



UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Distribuição Gratuita

Cruz Alta



Maio 2026

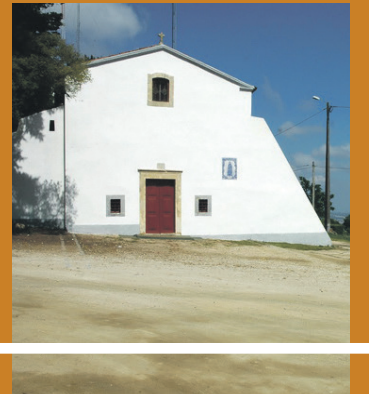
Edição nº 241 - Ano XXIV
Diretor: P. Armino Reis

www.paroquias-sintra.pt

DIA DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA 24 DE MAIO . DOMINGO DE PENTECOSTES

“Na verdade, todos nós fomos batizados num só Espírito, para constituirmos um só Corpo. E a todos nos foi dado a beber um único Espírito.”
(1 Cor 12, 13)

1º de maio - 11,30h
missa em
Santa Eufémia seguida
de almoço e arraial



25 de maio
Sra. da Saúde
Penha Longa



Entrevista de Vida:
Filomena Parracho



Página 10

Recolha de Sangue



PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DOENÇAS

3 de maio de 2026

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

Como contribuir:

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

Informação do site IPST

Ao doar o seu sangue estará a salvar uma vida!



Rotary
Club de Sintra

em parceria com a ADAS Sintra e IPST



Igreja da Abrunheira - Notícias

Página 3



Editorial
Luis Dionisio

A Palavra que ilumina o caminho

No Tempo Pascal, a Igreja convida-nos a voltar o olhar para a Palavra de Deus com renovada atenção. Depois da Ressurreição, os discípulos reconheceram Jesus ao partir do pão, mas também ao escutar as Escrituras que Ele lhes explicava pelo caminho. É significativo: antes de O verem, escutaram-No. Antes de O reconhecerem, deixaram-se iluminar pela Palavra.

Também nós caminhamos muitas vezes entre dúvidas, pressas e inquietações. Há momentos em que o horizonte parece nublado e não sabemos bem qual o passo seguinte. É precisamente aí que a Palavra se torna luz. Não uma luz que resolve tudo de imediato, mas uma claridade que orienta, que aquece, que dá sentido. A Palavra não nos tira do caminho: acompanha-nos nele.

Os Atos dos Apóstolos, que escutamos ao longo de todo o Tempo Pascal, mostram-nos uma

comunidade que vive, decide e avança guiada pela Palavra. Não tinham mapas nem certezas absolutas, mas tinham a confiança de que o Espírito falava através das Escrituras e da vida. E isso bastava para caminhar.

Hoje, numa sociedade saturada de ruído e opiniões, a Palavra continua a ser esse ponto firme que nos recentra. Não é um texto antigo para ser admirado à distância; é voz viva, capaz de tocar o coração e transformar a vida. Quando a escutamos com humildade, ela revela caminhos de reconciliação, de justiça, de serviço e de esperança.

Como paróquia, somos chamados a ser comunidade que escuta. Comunidade que se deixa iluminar antes de agir, que se

deixa questionar antes de decidir, que se deixa consolar antes de consolar. A Palavra é o primeiro alimento da fé e o primeiro passo da missão.

Neste tempo de alegria pascal, deixemos que a Palavra do Ressuscitado ilumine também o nosso caminho: nas escolhas pessoais, nos desafios familiares, nos projetos comunitários. Que ela nos ajude a ver mais longe, a caminhar com mais confiança e a reconhecer, como os discípulos de Emaús, que Ele está vivo e caminha connosco.

Que a Palavra seja lâmpada para os nossos passos e luz para o nosso caminho, hoje e sempre.



Os Nossos Padres

Pe. Joaquim Inácio

Receber e renovar o Batismo

No dia 8 de maio deste ano, o Papa Leão XIV completa um ano à frente da Igreja. Ao longo deste primeiro ano, o seu pontificado tem apontado para a promoção da paz e a continuidade das reformas iniciadas pelo Papa Francisco com atenção especial aos mais vulneráveis.

De certo modo, essa direção já apareceu na escolha do seu nome. Ao adotar o nome de Leão XIV, o Papa se inspirou diretamente em Leão XIII, defensor da justiça social, que assumiu a Igreja logo após as guerras napoleônicas. Foi uma época em que muitos países passavam por mudanças políticas e sociais profundas. Assim, o Papa Leão XIV nos recorda, em um tempo também marcado por conflitos e guerras, que a fé cristã é chamada a ser presença de esperança e diálogo entre os povos.

No termo do seu primeiro ano de pontificado, Leão XIV apresenta-se como uma figura de equilíbrio raro, capaz de honrar a herança recebida sem se deixar aprisionar por ela. A expectativa que acompanhou a sua eleição era dupla: por um lado, a continuidade de um estilo pastoral próximo e atento como a do Papa Francisco; por outro, a necessidade de devolver densidade doutrinal e clareza institucional

à Igreja. Um ano depois, pode dizer-se que tem procurado responder a ambas, com uma prudência que não é hesitação, mas método.

Ao longo deste primeiro ano de pontificado o Papa Leão XIV manteve gestos de proximidade, visitas discretas a comunidades periféricas e encontros regulares com vítimas de exclusão. Introduziu um tom mais reflexivo nas suas intervenções públicas, insistindo na responsabilidade moral individual e coletiva.

Na festa de São Francisco de Assis, em 4 de outubro de 2025, Leão XIV publicou sua primeira Exortação Apostólica: a *Dilexi Te, que significa Eu te amei*.

O Papa Leão XIV assumiu-se como um peregrino da esperança e mensageiro da paz em todos os seus discursos, ele apela pela paz e faz críticas contra a escalada de violência no mundo e chama a atenção aos protagonistas e promotores de guerras, convidando-os a serem promotores de paz e não de morte.

No seu primeiro pontificado destacamos as viagens apostólicas à Turquia, ao Mónaco e a recente viagem histórica à África: Argélia, Camarões, Angola e Guiné Equatorial.

o apoiar sempre e sem hesitação, sem dar atenção de maior a quem se queixa dele por ele ser contra a guerra injusta e contra a mortandade sem limites que os bombardeamentos atualmente permitem.

Vamos procurar ajudar todos os nossos irmãos, neste período de pós-Páscoa, a encontrar nas notícias a verdade e ensinar a todos a arte de saberem separar «o trigo do joio»!



A Melhor Parte
Diác. Vasco d'Avillez

Ver; Ouvir e Ler, as Notícias, em 2026

Estamos a viver tempos extraordinários e hoje em dia já não nos podemos referir à leitura das notícias com a simplicidade com que o fazíamos até há bem pouco tempo!

Sempre ouvi dizer que para estarmos bem informados temos de ler muito...e por outro lado cresci a ouvir dizer aos mais velhos: Temos de ouvir as notícias, claro mas não chega! Atualmente temos de **ler, ouvir, e ver** as notícias!

É muito importante que sigamos estas regras que são as de ler, ouvir e ver as notícias e depois temos de filtrar aquilo que vemos e ouvimos ou lemos para termos a certeza de que estamos no Mundo certo e que não estamos a ser enganados. Viram a imagem do Presidente dos Esta-

dos Unidos vestido como se fosse Deus? Não podemos acreditar em tudo o que nos mostram...e logo no dia seguinte usando da mentira ele veio dizer que estava afinal vestido de médico, a curar doentes e que isso mostrava o grande apreço que ele tem pela Cruz Vermelha! Tudo falso e explicado com mentiras e apagado para poderem pôr outras imagens.

Temos de ter uma grande capacidade de duvidar; de nos perguntarmos se é ou não possível que o que estamos a ver seja completamente verdade! E ao ler é igual, temos de filtrar tudo. Quando ouvimos também: temos de pensar claramente se será verdade o que nos estão a dizer.

Por outro lado podemos estar mais descansados quando as

notícias nos chegam através de meios de comunicação que sabemos que são honestos e que esperamos publiquem sempre a verdade das coisas ou, que se não sabem ao certo, não publiquem nada!

Deu-se na segunda metade de abril, muita importância a que o Presidente dos Estados Unidos tenha criticado o Papa por este se ter «imiscuído na política Americana». O Papa, como chefe dos Cristãos, tem de apelar sempre à Paz e ser a favor da Vida! É isso mesmo aquilo que ele tem feito, e deve continuar a fazer sendo claro, e chamando as «coisas pelos nomes»!

