciliação que vence o orgulho, na solidariedade que se estende aos que sofrem, perto ou longe. A guerra começa sempre no coração humano, e é também aí que a paz precisa de nascer. Cada comunidade cristã é chamada a ser um sinal vivo de que a fraternidade é possível, de que a violência não é inevitável, de que a vida pode

renascer mesmo em terrenos devastados.

A Páscoa pede-nos, portanto, um compromisso renovado: rezar pela paz, apoiar quem sofre as consequências dos conflitos, educar para a justiça e para o respeito, e recusar qualquer forma de indiferença. Ressuscitar em tempos difíceis é deixar que Cristo nos levante da apatia e nos torne construtores de pontes, artesãos de diálogo, testemunhas de esperança.

Num mundo ferido, a Ressurreição é mais do que uma celebração; é uma missão. E talvez a pergunta mais urgente seja esta: que passo concreto de paz podemos dar, como comunidade, neste tempo pascal?



A Melhor Parte
Diác. Vasco d'Avillez

A Páscoa de 2026

Estamos a viver tempos extraordinários que mesmo há um ano atrás seriam impossíveis de prever! Hoje lemos nas notícias ou ouvimos nas rádios e televisões que este país ou aquele conseguiu matar mais um ministro do Irão ou ferir o Líder Espiritual do Irão e, é suposto ficarmos contentes? Como é isto possível? Mesmo que alguns destes assassinados sejam de facto terroristas, o que é facto é que cada um deles representa a vida! Temos de respeitar a vida.

Ora o Papa Leão na sua mensagem para a Páscoa de 2026 faz precisamente isso e ajuda-nos a respeitarmos a vida também. Propõe-nos três palavras para meditarmos nesta Quaresma, período de preparação da Páscoa, de forma que todos possamos sentir a presença de Deus no Domingo de Páscoa a 5 de

abril. Essas palavras são: Escutar; Jejuar e Juntos.

Escutar: A escuta remete-nos para a Palavra, que não se esgota em si mesma, não é estanque e repassa pelas vinte e quatro horas do dia. A Palavra torna-se alimento do espírito e da mente e faz frente ao sofrimento e à injustiça. Assim quando ouvirmos a notícia de que mais uma pessoa foi morta, de propósito e de acordo com um plano, aqui ou ali, no mundo, podemos ter um sentimento de piedade e pedir a Deus que tome conta de mais aquela alma. Assim estamos a escutar quem sofre e quem mais precisa das nossas orações e da nossa atenção e ajuda.

Jejuar: Ora aqui está uma ação já muito esquecida da maior parte de nós os Cristãos por acharmos que é algo antiquado e que atualmente não faz sentido. Mas

o Jejum pode ter muitas formas e se nos mais pequenos, em geral, é referido a que se coma menos chocolate, nos mais velhos pode e deve revestir outras formas tais como dar e doar. Dar e doar aos mais carecidos, algum bocadinho do que nos daria algum gosto ou até do que nos sobra e que não iremos aplicar, em dividendos futuros mas entregar para que os nossos irmãos mais próximos, tenham algo que de outra forma nunca teriam!

Juntos: é a nossa dimensão Comunitária! Juntos, é a única forma de nos salvarmos e de chegar aos braços de Deus. Juntos, é a forma de rezar que o senhor nos ensinou quando nos disse: «onde estiverem dois ou três a rezar Eu estarei no meio de vós»

Em Angola e em Moçambique é muito frequente a saudação: Estamos Juntos! Ela vem do me-



Os Nossos Padres
Pe. Jorge Doutor

Receber e renovar o Batismo

Convido a ler as palavras de Jesus em Lc. 12, 49-50: «Eu vim lançar fogo sobre a terra; e como gostaria que ele já se tivesse ateado! Tenho de receber um batismo, e que angústias as minhas até que ele se realize!» e, também, Lc. 22, 15: «Tenho ardentemente desejado comer esta Páscoa convosco, antes de padecer».

Fazem-nos perceber como o mistério Pascal – a Paixão, Morte e Ressurreição de Jesus – ocupam o lugar central em toda a vida e missão de Cristo! Simultaneamente, ajudam-nos a compreender como nós próprios somos convidados a unir-nos a esse mistério Pascal, de uma vida totalmente oferecida em amor, de acordo com a vontade do Pai, de um modo especial pelos sacramentos da Iniciação Cristã: o Batismo (Jesus anuncia que a Sua Páscoa é um Batismo – passar da morte à vida; vencer o pecado com o amor e a graça); a Confirmação ou Crisma (o fogo do amor de Cristo para com todos, lançado sobre a terra, como o receberam em primeiro lugar os apóstolos no dia de Pentecostes, em que o Espírito Santo que habita em Cristo desceu sobre eles sob a forma de línguas de fogo); a Eucaristia (ardentemente desejada por Jesus, que se quer comunicar como alimento que permite aos discípulos viver como Ele próprio vive).

Por tudo isto, a Páscoa anual é a ocasião mais indicada para os catecúmenos (quem se quer

tornar cristão e está a fazer a caminhada de preparação/formação nesse sentido) receberem o Batismo, o Crisma e a Eucaristia – normalmente durante a Vigília Pascal (na noite de Sábado Santo para o Domingo de Páscoa).

Neste ano, na nossa Unidade Pastoral de Sintra, isto acontecerá, se Deus quiser, com três crianças da nossa Catequese e com três adultos – uma do nosso Grupo de Jovens e dois do Grupo de Formação Cristã de Adultos.

Dêmos graças a Deus pela fé e amor a Deus que está presente e se tem aprofundado nos seus corações e pelo seu desejo de viverem unidos a Cristo, pondo em prática o Evangelho!

Simultaneamente, a Páscoa é também, para todos os cristãos já batizados, ocasião para a renovação do seu Batismo (conforme irá ser perguntado a toda a assembleia, num diálogo de Profissão de Fé, durante a Vigília Pascal). Assim reforçam, com a graça de Deus, a vontade de continuarem com entusiasmo o percurso já iniciado, talvez há muitos anos, na alegria de experimentarem que é sempre o mais belo, bom e verdadeiro este caminho de vida nova que nos oferece Deus, através de Jesus!

Votos de Santa e Feliz Páscoa a todos!

lhor que tinha a tradição portuguesa que sabia ensinar que a melhor forma de estarmos perante Deus e o Mundo é: Juntos!

Vamos procurar os irmãos nesta Páscoa. Os irmãos da comunidade mas primeiro os irmãos de sangue que se calhar não visitamos há muito tempo e vamos juntar-nos para a refeição da Páscoa.

Fica para referência futura este desejo de que Deus nos ajude a aprofundar ainda mais estas três palavras e com elas salvarmos a nossa alma.

Santa Páscoa a todos os que lerem estas linhas





IGREJA NA VÁRZEA - notícias!

Pe. Armindo Reis

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 30.000,00€.

Temos a agradecer muito os donativos que continuam a

aparecer, e neste mês um substancial:

Donativo de uma família da Paróquia – 10.000,00€

Donativo do Espaço Solidário – 100,00€

Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 100,00€

Donativo de T.R. – 30,00€

Donativo anónimo – 11,35€

Rifas – 120,00€

Donativos pelo café e bolos – 387,20€

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



Construção da igreja da Abrunheira – Notícias!

Pe. Armindo Reis

A igreja da Abrunheira já tem telhado (estrutura metálica) e está a começar a fazer as paredes exteriores. 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 e agora mais 85.000,00€ + IVA da primeira parede exterior (ficará a faltar a 2ª parede no interior). Até este momento já pagámos 340.000,00€ e já não temos fundos próprios, estamos a recorrer a empréstimos.

No último mês, a Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos:

Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 100,00€

Donativo do Espaço Solidário – 50,00€

Donativo anónimo – 55,00€

Donativo de P.A.R.D. – 20,00€

Donativo de D.F.I.N. – 50,00€

Donativo anónimo – 20,00€

Donativo anónimo – 10,00€

Donativo anónimo – 40,00€

Donativo anónimo – 30,00€

Ofertas pelos bolos e café – 301,20€

Outros donativos – 300,00€

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. ■



ALMOÇO JANELA

DOMINGO, 26 / 04 / 2026

(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

EMENTA

⇒ Entradas: Queijo, azeitonas e manteigas
⇒ Sopa: Legumes

⇒ Prato: **ENTRECOSTO NO FORNO C/ BATATA ASSADA**

⇒ Sobremesa: Bolo, doces, frutas variadas e café

É necessária marcação, faça já a sua, através do Cartório, Telef: 219 244 744 ou 966 223 785
E-Mail: sao.miguel@paroquias-sintra.pt

A receita reverte a favor de atividades Internacionais dos Escuteiros de Sintra

(Próximos almoços reverterão a favor de Igrejas da UPS em obras)



Abril: Do Cenáculo ao Sacrário

Clara Bonito

O mês de abril começa este ano iluminado pela Semana Santa, que nos recorda que Jesus é a Luz do Mundo: A luz que brilha no Cenáculo, resplandece na Cruz e permanece viva no Sacrário. No Cenáculo, Ele lavou os pés aos discípulos, deu-lhes o Seu Corpo e o Seu Sangue e consolou-os com doçura, preparando-os para a Sua Paixão. Na Cruz, deixou jorrar do Seu lado aberto um rio de misericórdia para toda a humanidade e, na manhã de Páscoa, essa luz venceu para sempre a morte.

Por isso, abril é também o mês da Eucaristia e do Espírito Santo. Na Eucaristia, Jesus continua presente, silencioso e escondido, esperando por

nós nos sacrários, muitas vezes tão só, tão esquecido, tão pouco visitado. Ele deseja ser consolado. Procura amigos que Lhe deem tempo, que se sentem aos Seus pés, que O adorem em espírito e verdade. Como disse à samaritana: “Virá a hora, e já chegou, em que os verdadeiros adoradores adorarão o Pai em espírito e verdade, porque são esses que o Pai procura.” (Jo 4,23) No diário In Sinu Jesu, Jesus abre o Seu Coração e diz ao monge beneditino que sofre por ser tão pouco amado e tão raramente visitado. Revela que procura almas que reparem, que façam companhia, que permaneçam com Ele no silêncio. O livro recorda-nos também que sem sacerdotes

não há Eucaristia nem Reconciliação, convidando-nos a rezar muito por eles, para que sejam santos e fiéis ao Coração de Jesus.

A Eucaristia é o maior dom que Deus nos deixou. Jesus dá-Se inteiro no pão e no vinho consagrados, e ao recebê-Lo somos chamados a unir-nos a Ele e a ser também luz para os outros. Ele entrega-Se por nós, e nós somos convidados a entregar-nos pelos nossos irmãos, no serviço, na caridade e na vida quotidiana. Aqui em Sintra, no Mosteiro do Santíssimo Sacramento, as Irmãs Clarissas mantêm adoração ao longo de todo o dia, e a porta da capela permanece aberta para todos os que desejarem ado-

rar Jesus presente no Santíssimo Sacramento.