O nosso Papa tem sido muito inteligente nas palavras que escolhe para nos apontar os caminhos de Deus e nós temos de



IGREJA NA VÁRZEA - notícias!

Pe. Armindo Reis

A nossa igreja da Várzea de Sintra está concluída, só faltam fazer pequenas reparações. Neste momento estamos com uma dívida de 25.000,00€.

Temos a agradecer muito os donativos que continuam a aparecer:

Donativo de O. e H.G. – 1.000,00€

Donativo de M.S. – 20,00€

Donativo anónimo – 100,00€

Donativos vários – 34,10€

Donativos pelo café e bolos – 374,25€

Donativo Grupo Euromil – 100,00€

Donativos vários – 86,00€

Donativo do Espaço Solidário – 150,00€

Donativo do Grupo Mãos em

Movimento – 50,00€

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 e estamos a construir 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 440.000,00€ 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 – 50,00€

Donativo do Espaço Solidário – 50,00€

Donativo anónimo – 4.000,00€

Donativo de O. e H.G. – 1.000,00€

Donativo de S.F. – 250,00€

Donativo de P.D. – 20,00€

Donativo anónimo – 500,00€

Donativo anónimo – 50,00€

Donativo anónimo – 30,00€

Donativo anónimo – 40,00€

Ofertas pelos bolos e café – 307,10€

Outros donativos – 350,00€

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, 24 / 05 / 2026

(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

EMENTA

⇒ Entradas: Presunto, azeitonas e manteigas

⇒ Sopa: **Legumes**

⇒ Prato: **CARNE DE PORCO À PORTUGUESA**

⇒ 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 da UPS

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



Maio: Com Maria, rezamos e esperamos o Espírito Santo

Clara Bonito

Começamos o mês de maio celebrando o Dia da Mãe, no primeiro domingo. É um dia para agradecer a Deus pelo dom das mães. A ciência confirma algo que o coração materno sempre soube: algumas células do bebé permanecem no corpo da mãe durante muitos anos. É uma imagem bonita que nos ajuda a pensar no amor que permanece e que acompanha sempre.

Neste espírito de gratidão, voltamos o olhar para Maria, a Mãe que Jesus nos deu. Cheia do Espírito Santo desde a Anunciação, acolheu Jesus

no seu ventre e acompanhou O em todos os momentos. Esteve de pé junto à Cruz, e ao seu lado estava São João. Quem está com Maria não se afasta de Jesus.

Maria é uma Mãe atenta, que olha por nós. Em Fátima, falou aos pastorinhos com palavras de consolo e esperança. Disse à Lúcia: “O Meu Imaculado Coração será o teu refúgio e o caminho que te conduzirá até Deus.” E acrescentou: “Jesus quer servir Se de ti para me fazer conhecer e amar.”

Que Maria nos acompanhe também e nos ensine a cuidar, a escutar e a amar. Con-

fiamos Lhe os nossos filhos, certos de que ela os guarda e protege. Rezamos pelas mães que vivem momentos difíceis, especialmente pelas que pensam em abortar, para que encontrem apoio e esperança para seguir o caminho da vida.

Ao longo de maio, rezamos o terço, oração que ela tanto nos pede, confiando que Maria apresenta a Jesus aquilo que Lhe entregamos. Rezamos também a ladainha de Nossa Senhora, que apresenta os vários títulos de Maria. Cada título mostra um aspeto do seu cuidado, mas todos re-

velam a mesma Mãe que nos acolhe e nos conduz a Jesus. Enquanto vivemos este mês mariano, continuamos também o caminho iniciado no Domingo de Páscoa, preparando o coração para Pentecostes. A Igreja celebra, neste tempo, a Ascensão de Jesus ao Pai, que acontece quarenta dias depois da Páscoa e na qual Ele promete enviar o Espírito Santo Consolador. No final do Tempo Pascal, cinquenta dias depois da Páscoa, celebramos essa promessa cumprida, com a vinda do Espírito Santo sobre a Igreja. Festejamos em comunidade, como

os apóstolos reunidos com Maria no Cenáculo, pedindo que o Espírito Santo venha sobre nós para vivermos com fé e esperança. Recordamos as palavras do Evangelho: “É preciso que Ele cresça e eu diminua” (Jo 3,30). Que o Espírito Santo nos torne humildes, para que possamos dar Lhe espaço para crescer em nós. Assim, neste mês de maio, deixemo nos conduzir por Maria para acolhermos com mais amor a presença do Espírito Santo.

Vinde, Espírito Santo, por meio do Imaculado Coração de Maria, vossa Esposa. ■

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).

Conselho – Conselhos evangélicos: assim se chamam os votos de pobreza, castidade e obediência voluntariamente assumidos (conselhos, não imposições) por aqueles que sentem este dom do Espírito para proclamar o Reino de Jesus no meio do mundo (cf. Mt 19, 21-24; Lc 18, 24-27). São próprios, não exclusivos, das congregações, institutos e ordens religiosas.

Conselho Ecuménico das Igrejas – Organismo que reúne as confissões cristãs (não as seitas) não vinculadas com Roma. A sede está em Genebra. A finalidade é a procura da unidade. A Igreja católica não pertence ao

Conselho, mas está presente permanentemente.

Conselho Pastoral – Organismo que tem como finalidade estudar e avaliar as atividades pastorais da comunidade quer seja diocesana, quer paroquial. É integrado por clérigos e leigos.

Conselho Presbiteral: Grupo de sacerdotes que têm como missão assessorar o bispo no governo da Igreja.

Consistório – Reunião de cardeais presidida pelo Papa.

Contemplação – Etapa ou forma de oração em que o orante sintoniza com Deus, sem se valer de considerações ou raciocínios. A palavra brota do coração mais do que

da cabeça.

Continência – Virtude pela qual uma pessoa domina (é dona de) as suas paixões ou inclinações.

Contraceção – Ação que leva a impedir que as relações sexuais desemboquem na gravidez.

Contra-Reforma – Movimento católico que surge como reação à reforma protestante. As conotações históricas fazem que tenha um carácter polémico.

Contrição – Termo fixado pelo Concílio de Trento para indicar a atitude profunda e verdadeira do pecador que se arrepende. Distingue-se da atrição, que é um

arrependimento baseado no medo ao castigo e não no reconhecimento da infidelidade pessoal e da fidelidade e amor de Deus.

Conversão – Adesão inicial e global ao Evangelho do Reino. Implica uma aceitação de Deus, mudança de vida (deixar a situação de pecado), vontade de seguir Jesus e de incorporar-se na vida da comunidade cristã.

Credo – É a formulação sintética dos pontos fundamentais da fé cristã. Chama-se assim porque começa com a palavra credo em latim. Há várias formulações. Credo dos Apóstolos: É a mais popular e breve; remonta ao

século IV. Credo Niceno-constantinopolitano: Recita-se na missa, é mais longo, filosófico. Surge para corrigir as heresias da época. Também se chama. Símbolo, ou formulação onde se encontram aqueles que creem no Deus revelado por Jesus.

Criação – No credo, depois da profissão num só Deus, acrescenta-se: Criador do céu e da terra. A criação é um ato voluntário, livre, amoroso de Deus pelo qual começou tudo o que existe. Os crentes sustentam que sem a primeira intervenção de Deus não se explica o mundo. A criação é dom, presente, comunicação de Deus. ■

VIAGEM APOSTÓLICA À ÁFRICA: ANGOLA O PRIMEIRO PAÍS LUSOFONO VISITADO PELO PAPA LEÃO XIV

O Papa Leão XIV fez a sua primeira visita apostólica a África que começou na Argélia país situado na África do Norte, terra do seu pai espiritual Santo Agostinho. Argélia é um país Islâmico e a língua é o árabe com uma percentagem muito baixa de católicos 0,001 %

Seria impossível falar de Leão XIV na África sem mencionar a figura imponente de Santo Agostinho. Nascido em Tagaste, na atual Argélia. O Papa visitou a cidade de Annaba, a antiga Hipona do Império Romano, regressando ao território onde Santo Agostinho foi bispo no século V.

Depois da Argélia o Papa seguiu para Camarões um país francófono da África central com um grande número de católicos, 32 % da população. O Papa foi recebido com entusiasmo e alegria pela população camaronesa.

O terceiro país a ser visitado foi Angola, país lusófono, tornando-se assim o primeiro país de língua portuguesa a ser visitado pelo Papa Leão XIV. O Papa foi recebido com muito carinho, entusiasmo e alegria pelos fiéis católicos e não só, que nas ruas de Luanda cantavam: “Bem-vindo Papa Leão XIV peregrino

da paz e reconciliação”. Angola é um país cuja população é maioritariamente cristã. Segundo o último censo os católicos representam 44,2% da população. País rico em recursos minerais, e com uma população bastante jovem, o país enfrenta muitos problemas sociais: Falta de escolas, hospitais, saneamento básico deficiente, alta taxa de desemprego da juventude e o cancro da corrupção.

Em Angola o Papa teve uma intensa atividade pastoral desde a sua chegada no dia 18 de abril até o dia da sua partida 21 de abril, foram 4 dias intensos onde destacamos: A missa campal no domingo dia 19 de abril em Luanda na centralidade do Kilamba com a participação de mais de 600.000 fiéis e a reza do terço com milhares de peregrinos no Santuário histórico da Mama mu-xima (Mãe do coração), onde está a ser construída uma nova Basílica dedicada a Nossa Senhora da Conceição. Na segunda-feira dia 20 de abril o Papa deslocou-se à província da Lunda-Sul no leste de Angola, onde visitou um Lar de Idosos e celebrou a missa campal com uma grande participação dos fiéis que com entusiasmo e alegria receberam o Papa Leão XIV.

Na tarde de Segunda-feira o Papa teve o encontro com os Bispos, Sacerdotes, religiosos (as), catequistas e leigos empenhados na pastoral vindos das diversas dioceses de Angola. Este encontro realizou-se na igreja Nossa Senhora de Fátima em Luanda.

Nas suas mensagens e homilias, o Papa insistiu na edificação de uma sociedade mais justa, humana e fraterna, no combate às desigualdades sociais, combate à corrupção, à fome e à justa distribuição dos bens e o cuidado para com os mais frágeis (idosos, doentes, crianças). O Papa dirigiu palavras aos jovens: Eles são a esperança do país e que haja políticas em favor dos jovens, formação e emprego. O Papa apelou à reconciliação, à paz e à inclusão social ao diálogo e aceitação do outro e “não ao ódio”. Todos somos importantes. O Papa congratulou-se com o aumento das vocações da vida sacerdotal e religiosa, pediu amor, perseverança e fidelidade a Jesus Cristo e a não confundirmos a fé com tradições contrárias ao catolicismo, “Jesus não é um Guru”. Encorajou a Igreja angolana a



viver na sinodalidade e a ser sinal de esperança e defensora dos mais pobres.

No dia 21 de abril o Papa deixou Angola e partiu para Guiné Equatorial, país da África Central, onde 70% da população é católica, o único país africano de língua oficial

espanhola, a última etapa da visita do Papa Leão XIV a África, antes do seu regresso a Roma.

Pe. Joaquim Inácio

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

Diverticulose e Diverticulite

Definição

A Diverticulose é uma situação clínica caracterizada pela presença de divertículos, ou seja, pequenas bolsas, pequenos sacos ou herniações da mucosa e submucosa que se formam na parede do cólon, sobretudo no cólon sigmoide, a parte final do intestino grosso. Trata-se de uma alteração estrutural que, geralmente, não dá sintomas. Quando um ou mais desses divertículos sofrem inflamação ou infeção, ocorre a diverticulite, que corresponde à forma complicada e sintomática da doença diverticular

Causas e fatores de risco

A formação de divertículos está associada a um aumento da pressão dentro do cólon, que leva à dilatação da mucosa através de pontos mais frágeis da parede intestinal. Vários fatores contribuem para este processo:

Dieta pobre em fibras e

rica em alimentos refinados;

Envelhecimento natural, com perda de elasticidade da parede intestinal;

Sedentarismo e obesidade; Prisão de ventre crónica; Predisposição genética.

A diverticulite ocorre quando um divertículo fica obstruído por fezes ou detritos (passas, sementes, amendoins, etc.), levando à proliferação bacteriana, inflamação local e, nalguns casos, perfuração microscópica.

Prevalência

A Diverticulose é muito frequente nos países ocidentais. Estima-se que cerca de 30 a 40% das pessoas com mais de 60 anos e até 50 a 60% acima dos 80 anos apresentem divertículos no cólon. A maioria permanece sem sintomas ao longo da vida. Apenas cerca de 10 a 25% das pessoas com Diverticulose desenvolvem episódios de Diverticulite.

Sintomas

A Diverticulose, na maior parte dos casos, é frequentemente descoberta de forma acidental durante exames como colonoscopia ou TAC. Nalguns casos pode associar-se a desconforto abdominal ligeiro ou alterações do trânsito intestinal.

A diverticulite manifesta-se tipicamente por:

Dor abdominal persistente, geralmente no quadrante inferior esquerdo; febre; náuseas ou vômitos; alteração do trânsito intestinal (obstipação ou diarreia); sensibilidade abdominal localizada.

Em casos mais graves podem ocorrer complicações como abscesso, perfuração intestinal, peritonite, obstrução ou fístulas.

Diagnóstico

O diagnóstico baseia-se na combinação da história clínica, exame físico e a realização de exames complementares. A

TAC abdominal é atualmente o exame de eleição para confirmar diverticulite, avaliar a gravidade e identificar complicações. Análises laboratoriais podem revelar aumento dos glóbulos brancos e marcadores inflamatórios elevados. A colonoscopia não é recomendada na fase aguda devido ao risco de perfuração, mas pode e deve ser realizada posteriormente para avaliar o cólon e excluir outras patologias, como lesões da parede intestinal.

Tratamento

Na Diverticulose assintomática não é necessário tratamento específico, sendo recomendadas medidas preventivas como aumento da ingestão de fibras, hidratação adequada e atividade física regular, com o objetivo de reduzir a pressão dentro do intestino e prevenir complicações.

O tratamento da diverticulite depende da gravidade.

Nos casos leves e não complicados, pode ser feito em casa com dieta líquida temporária, medicamentos para as dores e antibióticos. Nos casos moderados ou graves pode ser necessária hospitalização, antibioterapia intravenosa e vigilância clínica. Complicações como abscessos ou perfuração podem exigir cirurgia.

Prognóstico

O prognóstico é geralmente favorável. A maioria dos episódios de diverticulite responde bem ao tratamento conservador. Contudo, cerca de 20–30% dos doentes podem apresentar recorrências ao longo da vida. A cirurgia pode ser indicada em casos de episódios repetidos ou complicações graves. A adopção de hábitos de vida saudáveis, particularmente uma dieta rica em fibras, contribui para reduzir o risco de novos episódios e melhorar o controlo da doença diverticular.



Atividades escutistas em março

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Sintra - Caminheiro Afonso Faria

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.

Num passado fim de semana, o Vale d'Urso, no concelho do Fundão, foi palco de uma inspiradora ação de voluntariado que contou com a participação ativa de vários escuteiros. Integrados numa missão solidária apoiada pela União das Freguesias de Sintra, os jovens demonstraram, mais uma vez, um forte espírito de entreajuda e compromisso com a comunidade.

A iniciativa teve início com a realização da Via Sacra, um momento de reflexão que marcou simbolicamente o arranque das atividades. Ao longo dos dias seguintes, os escuteiros dedicaram-se a diversas ações de apoio ao território, nomeadamente a plantação de árvores, com vista à proteção e sustentabilidade futura da aldeia, e a limpeza de áreas afetadas pelos incêndios que recentemente assolaram a região.

Para além do trabalho no terreno, o fim de semana ficou também marcado por momentos de partilha cultural e convivência com a população local. No domingo, os participantes marcaram presença na celebração da missa de Domingo de Ramos, reforçando o espírito de união vivido ao longo da missão. Houve ainda espaço para aprender tradições locais, como o jogo da malha, numa experiência que, apesar de desafiante, foi vivida com entusiasmo ainda que os escuteiros reconheçam não ter con-



seguido igualar a perícia dos habitantes.