Em Portugal florescem também várias capelas de adoração perpétua: no Porto, em Lisboa, em Almada, no Santuário de Cristo Rei, e aqui mais perto, em Queluz. Em Cascais abriu recentemente uma capela de adoração que procura adoradores para completar os turnos.

Também muitos testemunhos têm reacendido este amor pela Eucaristia. O jovem Santo Carlo Acutis, com as suas calças de ganga e o seu sorriso confiante em Deus, recorda-nos que a santidade é possível em qualquer idade. Ele dizia: “A Eucaristia é a minha autoestrada para o Céu.” Criou uma exposição internacional sobre os milagres eucarísticos para mostrar ao mun-

do que Jesus está realmente presente no pão consagrado.

A sua vida é um convite a colocar a Eucaristia no centro do nosso dia e a visitar Jesus com frequência.

Neste mês celebramos também o Domingo da Divina Misericórdia, instituído por São João Paulo II no Domingo da Oitava da Páscoa, como Jesus pediu a Santa Faustina. No diário, Ele mostra a Santa Faustina que a Sua misericórdia é um grande rio de graça que brota do Seu lado aberto na cruz. Pediu que todos os dias, especialmente às três da tarde, rezássemos o Terço da Misericórdia, oferecendo-Lhe a Sua Paixão para pedir misericórdia para nós e para o mundo inteiro. Jesus, eu confio em Vós! ■

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).

Colegialidade – Forma de governo ou administração feita por um grupo de pessoas, por um colégio. Referida à Igreja é o princípio teológico-pastoral pelo qual o governo da Igreja é levado a cabo por corresponsabilidade de todos os bispos unidos ao sucessor de Pedro, o Papa. Colégio Episcopal é o conjunto dos bispos que têm como centro e cabeça o Papa.

Comunhão – O facto de comer o pão e o vinho eucarísticos. Também se indica com esta palavra a união estreita e fraterna entre os membros da Igreja, o contrário de excomunhão.

Comunhão dos Santos – No Credo dos Apóstolos diz-se:

«Creio na comunhão dos santos». Esta expressão é uma das mais características da Igreja: pela caridade e a união com Cristo, todos os membros da Igreja, tanto os vivos como os defuntos, têm comunhão entre si, não são ilhas.

Comunidade – Comunidade cristã é o grupo de seguidores de Jesus; o espaço eclesial concreto onde o cristão nasce para a fé, onde é educado e cresce na fé.

Concílio – Reunião ou assembleia dos bispos. Quando estes são todos convocados e em união com o Papa, chama-se concílio ecuménico ou universal; doutra forma, chama-se sínodo. O primeiro concílio teve lugar em Jerusa-

lém, pelo ano 48 ou 49 d.C. Reuniram-se os Apóstolos e os presbíteros para tratar o tema da circuncisão: se os cristãos vindos do judaísmo deviam ou não ser circuncidados. O último concílio ecuménico foi o Concílio Vaticano II (1962-1965).

Conclave – Reunião dos cardeais para eleger o novo Papa.

Condenação – Situação de privação de Deus, portanto de infelicidade, à qual está destinado todo aquele que morre em estado de separação voluntária de Deus.

Conferência Episcopal – Colégio ou conjunto de bispos de um determinado território ou nação, organi-

zados em ordem ao trabalho pastoral. Instituição criada pelo Concílio Vaticano II.

Confissão – A palavra é usada em sentido não religioso como «declaração». Em sentido religioso, designa duas realidades: confissão da fé, declaração pública da própria fé. O Credo ou Símbolo é uma declaração-profissão de fé. Confissões cristãs (as diversas Confissões) é sinónimo das diversas Igrejas, cada uma com o seu credo particular. Mas o sentido mais corrente de confissão é o sacramento da Penitência. Define-se este sacramento como um dos muitos aspetos do sacramento, a confissão dos próprios pecados.

Congregação – Reunião de pessoas que vivem em comum, distribuídas em pequenos grupos ou comunidades, obedecem a um superior e professam, em geral, os votos de pobreza, castidade e obediência. Fala-se também de congregações romanas, são organismos que administram os assuntos da Igreja ao serviço do Papa.

Consagração – Facto pelo qual uma pessoa (também objetos) se dedicam de modo exclusivo ao serviço de Deus. Além disso, a parte central da oração eucarística na qual se recita a narração dos factos e palavras de Jesus na última ceia, quando tomou o pão e o vinho.



FESTIVAL VICARIAL DA CANÇÃO DE 2026

Isabel Carvalho - Grupo de Jovens UPS

Participar no Festival Vicarial da Canção de 2026 foi uma experiência e aventura que abracei com grandes expectativas. Foi uma oportunidade dada por Deus que me permitiu conhecer novas pessoas e testemunhar o Seu amor por nós.

A banda de Sintra teve que compor uma música de raiz, com o tema baseado em São João 15:27: "Vós também haveis de dar testemunho, porque estais comigo". Surgiram diversas ideias, todas abordadas e discutidas com dedicação por parte dos membros da banda. A boa comunicação entre todos facilitou a criação da letra da música, bem como a sua melodia.

Para apresentação dos participantes, foi necessário realizar um vídeo, cuja gravação

foi hilariante dada a criatividade de que o mesmo propunha. E, claro, acabámos por ganhar o prémio de melhor vídeo!

Desde a disponibilidade e esforço dos participantes para nos encontrarmos durante a semana, até à performance fenomenal no dia do festival houve esforço, entusiasmo e dedicação. Eu diverti-me imenso e tenho a certeza que os meus amigos também.

No dia do festival, embora os nervos batessem à porta, apenas a fé entrou e ficou. Apesar de não termos vencido o festival, a verdadeira vitória já foi alcançada por Jesus na cruz. Esse é o verdadeiro motivo pelo qual todos podíamos sorrir naquele dia, e sei que Deus estava muito orgulhoso de todos os que ali se reuniram.

Deixo um agradecimento especial ao Grupo de Jovens

de Sintra, que demonstrou o que é uma verdadeira claque no dia do festival; aos padres da Paróquia de Sintra; a todos os que nos apoiaram, família, amigos; a cada membro da banda; aos organizadores do festival; e o maior obrigada a Jesus por todas as bênçãos e desafios da vida que só nos fazem crescer para perto de Si, quando encarados com fé no Deus fiel, constante e bondoso que cuida de nós. Apesar de ganhar o festival ser espetacular, acredito que existe um propósito mais profundo: louvar e testemunhar o Deus que vive, Jesus Cristo Filho de Deus Pai, Salvador que nos envia a anunciar a verdade, o Seu Espírito de amor.



Equipas de Nossa Senhora alegram-se com reconhecimento do Pe. Caffarel como "Venerável"

O Santo Padre Leão XIV, promulgou no dia 23.mar.2026 um Decreto do Dicastério para as Causas dos Santos, autorizando o reconhecimento das virtudes heroicas do Padre Henri Caffarel, fundador das Equipas de Nossa Senhora. Com este decreto, o Padre Caffarel é declarado Venerável pela Igreja Católica.

A Santa Sé reconhece, assim, que o Padre Caffarel viveu de forma exemplar as virtudes cristãs, confirmando a profundidade espiritual da sua vida, da sua missão e obra. Este é um avanço importante no processo que conduz à declaração, pela Igreja, da Santidade deste Sacerdote.

Que a nossa oração se multiplique em todo o mundo e o Venerável Henri Caffarel interceda por todos nós!

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

Pericardite Aguda

DEFINIÇÃO

A pericardite aguda é uma inflamação súbita do pericárdio, a membrana fibrosa que envolve o coração. É constituída por duas folhas (visceral e parietal) que envolvem o coração e a raiz dos grandes vasos. Pode evoluir com ou sem derrame, ou seja, com acumulação de líquido no espaço pericárdico. Na maioria dos casos tem evolução benigna quando corretamente tratada. Considera-se aguda quando a duração dos sintomas é inferior a seis semanas.

CAUSAS

1-Infeciosas- A causa

mais frequente é viral. O vírus por vezes não se identifica, mas esta causa é a mais comum. Dentro deste grupo, embora com menos frequência, podem ser causadores de pericardite, bactérias, como a da tuberculose e, mais raramente, fungos.

Há alguns casos de pericardite pouco esclarecidos que surgiram após a vacinação do Covid.

2-Pós enfarte agudo do miocárdio

3-doenças autoimunes, como o lúpus ou a artrite reumatóide.

4-Insuficiência renal avançada (pericardite urémica).

5-Cancro

6-pós-cirurgia cardíaca ou traumatismo torácico

7-Efeito secundário de alguns fármacos, possibilidade muito rara.

SINTOMAS

O sintoma clássico é:

Dor torácica aguda, tipo pontada ou aperto, localizada no centro ou no lado esquerdo do tórax. Esta dor piora ao inspirar fundo ou ao deitar e melhora ao sentar-se ou inclinando-se para a frente. Outros sintomas possíveis são a febre baixa, cansaço, falta de ar se houver derrame significativo e palpitações ocasionais. Em casos graves pode ocorrer tamponamento cardíaco, situ-

ação urgente caracterizada por compressão do coração pelo líquido acumulado.

O diagnóstico baseia-se em critérios clínicos e exames complementares. Nestes, o eletrocardiograma tem alterações típicas e o ecocardiograma pode revelar a presença de derrame. Os exames laboratoriais apresentam os marcadores inflamatórios elevados.

TRATAMENTO

Na maioria dos casos, o tratamento é médico, concretamente à base de anti-inflamatórios e em regime ambulatorial, portanto não em meio hospitalar. O repouso é fundamental.

PROGNÓSTICO

O prognóstico é geralmente bom, especialmente nas formas virais. A maioria dos doentes fica curada em dias ou semanas. No entanto, cerca de 15 a 30% pode voltar a sofrer deste problema.

O tamponamento cardíaco é uma complicação, sendo o resultado de uma acumulação de líquido ou de uma hemorragia dentro do pericárdio. Trata-se de uma urgência médica. Estes doentes podem, nestas circunstâncias, sofrer de uma baixa da pressão arterial acentuada. Terá de se realizar uma punção do pericárdio com uma agulha longa para extrair o líquido localizado e aliviar a pressão.



D. Nuno Álvares Pereira e o escutismo

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra

Nos dias 27 e 28 de fevereiro, o nosso agrupamento celebrou a sua velada d'armas e promessas, na Quinta de São Pedro. É um grande momento para o agrupamento, em que uns fazem a promessa na nova secção a que pertencem, e todos têm a hipótese de renovar o compromisso escutista que um dia fizeram. Na vigília de oração, tradicionalmente chamada "velada d'armas", inspirada pela mística dos cavaleiros que, na véspera de serem investidos, ficavam em oração, também os escuteiros meditam na lei e princípios escutistas que os norteiam – as armas com que lutam nos dias de hoje.