Paralelamente, outras secções do agrupamento desenvolveram atividades igualmente marcantes. Os Lobitos centraram-se na sensibilização ambiental, aprendendo sobre a importância da floresta autóctone e da preservação da Serra de Sintra. Como parte de uma grande Boa Ação, envolveram as suas famílias na plantação de 150 árvores na Tapada D. Fernando II, numa área severamente afetada pelas tempestades dos últimos anos. A iniciativa incluiu uma caminhada realizada no Domingo de Ramos e ficou marcada por desafios superados com persistência e espírito de equipa.

Já os Exploradores viveram momentos de grande entu-

siasmo durante o seu último acampamento, com destaque para a tradicional corrida de carrinhos de rolamentos. A atividade, repleta de adrenalina e competição saudável, proporcionou experiências intensas e reforçou o espírito de patrulha, deixando memórias que prometem perdurar.

Por sua vez, os Pioneiros aproveitaram o período que antecedeu a Páscoa para iniciar a preparação física para uma futura atividade internacional em Kandersteg, na Suíça. Com o objetivo de enfrentar percursos de montanha, realizaram uma caminhada de dois dias, com cerca de 30 quilómetros, aliando o treino físico a mais uma experiência de aventura enquadrada no imaginário do seu empreendimento.





Viver a caridade em comunidade!

Viver a caridade na Unidade Pastoral de Sintra!

Neste número do jornal queremos dar a conhecer aos nossos leitores que na Unidade Pastoral de Sintra existe uma entreaduda entre as instituições que têm distribuição alimentar: o Gota a Gota – Grupo de Ação Social da Igreja de São Miguel e a Conferência de São Vicente de Paulo de São Pedro de Sintra. As carências alimentares estão perto de nós. O testemunho que se segue é exemplo disso.

Adelaide Ary – Gota a Gota

As relações entre grupos paroquiais:

Muitas vezes os cristãos são conhecidos por haver rivalidade entre os diversos grupos paroquiais. Felizmente na UPS existe uma forte colaboração entre os diversos grupos. Refiro-me, sobretudo, à pastoral social, onde existem dois grupos, Conferência S. Vicente de Paulo e o Gota-a-Gota. Ambos têm o mesmo objetivo, ajudar as pessoas mais vulneráveis e levar-lhes a mensagem de Cristo. Ambos têm como ponto de partida a Fé, a Esperança e a Caridade. A mensagem de Jesus: "...Sempre que fizestes isto a um destes meus irmãos mais pequeninos foi a mim mesmo que o fizestes". Mt. 25, 40. Esta boa relação, promove a partilha de bens para melhor servirmos os nossos irmãos mais necessitados. Viver em Igreja é viver de acordo com o evangelho, onde todos somos de Cristo e caminhamos para Cristo.

Hermínia Dionísio – Conferência de São Vicente de Paulo de São Pedro de Sintra



Parabéns E. P. Sintra

No passado dia 19 de abril, o Estabelecimento Prisional de Sintra celebrou os seus 111 anos.

No dia 21 de abril decorreram os festejos oficiais tendo os mesmos sido compostos por:

- Hastear da bandeira, junto ao portão principal de entrada na zona prisional;

- Jogo de futebol, que terminou empatado;

- Eucaristia, presidida pelo Sr. Padre Jorge Doutor. A cerimónia foi abrilhantada pelo coro dos funcionários do EP e pelo ofertório solene onde faziam parte diversos produtos agrícolas de produção interna transportados num cesto de artesanato também produzido no EP, por um ex-recluso;

- Almoço de convívio onde estiveram presentes atuais e antigos funcionários do EP Sintra, elementos do Corpo da Guarda Prisional e diversos convidados, sempre com ligação a este EP.

Tendo este EP o objetivo de preparar a sua população reclusa para a vida "extra muros" dispõem de várias oficinas onde se dedicam a diversos trabalhos de valorização pessoal contribuindo para o bem estar dos próprios e restante população reclusa apoiando também as funções intrínsecas do Estabelecimento.

Mensalmente, às terças sextas-feiras do mês, é celebrada eucaristia, numa capela com mais de 500 anos, pelas 16,30h, para a qual estão todos convidados.



PEREGRINAÇÃO A FÁTIMA

26 de Maio 2026



Organização do Grupo 2 M's
(Senhoras da Costura)

Mais informações e inscrição
no Cartório da UPS

Tel: 219244744

E-mail: paroquias.sintra@gmail.com

Transporte e almoço incluído



A Comunidade da Igreja de Galamares, vai estar em oração com a recitação do terço durante o mês de maio, aos sábados, após a missa das 16:30 h.

Estão convidados os que quiserem e puderem participar em comunhão e rezar à Mãe do Céu pela Paz no Mundo e pelo Santo Padre o Papa Leão XIV.

A Comunidade da Igreja de Galamares

Artigos		Quan.	Artigos		Quan.
Fraldas Nº2		4	Atum		180
Fraldas Nº3		4	Salsichas		120
Fraldas Nº4		6	Massa		59
Fraldas Nº5		6	Esparguete		59
Fraldas Nº6		5	Arroz		59
Fraldas adultos L		6	Grão e Feijão		120
Cueca adulto L		2	Azeite		6
Toalhitas		6	Óleo		62
Shampoo + Gel		12	Leite c/Chocolate (1000ml)		72
Papel Higiênico		16	Leite UHT Meio Gordo L		832
Bolacha Maria/Torrada		98	Açúcar		60
Aptamil/Nan Nº 1		2	Nescafé descafeinado		18
Aptamil/Nan Nº 2		3	leite S/Lactose		66
Aptamil/Nan Nº 3		3	Congelados		550
Aptamil/Nan Nº 4		2	Parmalat (logurtes)		480
Farinha Láctea (Cerelac)		15	Sopas		80
Flocos Cereais / Mel		28	Sumos		144
Cereais/Corn Flakes		16	Sumos		196
Chocapic		15			
		249			3163
Total de artigos doados:			3412		
Banco Alimentar:			1213,6 Kg		




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!

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 missão

23. A identidade dos presbíteros constitui-se em torno do seu ser para e é indissociável da sua missão. Na verdade, quem «pretende encontrar a identidade sacerdotal indagando introspectivamente na própria interioridade, talvez não encontre nada mais senão sinais que dizem “saída”: sai de ti mesmo, sai em busca de Deus na adoração, sai e dá ao teu povo aquilo que te foi confiado, e o teu povo terá o cuidado de fazer-te sentir e experimentar quem és, como te chamas, qual é a tua identidade e fazer-te-á rejubilar com aquele cem por um que o Senhor prometeu aos seus servos. Se não saís de ti mesmo, o óleo torna-se rançoso e a unção não pode ser fecunda». [22] Como ensinava São João Paulo II, «os presbíteros são, na Igreja e para a Igreja, uma representação sacramental de Jesus Cristo Cabeça e Pastor, proclamam a sua palavra com autoridade, repetem os seus gestos de perdão e oferta de salvação, nomeadamente com o Batismo, a Penitência e a Eucaristia, exercitam a sua amável solicitude, até ao dom total de si mesmos, pelo rebanho que reúnem na unidade e conduzem ao Pai por meio de Cristo no Espírito». [23] Assim, a vocação sacerdotal desdobra-se entre as alegrias e os esforços de um serviço humilde aos irmãos, que o mundo muitas vezes

desconhece, mas do qual sente uma profunda sede: encontrar testemunhas crentes e credíveis do Amor de Deus, fiel e misericordioso, constitui uma via essencial de evangelização.

24. No nosso mundo contemporâneo, caracterizado por ritmos acelerados e pela ansiedade de estar hiperconectados, o que nos torna muitas vezes agitados e nos leva ao ativismo, há pelo menos duas tentações que se insinuam contra a fidelidade a esta missão. A primeira consiste numa mentalidade dirigida para a eficiência, segundo a qual o valor de cada um é medido pelo desempenho, ou seja, pela quantidade de atividades e projetos realizados. Segundo esta forma de pensar, o que fazemos prevalece sobre o que somos, invertendo a verdadeira hierarquia da identidade espiritual. A segunda tentação, em contrapartida, qualifica-se como uma espécie de quietismo: assustados pelo contexto, fechamo-nos em nós mesmos, recusando o desafio da evangelização e assumindo uma atitude preguiçosa e derrotista. Um ministério alegre e apaixonado, ao contrário, apesar de todas as fraquezas humanas, pode e deve assumir com ardor a tarefa de evangelizar todas as dimensões da nossa sociedade, em particular a cultura, a economia e a política, para que tudo seja recapitulado em Cristo (cf. Ef 1, 10). Para vencer estas duas tentações

e viver um ministério alegre e fecundo, cada presbítero há de permanecer fiel à missão que recebeu, isto é, ao dom da graça transmitido pelo Bispo durante a Ordenação sacerdotal. Fidelidade à missão significa assumir o paradigma que nos deu São João Paulo II quando recordou a todos que a caridade pastoral é o princípio que unifica a vida do presbítero. [24] É precisamente mantendo vivo o fogo da caridade pastoral, ou seja, o amor do Bom Pastor, que cada sacerdote pode encontrar equilíbrio na vida quotidiana e saber discernir o que, de acordo com as indicações da Igreja, é benéfico e o que é o proprium do ministério.