Este ano, o imaginário de agrupamento "Heróis que nos inspiram" tem como figura central D. Nuno Álvares Pereira, o condestável do reino, canonizado São Nuno de Santa Maria já neste século, e patrono do C.N.E..

O "Santo Condestável" é muito mais que uma figura histórica, e não é por acaso que é o patrono dos escutas – a sua vida é um exemplo prático e real de compromisso e humildade, equilíbrio entre ação e espiritualidade, que nos inspira a cumprir a nossa promessa.

"Prometo pela minha honra, e com a graça de Deus, fazer todo o possível por:" – A lei escutista foi inspirada, em grande medida, pelo código de honra dos antigos cavaleiros. "A honra do escuta inspira confiança" é um dos seus artigos. Tal como D. Nuno, também os escuteiros são chamados a cumprir a lei, reconhecendo, para isso, que é necessário abrirem-se à graça da ação de Deus no seu íntimo.

• "Cumprir os meus deveres para com Deus, a Igreja e a Pátria;" – D. Nuno foi condestável do reino e teve um papel preponderante na garantia da independência em relação a Castela no séc. XIV, tendo ficado célebre por liderar o exército na batalha de Aljubarrota. Mas mesmo durante a sua vida militar, manteve a fé como bastião da sua ação e, no auge do seu poder, decidiu deixar a armadura e adotar o hábito como monge. Assim, ensina-nos a aspirar ser bons cidadãos, que têm uma ação concreta no mundo sem, contudo, relegar a fé e valores cristãos para segundo plano.

• "Auxiliar os meus semelhantes em todas as circunstâncias;" – O santo condestável também ficou conhecido

como "pai dos pobres" – D. Nuno doou grande parte dos seus bens e alimentava e ajudava os mais necessitados à sua volta. Inspira-nos a estar "alerta para servir". Desafia-nos a deixar o individualismo da sociedade moderna, que se refugia no vazio do mundo digital e da superficialidade e aparências, e a ter numa vida mais humilde e nos irmãos um propósito maior de vida.

• "Obedecer à lei do escuta" - A Lei do Escuta fala de honra, lealdade, pureza e boas ações. D. Nuno encarnou o ideal da cavalaria medieval, que é a raiz histórica do sistema de valores que Baden-Powell (fundador do Escutismo) adaptou.

D. Nuno não venceu apenas pela força da espada, mas por um conjunto de virtudes que o Escutismo tenta fomentar nos jovens:

1. Humildade no sucesso: Após vencer as batalhas mais importantes da história de Portugal, acabou os seus dias como um simples carmelita (Frei Nuno de Santa Maria), distribuindo comida aos pobres. No mundo de hoje, onde o ego é inflacionado por likes, esta "desconexão do ego" é uma lição poderosa.

2. Lealdade inabalável:

Ele manteve-se fiel à sua causa quando muitos nobres mudavam de lado por conveniência política. Para um jovem, isto traduz-se na coragem de manter os seus princípios, mesmo quando a "manada" vai noutra direção.

3. Resiliência, estratégia, sobriedade: Em Aljubarrota, ele sabia que estava em minoria. Usou a inteligência em vez da força bruta. O escutismo também ensina a improvisar e encontrar soluções com poucos recursos. Aprender a dormir numa tenda e a cozinhar na fogueira ensina que a felicidade não depende do último modelo de iPhone, mas da liberdade de saber

cuidar de si mesmo.

4. Vida em patrulha/sentido de comunidade: Tal como D. Nuno dependia dos seus homens, o jovem no escutismo aprende que não chega longe sozinho. A vida em patrulha combate a solidão digital e ensina a responsabilidade coletiva.

Em suma, o escutismo usa a mística deste cavaleiro para dizer aos jovens que, independentemente da época, a força não está no que possuímos, mas no carácter que forjamos nas dificuldades. Sobretudo, tem no seu patrono um exemplo de compromisso para com o ideal escutista que assumimos com a nossa promessa.





A Ida ao Banco Alimentar Contra a Fome de Lisboa

Gota a Gota - Grupo de Ação Social | Adelaide Ary



O Gota a Gota – Grupo de Ação Social da nossa Unidade Pastoral tem uma parceria com o Banco Alimentar (BA). Os produtos que todos os meses nos são doados por esta instituição, são uma enorme ajuda para completar o cabaz alimentar que distribuimos às 62 famílias, perto de nós.

Muitos quilos de produtos alimentares do BA chegam à igreja de São Miguel: COMO? É isso que vou tentar contar neste pequeno artigo sobre a «Vida» do Gota a Gota.

No dia da distribuição, segunda sexta-feira de cada mês, pelas 9h30 vão para Lisboa duas carrinhas. Uma cedida pela União de Freguesias de Sintra, com o respetivo motorista e um voluntário, e outra da paróquia com dois voluntários.

Ao chegar ao BA é preciso respeitar a ordem de chegada para ser atendido. No parque de entrada já as carrinhas e camionetas estão em fila. Uma para os produtos secos

(arroz, massa, leite, bolachas, óleo, etc.) e uma outra para os frescos (fruta, legumes, iogurtes, pão, congelados, etc.). Temos uma faixa horária para cumprir: entre as 10h e as 11h. Um funcionário do BA está no portão e aponta a nossa chegada. Ao entrar entregamos as caixas de plástico vazias, da distribuição anterior. Depois cada carrinha vai para o cais correspondente aos produtos secos ou frescos, sempre respeitando a hora de chegada. Em cada cais temos de voltar a dar o nosso número de Instituição. Para encher as carrinhas temos a ajuda de voluntários



pontuais do BA (empresas, escolas, universidades) ou são os voluntários do Gota a Gota assim como o motorista da União de Freguesias que o fazem. No cais dos produtos frescos muitas são as Instituições que vão todos os dias ao BA e a confusão é maior pois, estes são distribuídos só durante a manhã. Todos têm pressa e muitas vezes temos de ficar longos minutos à espera. Quando as carrinhas estão carregadas voltamos para Sintra onde os outros voluntários já começaram a preparar as caixas com outros produtos doados.

Para mim foi uma descoberta esta ida todos os meses ao BA. Embora seja muitas vezes difícil, ficar a conhecer o «mundo» do funcionamento do BA ensina-nos a respeitar o trabalho dos outros que todos os dias estão presentes para que muitas pessoas tenham uma ajuda alimentar. Pensando bem, **vale a pena!**



Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em março 2026

	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
Cueca adulto L	2	Grão e Feijão	120
Toalhitas	6	Azeite	6
Shampoo + Gel	12	Óleo	59
Papel Higiênico	16	Leite c/Chocolate (1000ml)	72
Bolacha Maria/Torrada	92	Leite UHT Meio Gordo L	832
Aptamil/Nan Nº 1	2	Açúcar	60
Aptamil/Nan Nº 2	2	Nescafé descafeinado	18
Aptamil/Nan Nº 3	2	Leite magro	6
Aptamil/Nan Nº 4	2	leite S/Lactose	66
Farinha Láctea (Cerelec)	13	Congelados	550
Flocos Cereais / Mel	16	Sopas	80
Cereais/Corn Flakes	11	Sumos	144
Chocapic	15	Chouriço e Morcela	149
	213		2639
Total de artigos doados:		2852	
Banco Alimentar:		1465,9 Kg	



Aleluia, aleluia! O Senhor ressuscitou!

Clara Bonito

Neste tempo de Páscoa, em que celebramos a vitória de Cristo sobre a morte, recordamos também os sinais da fé que atravessaram os séculos e chegaram até nós. Entre eles estão as relíquias do Santo Lenho, fragmentos da Cruz de Cristo, veneradas em várias igrejas antigas do nosso país.

Por exemplo, em Lisboa, a Igreja de Santa Cruz do Castelo de São Jorge conserva uma relíquia que se pensa ter sido trazida pelos Cruzados. A Igreja de São Roque guarda vários relicários com fragmentos da Vera Cruz, reunidos pela Companhia de Jesus e pela Misericórdia.

A Sé Patriarcal possui igualmente relíquias antigas da Cruz, preservadas no seu tesouro. Também em Mafra, o grande conjunto de relicários mandado reunir por D. João V inclui também fragmentos do Santo Lenho.

Em algumas localidades, sobretudo na Semana Santa, o Santo Lenho é ainda levado em procissão e usado para dar a bênção solene ao povo.

No Alentejo, a pequena Igreja de São Pedro de Vera Cruz de Marmelar guarda desde o século XIII uma relíquia tradicionalmente atribuída às Cruzadas, trazida da Terra Santa. Aos domingos de manhã, costuma estar

presente um sacerdote que acolhe os visitantes e oferece uma bênção individual com o Santo Lenho. Nem sempre há celebração da missa, pelo que convém confirmar os horários nas paróquias próximas.

Jesus venceu a morte, e a alegria deve ser a marca do cristão.

A todos, votos de uma Santa e Feliz Páscoa!



CONECTA-TE:

TENS CORAGEM DE CONSTRUIR PONTES?

Localização

Cidadela Arco-íris, Alenquer

1 de Maio | 10h às 18h



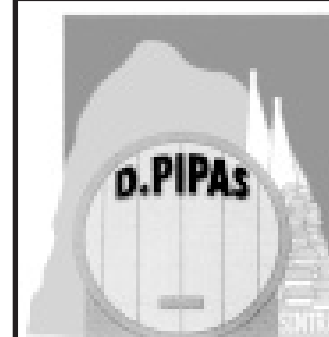
1º DE MAIO
PORTUGAL • 2026

movimento dos
foculares

MARIAPOLIS

movimento das
juventudes

LIVING
PEACE



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



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

FIDELIDADE E SINODALIDADE

(Continuação)

20. Introduzo, agora, um ponto que me toca particularmente. Ao falar da identidade dos sacerdotes, o Decreto Presbyterorum Ordinis realça, antes de mais, o vínculo com o sacerdócio e a missão de Jesus Cristo (cf. n. 2) e indica, de seguida, três coordenadas fundamentais: a relação com o bispo, que encontra nos presbíteros «colaboradores e conselheiros necessários», com os quais mantém uma relação fraterna e amigável (cf. n. 7); a comunhão sacramental e a fraternidade com os outros presbíteros, de tal modo que juntos contribuam «para uma mesma obra» e exerçam «um único ministério», trabalhando todos «pela mesma causa», ainda que se ocupem de diferentes tarefas (n. 8); a relação com os fiéis leigos, no meio dos quais com a sua missão

específica os presbíteros são irmãos entre irmãos, partilhando a mesma dignidade batismal, unindo «os seus esforços aos dos fiéis leigos» e valendo-se «da sua experiência e competência nos diversos campos da atividade humana, de modo a poderem juntos reconhecer os sinais dos tempos». Longe de se destacarem ou de concentrarem todas as tarefas em si mesmos, «devem descobrir com sentido de fé os carismas, humildes ou excelentes, que sob múltiplas formas são concedidos aos leigos» (n. 9).

21. Sob este aspeto, há ainda muito a fazer. O impulso do processo sinodal é um forte convite do Espírito Santo para dar passos decisivos nesta direção. Reitero, pois, o meu desejo de «convidar os sacerdotes [...] a abrir de alguma forma

o seu coração e a participar nestes processos» [19] que estamos a viver. Neste sentido, a segunda sessão da XVI Assembleia Sinodal, no Documento Final, [20] propôs uma conversão das relações e dos processos. É fundamental que, em todas as Igrejas particulares, se tomem iniciativas adequadas para que os presbíteros possam familiarizar-se com as diretrizes deste Documento e experimentar a fecundidade de um estilo sinodal de Igreja.

22. Tudo isto requer um compromisso formativo a todos os níveis, em particular no âmbito da formação inicial e permanente dos sacerdotes. Numa Igreja cada vez mais sinodal e missionária, o ministério sacerdotal não perde em nada a sua importância e atualidade; pelo contrário, poderá concentrar-se ainda mais nas tarefas que lhe são próprias e específicas. O desafio da sinodalida-

de – que não elimina diferenças, antes as valoriza – continua a ser uma das principais oportunidades para os sacerdotes do futuro. Como recorda o referido Documento Final, «os presbíteros são chamados a viver o seu serviço numa atitude de proximidade às pessoas, de acolhimento e de escuta de todos, abrindo-se a um estilo sinodal» (n. 72). Para implementar cada vez melhor uma eclesiologia de comunhão, é necessário que o ministério do presbítero supere o modelo de uma liderança exclusiva – que determina a concentração da vida pastoral e o peso de todas as responsabilidades confiadas apenas a ele –, tendendo para uma condução cada vez mais colegial, na cooperação entre presbíteros, diáconos e todo o Povo de Deus, naquele enriquecimento recíproco que é fruto da variedade dos carismas suscitados pelo Espírito Santo. Como nos recorda a Evangelii

gaudium, o sacerdócio ministerial e a configuração com Cristo Esposo não devem levar-nos a identificar a potestade sacramental com o poder, pois «a configuração do sacerdote com Cristo Cabeça – isto é, como fonte principal da graça – não comporta uma exaltação que o coloque por cima dos demais». [21]

[19] LEÃO XIV, Aos participantes do Jubileu das equipas sinodais e dos organismos de participação (24 de outubro de 2025).

[20] SÍNODO DOS BISPOS, Documento final da Segunda Sessão da XVI Assembleia Geral Ordinária «Para uma Igreja sinodal: comunhão, participação, missão» (26 de outubro de 2024).

[21] FRANCISCO, Exort. ap. Evangelii gaudium (24 de novembro de 2013), 104.



O b r a s
Missionárias
Pontificias

Missionários de esperança entre os povos

Saudações fraternas em Cristo, Missionário do Pai! Escrevo para **agradecer às crianças da Paróquia de Santa Maria e São Miguel, pela oferta de 869,78 euros, enviada para os projectos da Infância Missionária de crianças desfavorecidas da Oceânia.**

A Obra da Santa Infância ou da Infância Missionária tem por objetivo “despertar e desenvolver progressivamente nas crianças e adolescentes uma consciência missionária universal, para os orientar rumo a uma comunhão espiritual e intercâmbio material dos seus bens com os de outras Igrejas, especialmente as que têm mais dificuldades.”

Na mensagem-vídeo que gravou, por ocasião do 99º Dia Mundial das Missões, que ocorreu no dia 19 de Outubro de 2025, o Santo Padre Leão XIV lançou um apelo a todas as paróquias do mundo para serem generosas, ajudarem as jovens Igrejas e apoiarem os missionários que trabalham nos cantos mais remotos da terra.

Disse o Papa Leão: “**As vossas orações e a vossa ajuda são importantes para difundir o Evangelho**, apoiar programas pastorais e catequéticos, construir novas igrejas e responder às necessidades

sanitárias e educativas dos nossos irmãos e irmãs nos territórios de missão.”

O Papa Leão concluiu a sua mensagem com uma exortação: “Renovemos o nosso compromisso doce e alegre de levar Jesus Cristo, a nossa Esperança, até aos confins da terra. Obrigado, obrigado por tudo o que fareis para me ajudar a ajudar os missionários em todas as partes do mundo.”

A generosidade é fruto do trabalho da Graça de Deus em nós. É muito bonito e encorajador ver o empenho das crianças e a sua colaboração na missão universal!

Grato pela vossa generosidade e espírito missionário, despeço-me com amizade.

P.e José António Mendes Rebelo, MCCJ

Director nacional das OMP



RETIRO QUARESMA DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

No dia 22 de Março realizou-se o retiro Quaresmal sob a orientação do Padre Tiago Neto.

O tema de reflexão baseou-se na pessoa de Marta do Evangelho de S. João capítulo 11 "A Ressurreição de Lázaro"

Neste texto, Marta demonstra uma atitude de **fé ativa e profunda, combinada com luto e sinceridade diante da morte de Lázaro**. Ela toma a iniciativa de ir ao encontro de Jesus, expressa a sua crença no poder d'Ele, questiona a sua demora com dor, mas reafirma a sua confiança na ressurreição e na identidade de Jesus como o Messias.

Principais aspetos da atitude de Marta em João 11:

- Diferente de Maria que ficou em casa, Marta vai ao encontro de Jesus assim que sabe da sua chegada, demonstrando uma postura ativa.
- Ela diz: "Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido" (Jo 11:21), mostrando confiança no poder de cura de Jesus, mas também a sua angústia e revolta por Jesus não ter vindo mais cedo.
- Marta afirma acreditar que Deus concederá a Jesus tudo o que Ele pedir e professa que Ele é "o Messias", o Filho de Deus, que havia de vir ao mundo" (Jo 11:27).
- Ela demonstra acreditar na ressurreição final, embora inicialmente a visse como um evento futuro, aceitando a revelação de Jesus como "Eu Sou a Ressurreição e a Vida".

Enquanto Marta está mais virada para o serviço, receber Jesus na sua casa, implica servi-LO com toda a dignidade, esforçando-se para que não falte nada; para Maria receber Jesus é escutá-LO, ouvir os seus ensinamentos e é aqui que Jesus diz a Marta: "Marta, Marta, andas inquieta e perturbada com muitas coisas; mas uma só é necessária. Maria escolheu a melhor parte" Lc 10, 41-42.

Jesus mostra a sua humanidade e divindade: Chora em frente ao túmulo de Lázaro e com autoridade pede que removam a pedra e ordena: "Lázaro vem cá para fora".

"Lázaro saiu de mãos e pés atados com uma ligadura e o rosto envolvido num sudário. Jesus disse: desligai-o e deixai-o ir." Jo 11,44.

Foram-nos colocadas duas questões e que deixo aqui para cada um poder reflectir sobre elas:

O que significa para mim ouvir dizer que Jesus está a chegar?

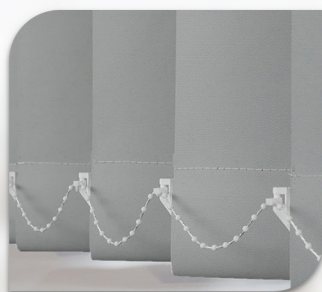
O que tenho para lhe dizer?

Hermínia Dionísio



Bandarra

ESTORES



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



www.estoresbandarra.com



219265110

BandAlumínios

COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS



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



www.bandaluminios.com



219265110

PÁSCOA A MAIOR FESTA CRISTÃ

A Páscoa é a maior e a mais importante festa cristã, em que nos reunimos como povo de Deus para celebrarmos a ressurreição do Senhor, sua vitória sobre a morte e sua passagem transformadora em nossas vidas.

O Tempo Pascal compreende cinquenta dias, começa com o domingo da Ressurreição (5 de abril) até ao domingo de Pentecostes (24 de maio), vividos e celebrados com grande júbilo, como se fosse um só e único dia festivo.

A Páscoa é o centro do ano litúrgico. Celebrá-la é festejar a obra da nossa redenção e da glorificação de Deus que Cristo realizou, quando morrendo destruiu a morte; e ressuscitando renovou a nossa vida.

Foi com a intenção de celebrar a Páscoa de Cristo que desde os primórdios do cristianismo, os cristãos foram organizando esta bela festa. Mas hoje a partir de muitas propagandas mediáticas e de muitos outros costumes na nossa sociedade, vemos, sem dúvidas que estamos a perder o verdadeiro sentido da Páscoa.

Para muitos a Páscoa virou sinónimo de um “feriado” ao lado de muitos

outros feriados, com o único objetivo de quebrar a monotonia da vida; com intenções e modos que não expressam os reais valores e sentidos da grande festa cristã que é a Páscoa.

As confraternizações, os alimentos específicos e muitos outros costumes são importantes e nos ajudam a celebrar a Páscoa, mas não podem nos desviar do seu principal e essencial sentido.

Devemos manter-nos fiéis às nossas origens e tradições e celebrarmos o sentido original, belo e profundo da nossa maravilhosa festa, a Páscoa, que é a celebração da Ressurreição do Senhor.

Irradiemos ao nosso redor a esperança e a certeza da presença de Cristo Ressuscitado, que ilumina os nossos corações. E como as mulheres que viram o sepulcro vazio e o Filho de Deus ressuscitado, possamos também nós, cheios de alegria testemunhar como elas: O Senhor Ressuscitou, aleluia!

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



HISTÓRIA DE VIDA: Diác. Vasco d'Avillez

Entrevista: P. Armando Reis; Redação: Adérito Martins

Vasco Torre do Valle d'Avillez, nasceu a 25 de março de 1948 em Cascais. É o quinto de dez filhos. As 3 primeiras são raparigas, depois quatro rapazes, uma menina e por fim mais dois rapazes. A mãe estava em casa e cuidava da família com muito cuidado e com muita arte. O pai era piloto aviador da Força Aérea e piloto de ensaio. Trouxe os primeiros aviões militares de jato para Portugal. Era também engenheiro aeronáutico, estudos que fez em Lisboa e em Inglaterra, enviado pela Força Aérea. Os avós paternos eram de Cascais (a avó da família O'Neill e o avô Avillez) e os avós maternos (Torre do Valle) eram de Moçambique.

A mãe do Vasco, que tinha tido uma mestra inglesa em Moçambique, que lhe ensinou inglês, tinha vindo para a metrópole aos 12 anos para continuar os estudos, e a avó, Ema, veio depois também, para tomar conta dela e de outros dois rapazes. A mãe depois acabou por estudar na Suíça (em francês e alemão). O avô Torre do Valle era caçador e morreu num

acidente de caça aos elefantes em Moçambique. Vasco escreveu um livro sobre o avô.