25. A harmonia entre contemplação e ação deve ser buscada não através da adoção extenuante de planos de trabalho ou de um simples equilíbrio de atividades, mas assumindo como central no ministério a dimensão pascal. Em todo o caso, doar-se sem reservas não pode e não deve comportar a renúncia à oração, ao estudo, à fraternidade sacerdotal, mas, pelo contrário, torna-se o eixo no qual se compreende tudo, na medida em que é orientado para o Senhor Jesus, morto e ressuscitado pela salvação do mundo. Deste modo, cumprem-se também as promessas feitas na Ordenação, as quais, associadas ao desapego dos bens materiais, realizam no coração do presbítero uma perseverante

busca e adesão à vontade de Deus, fazendo assim transparecer Cristo em todas as suas ações. Por exemplo, isso acontece quando se foge de todo o individualismo e celebração de si mesmo, apesar da exposição pública a que, por vezes, o cargo pode obrigar. Educado pelo mistério que celebra na santa liturgia, cada sacerdote deve «desaparecer para que Cristo permaneça, fazer-se pequeno para que Ele seja conhecido e glorificado (cf. Jo 3, 30), gastar-se até ao limite para que a ninguém falte a oportunidade de O conhecer e amar». [25] Por isso, a exposição mediática, o uso das redes sociais e de todos os instrumentos hoje à disposição devem ser sempre avaliados com sabedoria, tendo como paradigma de discernimento o serviço à evangelização. «Tudo me é lícito! Sim, mas nem tudo convém» (1 Cor 6, 12).

26. Em todas as situações, através do testemunho de uma vida sóbria e casta, os presbíteros são chamados a dar uma resposta eficaz à grande fome de relações autênticas e sinceras que se nota na sociedade contemporânea, testemunhando uma Igreja que seja «fermento eficaz dos laços, das relações e da fraternidade da família humana», «capaz de alimentar as relações: com o Senhor, entre homens e mulheres, nas famílias, nas comunidades, entre todos os Cristãos, entre grupos sociais, entre

as religiões». [26] Para tal, é necessário que sacerdotes e leigos – todos juntos – realizem uma verdadeira conversão missionária que oriente as comunidades cristãs, sob a orientação dos seus pastores, «ao serviço da missão que os fiéis realizam na sociedade, na vida familiar e profissional». Como observou o Sínodo, «se tornará mais claro que a paróquia não está centrada em si mesma, mas orientada para a missão e chamada a apoiar o empenho de tantas pessoas que, de modos diversos, vivem e testemunham a fé na profissão e na atividade social, cultural e política». [27]

[22] ID., Homilia na Santa Missa do Crisma (17 de abril de 2014).

[23] SÃO JOÃO PAULO II, Exort. ap. pós-sinodal Pastores dabo vobis (25 de março de 1992), 15.

[24] Cf. *ibid.*, 23.

[25] LEÃO XIV, Homilia na Santa Missa pro Ecclesia (9 de maio de 2025).

[26] 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), 20; 50.

[27] *Ibid.*, 59; 117.

Festa da família e 50 anos das Equipas de Nossa Senhora nas Caldas da Rainha

Adérito Martins

O setor da Pastoral da Família do Patriarcado de Lisboa convida toda a diocese a juntar-se no próximo dia 30 de maio nas Caldas da Rainha para a Festa da Família, num dia de encontro, celebração e alegria.

De forma especial, são também convidados a participar os Casais Jubilares que, ao longo de 2026, celebram 10, 25, 50, 60 ou mais anos de casamento. Estes casais podem inscrever-se para receber, durante a Festa da Família, um Diploma com a Bênção do Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério.



A entrega dos diplomas vai contar com a presença do Patriarca, que nesse momento abençoará os casais e todos os presentes, proporcionando também uma ocasião de proximidade e de interação com os casais que celebram estes jubileus de vida matrimonial.

As inscrições para o casais jubilares são neste link: <https://forms.gle/wKL4bZ1VenjdcZuf9> ou através do QRCode da imagem.

Associado a este dia, as Equipas de Nossa Senhora, no dia da Região de Sintra e Oeste, estarão também presentes e a celebrar o 50º aniversário da chegada do movimento às Caldas da Rainha.

São assim dois excelentes motivos para nos encontrarmos todos nas Caldas da Rainha no dia 30 de maio

CASAIS JUBILARES

10, 25, 50, 60 OU MAIS ANOS DE CASADOS EM 2026

Diploma com a bênção do Sr. Patriarca



INSCRIÇÕES AQUI



A VIA SACRA DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

No passado dia 27 de março, o Grupo de Jovens da Unidade Pastoral de Sintra voltou a assegurar a representação da tradicional Via-Sacra da UPS, reunindo a comunidade para um momento de oração e reflexão.

Este ano a preparação da Via-Sacra foi um caminho duro de percorrer, fruto das inúmeras dificuldades que foram surgindo, em face de se ter optado por um percurso diferente do habitual, retomando um trajeto antigo. A Via-Sacra iniciou-se na Avenida Heliodoro Salgado, mais conhecida como a "rua sem carros", e terminou na Igreja de São Martinho, na Vila de Sintra. Havia memórias de como toda a logística necessária à concretização deste percurso já tinha sido assegurada em tempos, contudo, face às exigências atuais e às condicionantes específicas do trajeto, tornou-se necessário desenvolver novas soluções. Ainda assim, com a graça de Deus, todas as dificuldades foram sendo superadas.

Para além da representação, todos os jovens estiveram envolvidos com diferentes missões. Alguns jovens acabaram por ter que contactar com os responsáveis de som e luz, acabando por assegurar tal serviço durante o trajeto.

Ao longo do caminho, a Via-Sacra foi representada pelo Grupo de Jovens, tornando cada estação mais viva e próxima de todos os participantes. Esta representação foi fruto de um trabalho de preparação e de vários ensaios que começaram muito antes, refletindo o empenho, a dedicação e enorme espírito de serviço de todos os envolvidos.

O percurso passou por vários pontos emblemáticos da nossa freguesia, como a Correnteza, a Volta do Duche, a Fonte Mourisca e o Palácio Nacional de Sintra, onde foram representadas as estações da crucificação de Jesus na escadaria, num momento particularmente marcante.

Os participantes foram convidados a acompanhar Jesus no seu caminho até à cruz, através das várias estações, com cânticos propícios a um ambiente de meditação e oração.

A noite agradável que se fez sentir contribuiu para uma forte adesão da comunidade, tendo-se reunido mais de duas centenas de fiéis, que caminharam juntos neste tempo tão significativo da Quaresma.

Para aqueles que não puderam estar presentes, a Via-Sacra foi, numa experiência piloto, gravada e transmitida em direto no canal de YouTube da paróquia, permitindo que mais pessoas pudessem unir-se a este momento de oração, mesmo à distância.

A caminhada terminou na Igreja de São Martinho, que se encontrava completamente cheia, num sinal vivo da fé e da união da nossa comunidade. Mais do que uma simples caminhada, esta Via-Sacra foi um verdadeiro testemunho de fé vivido em comunidade, ajudando-nos a preparar o coração para a Páscoa e a recordar que, mesmo na dor e nas dificuldades, Deus caminha sempre connosco.