A mãe e os irmãos dela ficaram a viver em Cascais. O mais velho formou-se em medicina, mas viria a morrer com uma septicémia. O mais novo casou com uma senhora espanhola e foram viver para Tui, em Espanha.

Aos 38 anos a mãe do Vasco ficou viúva, pois o pai morrera com uma leucemia, deixando a mãe com o encargo de 10 filhos. Obrigada a procurar trabalho, conseguiu emprego na Resiquímica, (hoje grupo Hoechst) em Sintra, por falar inglês, francês e alemão, o que lhe era muito útil, e aí trabalhou até à aposentação. A mãe também foi ajudada pelos irmãos do pai, que não quiseram deixar a família desamparada depois deste morrer. Vasco estudou nos Salesianos do Estoril e mais tarde no S. João de Brito em Lisboa, nos jesuítas, onde teve como colega de carteira Manuel Clemente (depois Bispo e Cardeal). Aqui ficou grande amigo de alguns padres, como foi o caso

do P. José Manuel Rocha e Melo e do P. António Marim. Fez o 7º ano de ciências, mas percebeu que o caminho era outro, e foi licenciarse em Ciências Sociais e Política Ultramarinas, no ISCSP, na Junqueira em Lisboa, com o sonho de ir para Moçambique, a terra do avô. Nos últimos anos do curso, em 1970, arranjou um emprego na José Maria da Fonseca, em Azeitão. Fez um bom treino como relações-públicas e também nas vendas de vinhos. O sonho do Vasco era ter uma moto, apesar dos avisos da mãe. Conseguiu a moto mas acabou por ter um acidente em que ficou, no momento, impossibilitado de falar e como a sua aparência era a de um americano, os socorristas entenderam, por receio de ele não conseguir expressar-se em português, que seria melhor enviá-lo para a CUF Infante Santo, por haver lá uma enfermeira inglesa que poderia comunicar com ele. O Vasco encantou-se com a dita enfermeira inglesa, Mary Anne Stilwell, com quem veio a casar em 1972, na igreja de Santa Maria, em Sintra. Os pais da Mary Anne eram ingleses que viviam em Portugal, embora a avó paterna fosse portuguesa (Pinto Basto).

Vasco, entretanto já casado, continuou a preparar-se para ir para Moçambique. Acabado o curso, assentou praça em Mafra a 22 de abril de 1974, onde só ficou 4 dias, devido à Revolução. Com as mudanças, já não foi para Moçambique. Decidiu então ir para o Canadá trabalhar no negócio dos vinhos, numa firma chamada Featherstone, que operava a partir de Toronto. A Mary Anne e os dois filhos, que já tinham na altura, foram mais tarde juntar-se a ele. O terceiro filho já nasceu no Canadá. Ao fim de alguns anos, Vasco é convidado a vir representar a empresa Heublein Inc., em Portugal. Vieram morar para Cascais.

Para poder completar a sua formação em vinhos, mudou-se para o Porto e trabalhou entre 1988 e 1993 em duas das maiores Firms de Vinhos do Porto, das quais a segunda, o Grupo Symington veio a crescer de tal forma que é hoje um dos três maiores grupos de firmas vitivinícolas do nosso país. Passados alguns anos, Vasco vem a mudar de emprego e a presidir à Viniportugal, tendo promovido os vinhos portugueses por todo o mundo. Veio a ser condecorado pela República Francesa na Embaixada Francesa, em Lisboa,



e depois pelo Governo Português. A condecoração francesa deveu-se ao facto de a promoção do vinho português ter sido associada à promoção dos queijos franceses, primeiro em França e depois nos Estados Unidos, no norte da Europa, etc. Depois da Viniportugal, cargo que exerceu por três mandatos seguidos, foi convidado e eleito Presidente da Região Vinícola de Lisboa, até se aposentar.

As famílias do Vasco e da Mary Anne sempre foram católicas e também eles seguiram o caminho em Igreja. Em 1983 o casal aderiu ao movimento católico Equipas de Nossa Senhora. Os pais do Vasco tinham ajudado a trazer o movimento para Portugal. O Padre Manuel Clemente, agora Cardeal Patriarca emérito, era o conselheiro espiritual da equipa do Vasco e da Mary Anne. Quando D. Manuel foi feito bispo auxiliar e depois bispo do Porto, teve de deixar a equipa, que continua a reunir, agora com o Cón. Janela como conselheiro. Quando Vasco ainda trabalhava na Viniportugal, D. Manuel Clemente desafiou-o a pensar se teria vocação para diácono, por haver uma grande necessidade destes ministros na diocese. Havia o problema de já ter excedido a idade requerida para iniciar a formação, mas D. José Policarpo atendendo ao pedido de D. Manuel e percebendo que era cunhado do Padre Peter Stilwell, decidiu fazer uma exceção. Vasco, depois de consultar a esposa, aceitou o desafio, estudou 5 anos e foi ordenado aos 69 anos de idade, portanto, há 9 anos atrás. Já presidiu a dezenas ou centenas de casamentos e batizados. O facto de ser casado, dá-lhe talvez um

talento especial para falar com as famílias.

Os filhos do Vasco e da Mary Anne formaram todas famílias católicas. O mais velho, Pedro, tem um filho e trabalha em Inglaterra com firmas de navegação. A Mariana tem 7 filhos e é veterinária em Colares, e o mais novo, Filipe, é jornalista especializado em assuntos religiosos, e tem 6 filhos. Vasco e Mary Anne continuam a colaborar muito na Igreja e a dar testemunho do seu amor um pelo outro e da fé que os anima. Colaboram no CPM (preparação de noivos) e no CPB (preparação de batismos), e a Mary Anne está também muito ligada ao Movimento Defesa da Vida, é Ministra Extraordinária da Comunhão e conselheira familiar no serviço Famílias ComVida. Fazem muito trabalho pastoral em conjunto, como gostam.

A presença do Diácono Vasco na Unidade Pastoral de Sintra tem sido uma mais-valia, quer pela sua dedicação às paróquias, quer por falar fluentemente inglês e francês, o que é muito útil aos casais estrangeiros que vêm casar nas igrejas de Sintra.

O Diác. Vasco fez agora 78 anos, e temos também o Diác. Carlos, um pouco mais novo, mas temos que ir pensando em propor outros paróquianos para o diaconado! Para já temos um candidato a fazer o primeiro ano de formação. Rezemos por eles e por novas vocações diaconais e sacerdotais!