Afonso Silva Louro - Grupo de Jovens UPS



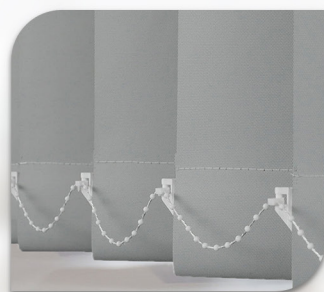
QUINTA FEIRA SANTA - LAVA PÉS



SEXTA FEIRA SANTA - ADORAÇÃO DA CRUZ



ESTORES
Bandarra



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

 www.estoresbandarra.com


 219265110

BandAlumínios
COMÉRCIO DE PVC E ALUMÍNIOS



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

 www.bandaluminios.com

 219265110

VIGÍLIA PASCAL



VIA LUCIS

No passado dia 11 de abril, na Igreja de São Miguel, decorreu uma Via Lucis, organizada pelo Grupo de Jovens da UPS. Esta é uma celebração complementar à Via Sacra, mas representa as 14 estações de Cristo Ressuscitado, contemplando a alegria da Ressurreição e os encontros de Jesus com os seus discípulos, desde o sepulcro vazio até ao envio em missão.

Num mundo marcado por guerras, divisões e sofrimento, o Papa Leão XIV dirigiu um apelo a toda a Igreja para que, naquele dia e àquela hora, nos uníssemos em oração pela paz. Em comunhão com esse convite, também nesta Via Lucis rezámos de forma especial por essa intenção, assumindo o compromisso de sermos construtores da paz, artesãos da reconciliação e teste-

munhas da esperança, começando no nosso coração e nas nossas relações.

De forma mais figurativa e simbólica, esta Via Lucis contou com a participação das crianças da catequese, escuteiros e suas famílias, envolvendo também todos os restantes presentes. Ao longo das várias estações, distribuídas pela Igreja, os participantes seguiram a luz (Círio Pascal), escutando passagens bíblicas e momentos de meditação. Entre cada estação, ouviram-se e cantaram-se cânticos centrados na ressurreição, na luz e no amor de Cristo por cada um de nós.

Após cada leitura, foram sendo entregues peças de um puzzle que, no final, ao ser sobreposto a uma imagem de guerra e destruição, revelava a pomba do Espí-

rito Santo. Este gesto procurou sublinhar a mensagem de esperança e renovação que a Páscoa traz, especialmente num mundo marcado por conflitos e incertezas.

Foi uma tarde intensa, mas cheia de significado, que preencheu ainda mais a magnificência da plenitude Pascal. No final da celebração, foram ainda distribuídos pequenos cartões com a imagem da pomba do Espírito Santo e uma oração, como convite a prolongar esta experiência no dia a dia.

Todos saímos desta celebração com o coração cheio de alegria, renovados pela luz de Cristo Ressuscitado

Beatriz Mourão - Grupo de Jovens UPS



 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: Filomena Parracho

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria Filomena Leitão Ramalho Tomé Parracho nasceu em Santarém em 1948, tinha a sua mãe 37 anos. A mãe foi dá-la à luz no Hospital de Jesus Cristo, por causa do risco da idade. Filomena ainda conserva o recibo do seu parto, no valor de 500 escudos. Os pais ainda tiveram outro filho, dois anos depois.

O pai era de uma aldeia próxima de Pernes, Fonte da Pedra, onde tinha explorações agrícolas herdadas do seu pai, que faleceu cedo, ficando ele e a mãe a cuidar dos bens. Não havia escola na aldeia onde morava, tinha de ir à escola a outra aldeia chamada Santos.

A mãe, quando era nova vivia em Lisboa, onde tirou o curso do magistério primário.

Após o curso deu aulas num colégio em Lisboa, mas para se efetivar concorreu para uma escola no Alentejo onde esteve alguns anos. Como tinha família em Santarém, concorreu para as proximidades desta cidade, onde foi colocada na aldeia de Santos. Aí conheceu o que viria a ser mais tarde seu marido. Entretanto foi deslocada para o Turcifal, onde esteve alguns anos. Algum tempo depois, foi procurada pelo rapaz que tinha conhecido em Santos que lhe veio pedir namoro,

que ela aceitou. Casaram em Santarém e foram viver para D. Fernando, aldeia perto da terra do marido, onde continuou a dar aulas, até se mudarem para Santarém.

Os pais da Filomena eram católicos praticantes e batizaram-na em Achete. Teve catequese ainda com o catecismo de Pio XII. Recebeu a 1ª Comunhão e fez a Comunhão solene e o Crisma em Achete.

Estudou em Santarém onde fez o Liceu, na área de letras (românicas), mas quando concluiu o antigo 7º ano, mudou de área e foi estudar enfermagem para Lisboa, no Instituto de Oncologia. Em 1976, já exercendo há 5 anos a profissão de enfermeira, foi para a universidade estudar filologia românica, mas, entretanto casou e engravidou, pelo que não concluiu o curso. Trabalhou sempre como enfermeira no IPO, em vários serviços. Foi uma carreira exigente com histórias muito dramáticas, como seria de esperar neste hospital.

Ainda solteira, foi catequista de crianças na Paróquia de São Jorge de Arroios, em Lisboa.

Conheceu o marido, José Alfredo Tomé Parracho, através de familiares de colegas de trabalho. Ele era de Sintra e a família tinha uma serração nas traseiras da estação. Ele

tirou o curso de engenheiro técnico de eletrotécnica e mais tarde formou-se em engenharia eletrotécnica. Trabalhou em várias empresas, entre elas, uma que acompanhou o projeto elétrico do Centro Cultural de Belém.

Foi também professor na Escola Secundária Marquês de Pombal, em Belém.

Têm 3 filhas. A mais velha quando concluiu o secundário foi para o País de Gales estudar Engenharia Química, tendo feito o doutoramento na Universidade de Sheffield. Hoje vive na Alemanha, onde casou, e trabalha em engenharia nuclear. A segunda filha também foi estudar com a irmã no País de Gales, mas Biologia, depois fez doutoramento na Universidade de Reading e atualmente trabalha numa farmacêutica em Espanha, porque casou com um espanhol. A mais nova licenciou-se e tirou o mestrado cá em Portugal, em Engenharia Química, no Técnico, e fez estágio com a irmã na Alemanha. Esta casou com um português e é a única que vive cá, em Lisboa, trabalhando numa seguradora.

Neste momento a Filomena tem 4 netos, mas tem esperança de ainda vir a ter mais.

O marido da Filomena não era pra-



ticante, mas casaram pela Igreja e ele também se empenhava em que as filhas participassem na catequese. Foi quando o irmão dele ficou gravemente doente que ele se aproximou mais da Igreja. A entrada do casal para as Equipas de Nossa Senhora, a convite da Clara Pinto e com o apoio da Graça e do António Rodrigues, também o ajudou a aprofundar a sua fé e a tornar-se verdadeiramente católico praticante. A Filomena também fez parte de um grupo bíblico que

funcionou quase de forma autónoma até pouco antes da chegada do Padre Armindo à UPS. Também orientou um grupo de catequese de adultos em Janas, juntamente com a Maria José Almeida.

A Filomena, pessoa muito discreta, é uma mulher de fé, com um coração grande e gosto em ajudar os outros. Não lhe faltaram na sua vida oportunidades de fazer o bem e dá graças a Deus por isso!

Nomeação de novos Ministros Extraordinários da Comunhão

O Bispo Auxiliar de Lisboa, D. Alexandre Palma nomeou, no dia 15 de março (IV da Quaresma) novos 250 Ministros Extraordinários da Comunhão (MECs) numa celebração por si presidida na Sé Patriarcal.

Para reforçar o serviço de apoio à distribuição da comunhão aos doentes e idosos em suas casas ou nos lares, e depois de terem feitos as devidas sessões de formação, foram nomeados para a nossa Unidade Pastoral de Sintra quatro novos MECs, a Ana e o Mário Louro, a Raquel Rodrigues e a Élia Bordonhos. Passarão a ajudar regularmente e sempre que necessário nas igrejas dos centros a que pertencem ou noutros em que sejam necessários. A Ana, o Mário e a Élia na igreja de S. Miguel e a Raquel em Janas.

Usando as palavras de D. Alexandre Palma, desejamos bons frutos aos novos MECs e que exerçam este ministério como sinal de comunhão e serviço enraizado no amor à Igreja e à Eucaristia.



ALMOÇO
de
ANGARIAÇÃO DE FUNDOS
PARA A
CONSTRUÇÃO DA
IGREJA
DE SANTO ANTÓNIO
da Abrunheira

10 DE MAIO | DOMINGO

-PRATO DO DIA-

CARNE DE PORCO ÀS MERCÊS

CONTAMOS CONSIGO



Para os mais pequenos

PAÍSES DO CONTINENTE EUROPEU

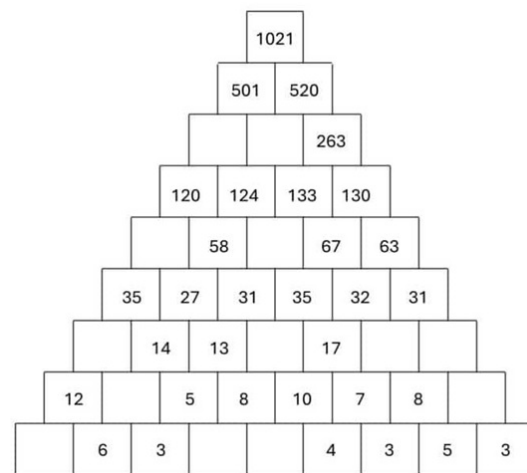
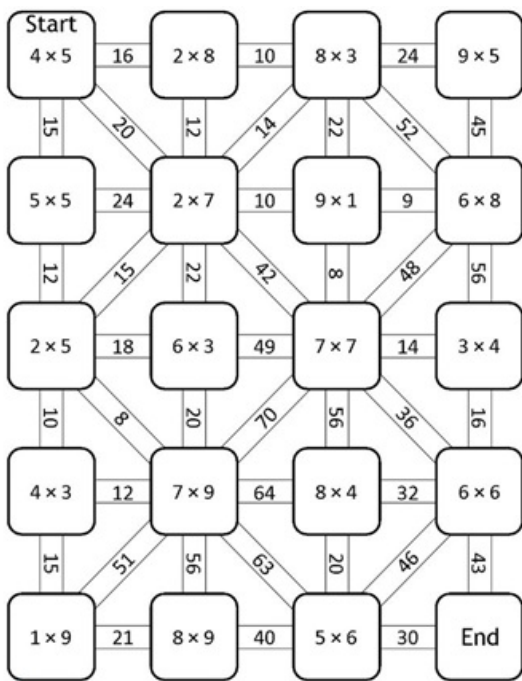
V	A	T	I	C	A	N	O	E	T	A	O	G	U	D	I	H	U	N	G	R	I	A	P	C	Z	Q	D	I	T	
N	K	I	H	T	U	O	I	A	V	E	L	I	T	U	A	N	I	A	Q	N	S	N	P	V	E	G	H	T	G	
T	U	A	E	T	E	J	R	O	O	Z	U	H	K	O	E	A	O	B	F	O	I	A	O	F	V	O	U	A	E	
C	A	K	A	U	S	A	L	R	O	M	E	N	I	A	C	B	E	O	A	U	E	A	H	J	B	M	V	L	O	
Y	H	M	A	A	E	A	A	O	O	B	H	F	V	Q	F	E	O	E	L	U	T	P	J	Q	E	A	C	I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

- | | | | |
|--------------|---------------|---------------|----------|
| ALBÂNIA | FINLÂNDIA | MONTENEGRO | VATICANO |
| ALEMANHA | FRANCA | MONACO | AUSTRIA |
| ANDORRA | GEORGIA | NORUEGA | |
| ARMÉNIA | GRECIA | POLONIA | |
| AZERBAIJÃO | HOLANDA | PORTUGAL | |
| BIELORRÚSSIA | HUNGRIA | REINUNIDO | |
| BULGARIA | IRLANDA | REPUBLICATCHE | |
| BÉLGICA | ISLANDIA | CA | |
| CAZAQUISTÃO | ITALIA | ROMENIA | |
| CHIPRE | LETÓNIA | RUSSIA | |
| CROÁCIA | LIECHTENSTEIN | SANMARINO | |
| DINAMARCA | LITUANIA | SUECIA | |
| ESLOVAQUIA | LUXEMBURGO | SUICA | |
| ESLOVENIA | MACEDONIA | SERVIA | |
| ESPAÑA | MALTA | TURQUIA | |
| ESTONIA | MOLDAVIA | UCRANIA | |

Imagem para colorir



Descobre as 8 diferenças



Cozinha para todos

Arroz Doce para a mesa de Páscoa

1 chávena de arroz carolino, 1 litro de leite, 150 g de açúcar, 1 casca de limão, 1 pau de canela, 1 pitada de sal, 3 gemas de ovo, Canela em pó (p/ decorar)

Comece por cozer o arroz com uma pitada de sal em cerca de duas chávenas de água, até ficar quase macio. De seguida, escorra o excesso de água e adicione o leite, a casca de limão e o pau de canela. Deixe cozinhar em lume brando, mexendo regularmente, até obter uma textura cremosa.

Junte o açúcar e envolva bem. À parte, bata as gemas com um pouco do arroz quente e incorpore lentamente na mistura, mexendo sempre para evitar que talhe. Deixe cozinhar por mais alguns minutos, sem deixar ferver.

Retire a casca de limão e o pau de canela, distribua por taças ou uma travessa e finalize com canela em pó (em vez dos desenhos tradicionais, decore o arroz com símbolos de Páscoa).

Sudoku - Puzzle

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

 **Santos do mês**
Pe Joaquim Inácio

SÃO JOÃO DE ÁVILA - PRESBITERO E DOUTOR DA IGREJA

S. João de Ávila nasceu a 6 de janeiro de 1499 em Almodóvar del Campo, na Espanha. João de Ávila demonstrou desde cedo uma inclinação para a vida religiosa. Ele estudou na Universidade de Salamanca, onde se destacou academicamente, mas sentiu um chamado para uma vida mais dedicada a Deus. Após completar os estudos, João de Ávila foi ordenado sacerdote e dedicou-se ao ministério pastoral e à pregação. Viajou por várias regiões da Espanha, pregando o Evangelho e instruindo as pessoas na fé cristã. São João de Ávila é mais conhecido pelas suas obras escritas, especialmente as cartas e sermões, nas quais enfatizava a importância da vida espiritual profunda e do seguimento de Cristo. Os seus escritos refletiam a sua própria

experiência de oração e contemplação, bem como o profundo conhecimento das Escrituras e da tradição cristã. O primeiro sermão de João na Andaluzia foi pregado a 22 de julho de 1529 e imediatamente estabeleceu a sua reputação de grande orador. Durante nove anos de trabalho missionário na região, multidões lotavam as igrejas para ouvi-lo. Porém, os seus insistentes pedidos por reformas e denúncias sobre o comportamento da aristocracia local fizeram com que ele próprio fosse denunciado à Inquisição em Sevilha em 1531 e preso no verão do ano seguinte, acusado de exagerar nos perigos das riquezas e de fechar as portas do céu aos ricos. João foi declarado inocente e solto em julho de 1533 depois de refutar as acusações.

O legado de São João de Ávila continua a inspirar e guiar os fiéis católicos até hoje. A sua ênfase na importância da oração, da vida sacramental e do seguimento de Cristo ecoa através dos séculos e oferece orientação espiritual para aqueles que buscam crescer na fé. São João de Ávila foi declarado venerável pelo papa Clemente XIII a 8 de fevereiro de 1759 e beato por Leão XIII a 15 de novembro de 1893. Em 31 de maio de 1970, foi canonizado pelo papa Paulo VI. Em reconhecimento à sua santidade de vida e à profundidade de seu ensinamento espiritual, São João de Ávila foi proclamado Doutor da Igreja a 7 de outubro de 2012 durante a Festa da Nossa Senhora do Rosário pelo Papa Bento XVI. Ele é um dos poucos santos espanhóis

a receber essa honra e é reverenciado como um dos grandes mestres espirituais da história da Igreja. A

festa litúrgica de São João de Ávila é celebrada a 10 de maio, data que marca a sua morte em 1569. ■



Intenção do Papa

Maio 2026

POR UMA ALIMENTAÇÃO PARA TODOS

Rezemos para que todos, desde os grandes produtores até aos pequenos consumidores, se comprometam a evitar o desperdício de alimentos e para que todos tenham acesso a uma alimentação de qualidade.