CELEBRAÇÃO DA PÁSCOA DO SENHOR

Dia 2 de Abril – QUINTA-FEIRA SANTA

10.00h Missa Crismal, na Sé

INÍCIO DO TRÍDUO PASCAL

17.00h Missa da Ceia do Senhor, em Monte Santos

18.00h Missa da Ceia do Senhor, no Ramalhão

18.00h Missa da Ceia do Senhor, no Linho

19.00h Missa da Ceia do Senhor, em S. Pedro

21.30h Missa da Ceia do Senhor, em S. Martinho



Dia 3 de Abril – SEXTA-FEIRA SANTA

Dia de jejum e de abstinência

10.00h Oração de Laudes em S. Miguel

15.00h Celebração da Paixão e Morte de Cristo, em S. Miguel

15.30h Celebração da Paixão e Morte de Cristo, em S. Pedro

15.00h Celebração da Paixão e Morte de Cristo, no Ramalhão

15.00h Celebração da Paixão e Morte de Cristo, no Linho

17.00h Celebração da Paixão e Morte de Cristo, em Monte Santos

Dia 4 de Abril – SÁBADO SANTO

10.00h Oração de Laudes em S. Pedro

21.15h VIGÍLIA PASCAL DA RESSURREIÇÃO DO SENHOR

em S. Miguel

21.30h Vigília Pascal no Ramalhão

Dia 5 de Abril – DOMINGO DE PÁSCOA DA RESSURREIÇÃO DO SENHOR

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira

10.15h Missa em São Pedro, no Lourel e na Várzea

11.30h Missa em São Miguel

11.45h Missa no Linho

12.00h Missa no Ramalhão

16.30h Missa em Galameres e em Manique de Cima

17.00h Missa em Monte Santos

19.15h Missa em S. Martinho





Para os mais pequenos

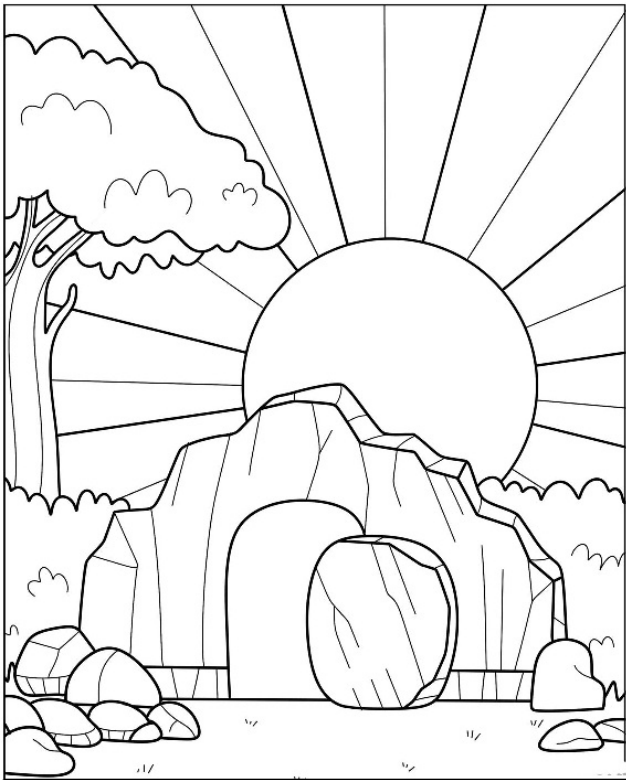


SIMÃO PEDRO
ANDRÉ
JOÃO
TIAGO (IRMÃO DE JOÃO)
MATEUS
FILIPE

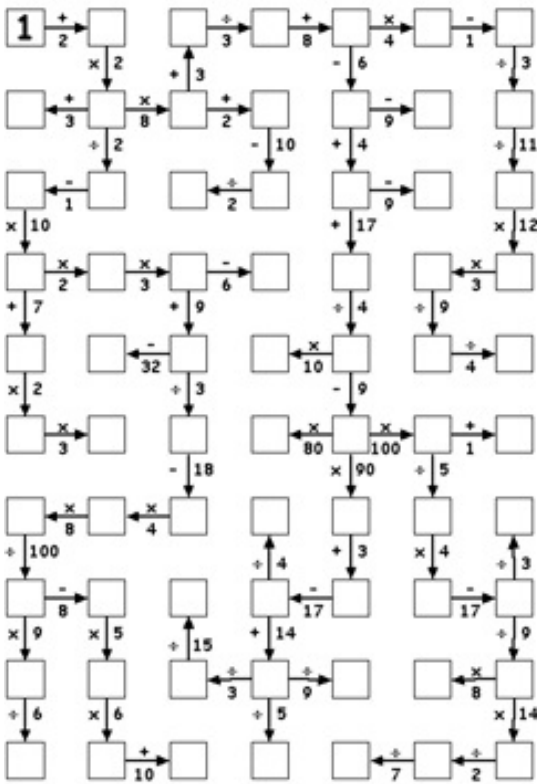
BARTOLOMEU
TOMÉ
TIAGO (FILHO DE ALFEU)
TADEU
SIMÃO
JUDAS

F	A	K	L	P	O	M	H	J	U	T	G	B	H	N	D	E	C	S	A
G	N	D	F	G	S	I	M	A	O	P	E	D	R	O	A	S	D	C	M
R	D	E	D	F	C	V	B	N	H	T	U	H	G	A	T	P	O	L	A
T	R	A	J	O	A	O	F	G	H	U	J	I	T	G	I	A	X	G	T
H	E	E	D	F	G	V	Q	F	I	L	I	P	E	Q	A	N	J	B	E
D	Q	A	S	D	F	C	V	B	G	R	F	T	G	D	G	M	U	N	U
C	S	T	A	D	E	U	S	D	T	J	I	O	L	P	O	J	D	J	S
V	F	R	F	G	T	H	J	U	O	B	G	N	T	F	D	L	A	M	E
A	R	Q	E	S	D	F	D	Q	M	A	D	E	R	D	S	U	S	L	D
T	I	A	G	O	T	G	J	L	E	Q	R	D	F	B	N	I	O	O	S
P	L	O	J	U	A	F	D	V	B	N	A	S	I	M	A	O	J	P	A
O	P	L	B	A	R	T	O	L	O	M	E	U	T	G	H	J	M	Y	Q
Q	S	D	C	V	F	R	T	G	A	X	Z	G	B	O	V	E	L	R	B

Imagem para colorir



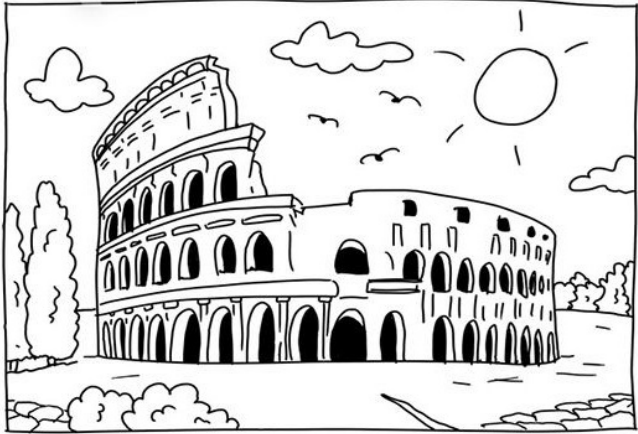
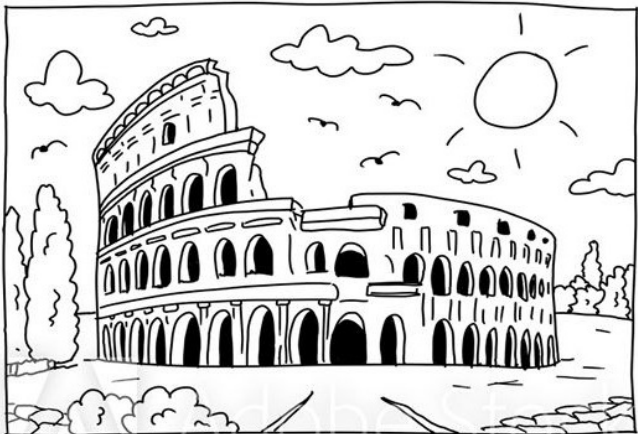
Descobre as 10 diferenças



Distritos de Portugal

T	O	B	V	L	B	C	L	N	V	T	A	S	E	W	N	I
Q	M	R	O	I	E	A	S	F	I	C	V	P	P	P	C	A
T	E	A	Q	S	J	E	I	T	S	T	E	X	O	G	A	B
S	Y	G	Z	B	A	M	O	W	E	Y	I	I	R	R	S	O
E	A	A	B	O	Y	E	Y	F	U	U	R	T	S	O	T	W
Z	M	N	P	A	Y	F	A	R	O	J	O	K	R	I	E	O
B	U	C	T	O	T	G	W	E	S	E	T	U	B	A	L	C
O	R	A	W	A	R	T	U	I	U	E	E	C	N	E	O	A
O	V	A	Y	T	R	T	A	A	D	K	X	O	P	V	B	F
X	V	B	G	E	A	E	A	I	R	N	I	I	N	O	R	E
Y	O	P	X	A	I	O	M	L	I	D	V	M	R	R	A	N
L	E	I	R	I	A	G	C	L	E	M	A	B	R	A	N	L
T	W	X	E	V	E	P	E	M	O	G	U	R	E	M	C	E
S	S	O	Z	U	C	X	E	C	F	W	R	A	K	B	O	A
E	R	G	N	S	E	I	E	Y	Q	M	E	E	P	X	I	V
A	Y	G	V	E	W	S	H	Y	W	G	L	Z	J	S	O	E
X	J	M	X	C	K	H	X	Q	M	D	N	Z	M	G	E	C

Braga
Leiria
Bragança
Coimbra
Aveiro
Viseu
Setúbal
Portalegre
Castelo Branco
Faro
Santarém
Beja
Lisboa
Évora
Guarda
Porto



Cozinha para todos

Folar da Páscoa

750 g de farinha, 100 dl de água, 2 ovos + ovos para a decoração, 75 g de manteiga ou banha derretida (pode colocar ambos), 20 g de fermento de padeiro, 120 ml de leite, 1 colher de café de canela, 1 colher de café de erva doce e qb sal

Aqueça um pouco de água com canela e erva doce, dissolva o fermento em água morna e junte uma pitada de sal, misture a farinha, os ovos, o leite, a banha derretida e a água aromatizada, faça um buraco na mistura e adicione a água com fermento e amasse bem formando uma bola, coloque a massa num recipiente, cubra e deixe levedar num local quente durante cerca de 3 ou 4 horas. Depois de a massa estar levedada, divida-a em partes iguais, consoante o número de folares que quiser fazer, coloque um ovo no centro do folar e coloque duas fitas de massa cruzadas por cima, aqueça o forno a 150°C e coza durante cerca de 30 minutos. Retire do forno, e deixe arrefecer.

Sudoku - Puzzle

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



SÃO JORGE - PADROEIRO DOS ESCUTEIROS

São Jorge nasceu em 275, na antiga região chamada Capadócia. Hoje, esta região é parte da Turquia. O pai de Jorge era militar e faleceu numa batalha. Após a morte do pai, Jorge e sua mãe, chamada Lida, mudaram-se para a Terra Santa. Lida era originária da Palestina. Era uma mulher que possuía instrução e muitos bens. Ela conseguiu dar ao filho Jorge uma educação esmerada. Ao atingir a adolescência, Jorge seguiu a carreira de muitos jovens da época e entrou para a carreira das armas, pois tinha um temperamento naturalmente combativo. Tanto que logo ele se tornou capitão do exército romano. Jorge tinha grandes habilidades com as armas e muita dedicação. Por causa dessas qualidades o imperador

Diocleciano deu-lhe o título nobre de conde da Capadócia. Assim, com apenas 23 anos, Jorge passou a morar na alta corte de Nicomédia. Nesse tempo, ele exerceu o cargo de Tribuno Militar. Quando sua mãe faleceu, Jorge recebeu a herança que lhe cabia e foi enviado para um nível mais alto ainda: A corte do imperador. Lá, porém, quando começou a ver a crueldade com que os cristãos eram tratados pelo império romano que ele servia, mudou seu pensamento. Ele já conhecia o cristianismo por causa da influência de sua mãe e da Igreja de Israel. Então, ele deu um primeiro passo de fé: distribuiu todos os seus bens aos pobres. Mesmo sendo membro do alto escalão do exército, ele quis a verdadeira salva-

ção prometida pelo Evangelho que ele já conhecia. Porém, o imperador Diocleciano tinha outros planos. Sua intenção era eliminar os cristãos. Assim, no dia em que o senado confirmaria o decreto do imperador que autorizaria a eliminação dos cristãos, Jorge levantou-se na tribuna e se declarou espantado com esta decisão, que julgava absurda. Ele ainda disse diante de todos que os romanos é que deveriam assumir o cristianismo em suas vidas e declarou a sua fé em Jesus Cristo. Todos ficaram muito surpresos quando ouviram palavras como essas vindas da boca de um membro da suprema corte de Roma. O Imperador, furioso ao ver o cristianismo infiltrado no império, tentou obrigá-lo

a desistir da fé cristã. Por isso, enviou-o a sessões de torturas violentas e terríveis. Assim, depois de cada tortura, Jorge era levado de volta ao imperador. Este perguntava-lhe se, depois da tortura, abandonaria a fé cristã. Jorge, porém, reafirmava sua fé, cada vez com mais coragem. Muitos romanos ao presenciarem estes factos, tomaram as dores de Jorge, até mesmo a própria esposa do imperador. Aliás, mais tarde, ela se converteu à fé em Jesus Cristo. Por fim, Diocleciano, vendo que não conseguiria dissuadir Jorge de sua fé, mandou que ele fosse degolado. Era o dia 23 de abril do ano 303. São Jorge é representado como um soldado romano por cima de um cavalo branco com uma lança a matar o dragão, porque

segundo uma lenda, S. Jorge matou o dragão que atormentava os habitantes de uma região do Norte de África, onde ele fizera um acampamento com a sua legião. A morte do dragão foi considerada um ato milagroso e fez com que os habitantes daquela região se convertessem ao cristianismo.



Intenção do Papa

Abril 2026

PELOS SACERDOTES EM CRISE

Rezemos pelos sacerdotes que atravessam momentos de crise na sua vocação, para que encontrem o acompanhamento necessário e para que as comunidades os apoiem com compreensão e oração.



**Farmácia Marrazes**

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

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

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

Telefone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Abril 2026 - Ano A				
	Dia 5.Abr	Dia 12.Abr	Dia 19.Abr	Dia 26.Abr
	Domingo de Páscoa da Ressurreição do Senhor	Domingo da Divina Misericórdia	DOMINGO III DA PÁSCOA	DOMINGO IV DA PÁSCOA
Leitura I	At 10, 34a, 37-43	Atos 2, 42-47	Atos 2, 14.22-33	Atos 2, 14a.36-41
	Diante de pagãos, em casa do centurião Cornélio, Pedro anuncia o que já lhes havia chegado aos ouvidos: Cristo ressuscitou!	«Todos os que haviam abraçado a fé viviam unidos e tinham tudo em comum»	«Não era possível que Ele ficasse sob o domínio da morte»	«Deus fê-l'O Senhor e Messias»
Salmo	117(118), 1-2, 16ab-17, 22-23	117 (118), 2-4.13-15.22-24	15 (16), 1-2a.5.7-8.9-10.11	22 (23), 1-3a.3b-4.5.6
	Este é o dia que o Senhor fez: exultemos e cantemos de alegria.	Dai graças ao Senhor, porque Ele é bom, porque é eterna a sua misericórdia.	Mostrai-me, Senhor, o caminho da vida.	O Senhor é meu pastor: nada me faltará.
Leitura II	Col. 3, 1-4	1 Pedro 1, 3-9	1 Pedro 1, 17-21	1 Pedro 2, 20b-25
	Pelo seu Batismo, o cristão morreu para o pecado e ressuscitou com Cristo para uma vida nova.	«Fez-nos renascer para uma esperança viva pela ressurreição de Jesus Cristo de entre os mortos»	«Fostes resgatados pelo sangue precioso de Cristo, Cordeiro sem mancha»	«Voltastes para o pastor e guarda das vossas almas»
Evangelho	Jo 20, 1-9	Jo 20, 19-31	Lc 24, 13-35	Jo 10, 1-10
	Pedro e João, juntamente com Madalena, são as primeiras testemunhas do túmulo vazio, naquela manhã de Páscoa.	«Oito dias depois, veio Jesus...»	«Conheceram-n'O ao partir o pão»	«Eu sou a porta das ovelhas»

Serviço Pastoral e Litúrgico Abril 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			11h Linhó			Ramalhão
13H00				Hosp. CUF (1ª e 3ª quinta feira)		
16H30					Estab. Prisional de Sintra (3ª sexta feira)	
17H00	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
18H15	Linhó	Linhó		Linhó	Linhó	
19H00	S. Miguel	S. Pedro	S. Miguel	S. Miguel		
20H00			S. Martinho (em Ucrainiano)			

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

Abril de 2026

Dia 1 – Quarta -feira da Semana Santa

Dia 2 – QUINTA-FEIRA SANTA

10.00h Missa Crismal, na Sé (renovação das promessas sacerdotais e bênção dos santos óleos): todos podem participar.

TRÍDUO PASCAL

17.00h **Missa da Última Ceia**, em Monte Santos
18.00h **Missa da Última Ceia**, no Ramalhão
18.00h **Missa da Última Ceia**, no Linhó
19.00h **Missa da Última Ceia**, em S. Pedro
21.30h **Missa da Última Ceia**, em S. Martinho

Dia 3 – SEXTA-FEIRA SANTA

Dia de jejum e de abstinência

10.00h Oração de Laudes em S. Miguel
15.00h **Celebração da Morte de Cristo, em S. Miguel**
15.00h **Celebração da Morte de Cristo, no Ramalhão**
15.00h **Celebração da Morte de Cristo, no Linhó**
15.30h **Celebração da Morte de Cristo, em S. Pedro**
17.00h **Celebração da Morte de Cristo, em Monte Santos**

Dia 4 – SÁBADO SANTO

10.00h Oração de Laudes em S. Pedro
11.15h Ensaio com catecúmenos em S. Miguel
15.00h Preparação da Vigília com acólitos da UPS
21.15h **VIGÍLIA PASCAL**, em S. Miguel
21.30h Vigília Pascal no Ramalhão

Dia 5 – DOMINGO DE PÁSCOA

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa em São Pedro, Lourel e Várzea
11.30h Missa em São Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
16.30h Missa em Galamares e em Manique de Cima
17.00h Missa em Monte Santos
19.15h Missa em S. Martinho

Dia 6 – Segunda-feira da Oitava da Páscoa

Dia 7 – Terça-feira da Oitava da Páscoa

15.00h Missa no Lar Santo António da Abrunheira

Dia 8 – Quarta-feira da Oitava da Páscoa

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

Dia 9 – Quinta-feira da Oitava da Páscoa

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

Dia 10 – Sexta-feira da Oitava da Páscoa

21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

Dia 11 – Sábado da Oitava da Páscoa

16.30h Via Lucis em S. Miguel
21.30h Reunião de Prep. Batismo, pais e padrinhos

Dia 12 – Domingo II da Páscoa – Divina Misericórdia

Dia 14 – Terça-feira da semana II

21.00h Reunião de direção do CNE
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 15 – Quarta-feira da semana II

21.00h Reunião do Secretariado Permanente

Dia 16 – 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 17 – Sexta-feira da semana II

16.30h Missa no Estabel. Prisional de Sintra
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

Dia 18 – Sábado da semana II

Reunião da Pastoral Social da Vigararia
10.00h Reunião da Pastoral Social em Sintra

Dia 19 – Domingo III da Páscoa

Festa do Pai Nosso

Dia 21 – Terça-feira da semana III

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 22 – Quarta-feira da semana III

15.00h Missa no Lar Car. Cerejeira
21.30h Reunião Geral de Catequistas

Dia 23 – Quinta-feira da semana III

Aniversário Diac. Carlos Brito Marques
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 24 – Sexta-feira da semana III

15.00h Missa no Lar Asas TAP
19.00h Retiro dos Adolescentes no Linhó
21.30h Reunião de Pais – 1ª Comunhão

Dia 25 – Sábado da semana III – S. Marcos

Feriado Nacional
21.30h Reunião de Prep. Batismo, pais e padrinhos

Dia 26 – Domingo IV da Páscoa

13.00h Almoço Janela, em S. Miguel,
a favor do Agrupamento de Escuteiros

Dia 28 – Terça-feira da semana IV

13.00h Missa de Peregrinos Polacos, em S. Martinho
15.00h Missa de Peregrinos Eslovenos, em S. Martinho
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 29 – Quarta-feira – Sta. Catarina de Sena

Dia 30 – Quinta-feira da semana IV

1.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

NO PRÓXIMO MÊS:

1 Maio: Missa em Santa Eufémia às 11.30h,
seguida de almoço e arraial
17 Maio: Festa da 1ª Comunhão
24 Maio – Dia da UPS
26 Maio: Peregrinação a Fátima
31 Maio: Festa da Várzea



Notícias dos Vicentinos

Glória Marques

A CONFERÊNCIA DE S. VICENTE PAULO DE PENA FERREIRA DE SINTRA foi selecionada para fazer parte da campanha de Natal da Missão Continente, com o objetivo de combater a insegurança alimentar e garantir que todos tivessem um lugar à mesa.



No decorrer da campanha, entre 1 de novembro e 25 de dezembro, cada loja tinha duas instituições de proximidade associadas, cabendo ao Cliente selecionar a instituição que pretendia apoiar no momento da compra, através da aquisição de vales so-



lidários associados.

A campanha também esteve disponível no Continente Online e na APP do Cartão Continente.

No total a campanha angariou mais de 1,9 milhões de euros, que estão a ser agora entregues a mais de 600 instituições.

As lojas CONTINENTE BOM DIA - COLARES e CONTINENTE MODELO - SINTRA conseguiram angariar, no total, o montante de 2648,00 € para a nossa instituição.

Na loja CONTINENTE BOM DIA - COLARES foi-nos entrega um cheque no valor de 709,00 € pela Diretora de Loja, Vanessa Silva e na loja CONTINENTE MODELO - SINTRA um cheque no valor de 1939,00 € pela Diretora de Loja, Tânia Cruz.

Agradecemos à Missão Continente pela iniciativa e de modo particular

a todos os colaboradores das lojas que divulgaram junto dos clientes a iniciativa, sem eles não teria sido possível garantir o sucesso da campanha.

A todos que contribuíram comprando os vales, o nosso grande Bem haja, este valor vem reforçar os nossos meios para que possamos continuar a ajudar os que têm menos na nossa comunidade, neste momento são 50 famílias e 144 pessoas as que apoiamos com bens alimentares.



CONFERÊNCIA DE S. VICENTE PAULO S. PEDRO DE SINTRA



conf.vicentina.penaferri@gmail.com

Telf. - 910428587

Bens Alimentares Distribuídos no mês de Fevereiro

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	7	0	0	7	7
Arroz	144	0	4	148	74
Atum	78	150	14	242	166
Azeite	24	61	4	89	51
Espargute	51	60	4	115	70
Farinha	6	0	0	6	6
Frango	0	52	0	52	50
Legum. Secas	24	40	0	64	29
Legum. Lata	62	96	0	158	98
Leite	78	420	0	498	462
Massa	39	80	4	123	67
Óleo	34	0	6	40	1
Ovos - Dúzia	0	60	0	60	52
Peixe - Posta	0	200	0	200	181
Salicichas	60	96	4	160	91

Despesas do mês de Fevereiro

Reforço do Banco Alimentar	1030.38€
Despesas de Farmácia	133.81€
Habitação	0€
TOTAL	1164.19€



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

A quaresma dos pobres até a emancipação integral

A Quaresma e o itinerário para a emancipação integral do pobre partilham uma mesma estrutura teológica: são processos pascais. Ambos configuram um caminho de passagem — da morte à vida, da opressão à liberdade, da alienação à comunhão —, inscrito no próprio mistério de Deus que, em Cristo, assume a condição humana para a redimir por inteiro.

A Quaresma, enquanto tempo litúrgico de quarenta dias - marcado pelo deserto, pelo êxodo e pela preparação para a Páscoa -, encontra paralelo no percurso concreto de indivíduos, famílias e comunidades vulneráveis: também aí se desenrola um êxodo real, da escravidão para a liberdade, da exclusão para a dignidade.

Com frequência, a caridade cristã permanece ao nível da resposta imediata — esmola, assistência, mitigação da carência. Estes atos são bons e necessários, mas insuficientes. A caridade, na sua verdade mais profunda (caritas in veritate), não se limita a aliviar a necessidade: visa restaurar a pessoa na plenitude da sua dig-

nidade.

O conceito de «emancipação integral» está enraizado na doutrina social da Igreja, na teologia da libertação e em reflexões pastorais (como os documentos sobre o desenvolvimento humano integral, a opção preferencial pelos pobres e a promoção da pessoa). Descreve a libertação total e sustentável do ser humano — não apenas espiritual, mas também material (capacidade de satisfazer as necessidades básicas sem dependência contínua), na autodeterminação (capacidade de tomar decisões e agir sobre a própria vida), na sua integração e reconhecimento social na comunidade e na sociedade em geral (pertencer à sociedade como igual, e não como assistido ou protegido) —, libertando-o de toda forma de opressão: desesperança, injustiça e dependência.

A Escritura apresenta a Quaresma como um tempo profético. Os profetas denunciam que a vida cristã sem justiça é em vão. Amós clama contra a exploração: «Pisais o pobre e dele exigis tributo de trigo» (Am 5,11); e proclama: «Corra, porém, o juízo como

as águas, e a justiça como ribeiro perene» (Am 5,24). Isaías liga o jejum verdadeiro à libertação: «Soltar as correntes da injustiça, desatar as cordas do jugo, deixar livres os oprimidos» (Is 58,6-7).

Jesus, solidário com os marginalizados, assume esta tradição nas Bem-aventuranças: «Bem-aventurados vós, os pobres, porque vosso é o Reino de Deus» (Lc 6,20).

Num mundo marcado por crises — desigualdades crescentes, guerras, perseguições religiosas, migrações forçadas, que afetam sobretudo os pobres —, a tradição cristã oferece pilares quaresmais — jejum, oração e caridade. Quando vividos a partir dos pobres, adquirem uma dimensão libertadora:

Jejum: Vai além da privação alimentar; é jejum da indiferença, do consumismo e das estruturas opressoras. Jejuar da acumulação para partilhar, combatendo a «escravidão» económica que mantém milhões em dependência.

Oração: Entrada no diálogo trinitário. Pela oração, o crente conforma-se à vontade do Pai e aprende a ver a realidade com o olhar de Deus. A intercessão pelos pobres torna-se assim mediação da graça e impulso para a ação transformadora, que não é só interior, mas também social.

Caridade: Não é mera filantropia,

mas participação no amor de Deus que cria, redime e santifica. Transcende a ajuda pontual; promove a emancipação através da educação, do trabalho digno, do acesso à saúde e da integração social. Quando orientada para a emancipação, torna-se instrumento de libertação integral e antecipação do Reino, permitindo que os pobres se tornem sujeitos da própria história.

A Igreja ensina que o desenvolvimento deve ser integral. O Papa Paulo VI afirma que o desenvolvimento é «de todo o homem e de todos os homens», sublinhando a indivisibilidade da dignidade humana. O Papa Bento XVI aprofunda a ligação entre caridade e verdade, mostrando que o amor autêntico exige estruturas justas. O Papa Francisco, por sua vez, insiste numa Igreja em saída, pobre e para os pobres, onde a opção preferencial pelos pobres é categoria teológica antes de ser sociológica, e onde a ecologia integral revela a interdependência entre justiça social, cuidado da criação e dignidade humana.

A mensagem quaresmal do Papa Leão XIV de 2026 — «Escutar e jejuar: Quaresma como tempo de conversão» — pode ser lida à luz desta tradição: escutar é reconhecer a primazia de Deus e o clamor dos pobres; jejuar é romper com tudo o que

impede essa escuta — o ruído, a autossuficiência, a indiferença. Assim se constroem comunidades capazes de discernimento, compaixão e compromisso.

A Páscoa não é apenas memória, mas atualidade da vitória de Cristo sobre o pecado, a morte e todas as formas de escravidão. Nela se revela que a salvação é total — abrange o ser humano na sua integralidade e orienta a história para a sua consumação em Deus. A nossa relação com os pobres não pode ser um «extra» opcional da fé, é o teste decisivo de se a fé é genuína ou não. Devemos incentivar os pobres a serem protagonistas, liderando ativamente o seu processo de transformação integral.

Por isso, o critério final da autenticidade da fé permanece aquele que o próprio Cristo estabelece (cf. Mt 25,31-46): a relação com os mais pequenos. Neles, Cristo continua a sofrer e a esperar resposta. A emancipação dos pobres não é apenas tarefa ética ou social, mas lugar de encontro com o próprio Deus. Assim, cada cristão é chamado, a cooperar com Jesus, participando neste movimento de redenção, discernindo caminhos concretos (formas, os recursos e os processos) para quebrar o ciclo das pobreza.

Uma Santa Páscoa

Carlos Macias



Memórias do Passado de Sintra

O Largo Rainha D. Amélia antes da demolição dos vários edifícios que fechavam a frente do Palácio da Vila, nos inícios do séc. XX



II—Cintra Largo da Rainha D. Amélia Entrada do Palacio Real Casa Lino

Apontamentos sobre Liturgia

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

- Continuação -

A Constituição do Concílio Vaticano II sobre Sagrada Liturgia "Sacrossanctum Concilium", tem a seguinte estrutura:

- Introdução
- Cap. I – Princípios gerais em ordem à reforma da liturgia.
- Cap. II – Mistério Eucarístico
- Cap. III – Sacramentos e Sacramentais.
- Cap. IV – Ofício Divino ou Liturgia das Horas.
- Cap. – V – Ano Litúrgico.
- Cap. VI – Música Sacra.
- Cap. VII – Arte Sacra e Alfaias Litúrgicas.
- Apêndice – Tem uma declaração sobre a reforma do Calendário e a questão da data da Páscoa.

A "Sacrossanctum Concilium" apresenta algumas ideias importantes:

1ª - A Liturgia é a oração da Igreja;

2ª - A Liturgia celebra o Mistério Pascal de Jesus;

3ª - A Liturgia, na vida da Igreja, é a História da Salvação continuada, no aqui e agora da comunidade cristã.

No parágrafo 5º diz-se que o Antigo Testamento é a prefiguração de Cristo, é a sombra da verdadeira realidade que é o N.T. A Igreja vive dessa realidade.

Todo o A.T. aponta para Cristo e tudo o que no A.T. era imperfeito, Cristo torna perfeito. Toda a celebração litúrgica vive do Mistério Pascal de Jesus.

4ª - Na Liturgia que celebramos na terra, saboreamos desde já a Liturgia da plenitude do Céu. Toda a liturgia deve ser uma epifania da grande Liturgia Celeste. A Liturgia não é um louvor desgarrado, acéfalo, mas de uma cabeça com tronco e membros. (Igreja militante, purgante e na glória).

5ª - A Liturgia é a presença de Cristo na Igreja e aponta nela (liturgia) quatro grandes presenças de Cristo:

- Na Assembleia reunida;

Quem a convoca é Deus, de muitas maneiras, através do chamamento. É um corpo orgânico – o Corpo Místico de Cristo, um povo vivo que caminha junto.

- Na Palavra proclamada;

É o lugar onde Cristo se mostra. Na palavra proclamada é Deus que fala ao seu povo. Deus fala e o seu povo responde.

- No Ministro que preside;

O Ministro que preside está configurado com Cristo,

- Pelo seu sacerdócio.

- No Pão Eucarístico.

Na Eucaristia é o próprio Cristo que está presente realmente.

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
Email: paroquias.sintra@gmail.com

Ficha Técnica

No. 3555534/13

Direção:

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

Colaboração:

Miguel Forjaz, P. Joaquim Canguia Inácio,
Paula Ferreira, Clara Bonito e Ludgero Paninho

Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema. Pedro Martins, Rita Torres,
Adérito Martins, Luis Dionisio, 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

Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense
MORELENA – PERO PINHEIRO

Tiragem deste número:
1400 exemplares.

Biblioteca UPS

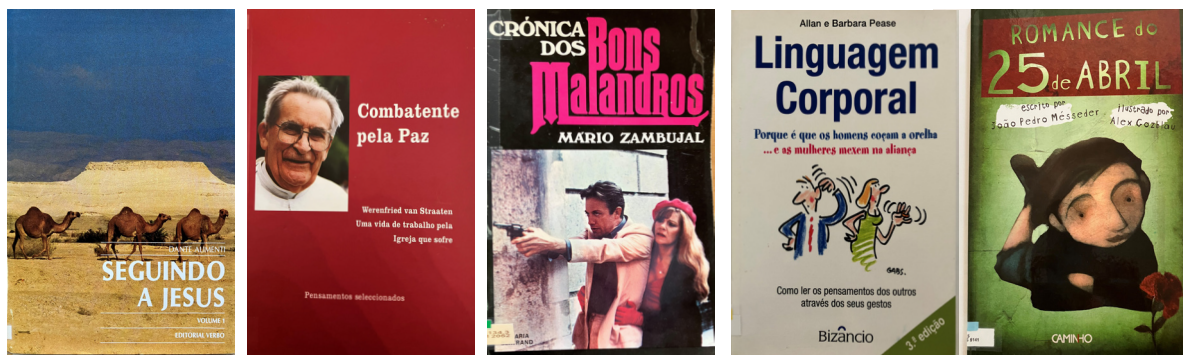
Isabel Pereira

2026, Abril. É o tempo da **Páscoa**, de alegria, de renovação. **Jesus ressuscitou.** A Primavera chegou e também com ela vem renovação. E há as férias! E haverá outras datas relevantes, (nacionais /internacionais) neste mês - Dias... do Livro Infantil, do Jornalismo, da Consciência do cigano, da Arte, do Escutismo, 25 de Abril/1974, Dia de S. Marcos, etc. .

Um pensamento, uma ideia... «Para falar ao vento bastam palavras, para falar ao coração são necessárias obras» (Padre António Vieira)

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

- *1. **Seguindo a Jesus, v.1** / Dante Alimenti, Verbo, 1991.
- "Palestina e Roma antes de Herodes II; situação sócio- religiosa na Palestina; Roma a grande (vícios públicos e privados)"
- *2. **Combatente pela Paz** / Uma vida de trabalho pela Igreja que sofre / Wrerenfried van Straaten, Fundação Ajuda à Igreja que sofre, 2007.
- *Pensamentos*
- *3. **Crónica dos bons malandros** / Mário Zambujal, Bertrand, 1984.
- *romance deste autor multifacetado recentemente falecido (1936-2026)*
- *4. **Linguagem corporal** / Alan e Barbara Pease, Bizâncio, 3ªed., 2009.
- *A psicologia...um livro interessante e divertido*
- *5. **Romance do 25 de Abril** / João Pedro Méseder, il. Alex Gozblau, Caminho, 2007.
- *para os mais jovens*



Ler! Ler! Ler!

"Viajar pela leitura sem rumo, sem intenção. Só para viver a aventura que é ter um livro nas mãos. É uma pena que só saiba disso quem gosta de ler. Experimente! Assim sem compromisso, você vai me entender. Mergulhe de cabeça na imaginação!" (Clarice Pacheco)

Nota final:

Uma sugestão: "O **Convento dos Capuchos** está isolado num dos cumes da serra de Sintra, entre muralhas que serpenteiam a serra com blocos graníticos. Faça uma visita!"

E boas leituras!

(O texto segue a antiga grafia)



primavera/verão
primavera/verão
primavera/verão



NOVA COLEÇÃO A PARTIR DE 14 DE ABRIL

VISITE-NOS

Galeria Comercial de Sintra Loja 11
(em frente ao Centro Olga de Cadaval)

O florescer da estação no seu guarda-roupa!



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 da imagem do Senhor dos Passos da igreja de Santa Maria, restaurada em 2018 por Dores Macias.



A FUNERÁRIA
SÃO JOÃO DAS LAMPAS
DE QUINTINO E MORAIS

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade

ATENDIMENTO PERMANENTE
219 618 594
965 657 671

LOJAS
MEM-MARTINS
COLARES-MUCIFAL
TERRUGEM
SINTRA



SEDE: Rua da Oliveira, 1 Aldeia Galega, 2705-416 S. João das Lampas - Sintra - geral@quintinoemoraes.pt - www.funerariaquintinoemoraes.pt