 **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 Telephone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Maio 2026 - Ano A

	Dia 3.Mai	Dia 10.Mai	Dia 17.Mai	Dia 24.Mai	Dia 31.Mai
	DOMINGO V DA PÁSCOA	DOMINGO VI DA PÁSCOA	ASCENSÃO DO SENHOR	PENTECOSTES	SANTÍSSIMA TRINDADE
Leitura I	Atos 6,1-7 «Escolheram sete homens cheios do Espírito Santo...»	Atos 8, 5-8.14-17 «Impunham as mãos sobre eles e eles recebiam o Espírito Santo»	Atos 1, 1-11 «Elevou-Se à vista deles»	Atos 2, 1-11 «Todos ficaram cheios do Espírito Santo e começaram a falar»	Ex 34, 4b-6.8-9 «O Senhor, o Senhor é um Deus clemente e compassivo»
Salmo	32 (33), 1-2.4-5.18-19 Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.	65 (66), 1-3a.4-5.6-7a.16.20 A terra inteira aclame o Senhor.	46 (47), 2-3.6-7.8-9 Por entre aclamações e ao som da trombeta, ergue-Se Deus, o Senhor.	103 (104), 1ab e 24ac.29bc-30.31.34 Enviai, Senhor, o vosso Espírito e renovaí a face da terra.	Dan 3, 52.53.54.55.56 Digno é o Senhor de louvor e de glória para sempre.
Leitura II	1 Pedro 2, 4-9 «Vós sois geração eleita, sacerdócio real»	1 Pedro 3, 15-18 «Morreu segundo a carne, mas voltou à vida pelo Espírito»	Ef 1, 17-23 «Colocou-O à sua direita nos Céus»	1 Cor 12, 3b-7.12-13 «Todos nós fomos batizados num só Espírito, para formarmos um só Corpo»	2 Cor 13, 11-13 «A graça de Jesus Cristo, o amor de Deus e a comunhão do Espírito Santo»
Evangelho	Jo 14, 1-12 «Eu sou o caminho, a verdade e a vida»	Jo 14, 15-21 «Eu pedirei ao Pai, que vos dará outro Defensor»	Mt 28, 16-20 «Todo o poder Me foi dado no Céu e na terra»	Jo 20, 19-23 «Assim como o Pai Me enviou, também Eu vos envio a vós: Recebei o Espírito Santo»	Jo 3, 16-18 «Deus enviou o seu Filho ao mundo, para que o mundo seja salvo por Ele»

Serviço Pastoral e Litúrgico Maio 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 FERIAI *						
	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.

Maio de 2026

Dia 1 – Sexta-feira -S. José Operário

09.30h Expo. SSmo., em S. Miguel
11.30h Missa em SANTA EUFÉMIA seguida de Almoço e Arraial
20.00h Jantar de padres das ENS, em S. Miguel

Dia 2 – Sábado – St. Atanásio

21.00h Serenata a Nª Srª - ENS

Dia 3 – Domingo V da Páscoa – Dia da Mãe

09-13h Colheita de Sangue, no Salão de S. Miguel

Dia 4 – Segunda-feira da semana V

16.00h Missa nas Clarissas (25º aniv. de profissão da Irmã Teresinha)
21.30h Reunião da Comissão de Festas de São Miguel

Dia 5 – Terça-feira da semana V

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 6 – Quarta-feira da semana V

21.00h Secretariado da Catequese

Dia 7 – Quinta-feira da semana V

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

Dia 8 – Sexta-feira da semana V

8-10 Maio Atividade de Jovens da UPS, no Telhal
21.30h Reunião de Pais sobre Profissão de Fé, em S. Miguel
21.30h CONCERTO em S. Martinho, Música Barroca

Dia 9 – Sábado da semana V

10.00h Festa da 1ª Reconciliação, em S. Miguel
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 10 – Domingo VI da Páscoa

Dia 12 – Terça-feira da semana VI

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 13 – Quarta-feira – Nossa Senhora de Fátima

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

Dia 14 – Quinta-feira – S. Matias

10.00h Reunião do Clero da Vigaria

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 15 – Sexta-feira da semana VI

III Congresso Pastoral Socio-caritativa em Mafra
16.30h Missa no E.P.S.
21.15h Terço no Lourel (Grupo de Jovens)

Dia 17 – Domingo VII da Páscoa – Ascensão do Senhor

Festa da 1ª Comunhão

Dia 18 – Segunda-feira da semana VII

1º Aniversário do início do ministério do Papa Leão XIV

Dia 19 – Terça-feira da semana VII

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel
21.30h Reunião de direção dos Escuteiros

Dia 20 – Quarta-feira da semana VII

Cursinho de Crismandade para homens
21.30h Reunião de Animadores do Gr. Jovens

Dia 21 – Quinta-feira da semana VII

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

Dia 22 – Sexta-feira da semana VII

15.00h Missa no Lar Asas TAP
18.00h Crisma do Colégio do Ramalhão, em S. Miguel
21.00h Grupo de Jovens da UPS, em S. Miguel

Dia 23 – Sábado da semana VII

09.00h Retiro da Profissão de Fé
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo
Não há Missas vespertinas, apenas há em S. Pedro às 18h

Dia 24 – DOMINGO DE PENTECOSTES

DIA DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Teremos uma única Missa para todas as comunidades

Não se realizam as outras Missas da manhã, apenas:

11.30h MISSA EM S. MIGUEL

13.00h ALMOÇO DA UNIDADE PASTORAL, em S. Miguel

19.15h Missa ou Celebração Dominical, em S. Martinho

Dia 25 – Segunda-feira da semana VIII

Festa de Nossa Senhora da Saúde, na Penha Longa

12.00h MISSA NA PENHA LONGA
20.00h Concerto Corelis na Penha Longa
21.00h PROCISSÃO E TERÇO, NA PENHA LONGA

Dia 26 – Terça-feira – S. Filipe Néri

08.00h PEREGRINAÇÃO 2 M's a Fátima
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 27 – Quarta-feira da semana VIII

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira
21.00h Reunião de Secretariado Permanente

Dia 28 – Quinta-feira da semana VIII

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

Dia 29 – Sexta-feira da semana VIII (S. Paulo VI)

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

Dia 30 – Sábado da semana VIII

15.30h Missa 1ª Comunhão do Colégio do Ramalhão, em S. Miguel

Dia 17 – Domingo VII do Tempo Comum

Santíssima Trindade

10.15h MISSA DA FESTA DE N. SRA. DA VISITAÇÃO, NA VÁRZEA
12.30h Almoço de festa na Várzea
16.00h Teatro– O Sinal de Jonas, Salão de S. Miguel
21.00h Teatro – O Sinal de Jonas, Salão de S. Miguel

NO PRÓXIMO MÊS:

10 Jun: Peregrinação das Crianças a Fátima
12 Jun: Festa Sagrado Coração de Jesus
29 Jun: Festa de São Pedro



Notícias dos Vicentinos

Glória Marques

A Conferência de S. Vicente Paulo de Sintra e a parceria com a Dignidade

A Associação Dignidade é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) portuguesa, fundada em 2015, focada em desenvolver programas de alto impacto social para promover a saúde e o bem-estar.

Co-fundada pela Cáritas Portuguesa, a Dignidade atua como uma ponte entre o setor social, empresarial e a sociedade civil e tem como missão acabar com a discriminação no acesso ao medicamento, assegurando um apoio permanente, solidário e universal.

A associação destaca-se por promover o empreendedorismo social e a dignidade humana, procurando soluções inovadoras para dificuldades sociais evidentes em Portugal.

O seu principal projeto é o programa abem: Rede Solidária do Medicamento, que garante o acesso a medicamentos compartilhados a cidadãos carenciados.

Este programa permite que pessoas em situação de carên-



cia económica adquiram medicamentos prescritos, através de um cartão específico, numa rede de farmácias aderentes. Os programas abem não só apoia os beneficiários, como também tem impacto na redução da despesa pública do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

Com o objetivo de combater a pobreza farmacêutica, garantindo que ninguém interrompa tratamentos por razões financeiras, os cidadãos em situação de

vulnerabilidade económica, referenciados por parceiros locais (IPSS, autarquias, Misericórdias) têm acesso aos medicamentos através de um cartão pessoal e intransmissível, Cartão abem, é utilizado nas farmácias aderentes para adquirir medicamentos, com 100% de comparticipação (no valor que cabe ao utente).

O programa funciona em parceria com as farmácias aderentes e as entidades parceiras que procedem à candidatura e verificação da carência económica.

O Fundo Solidário abem é financiado por donativos de empresas, farmácias e cidadãos.

Para beneficiar, o cidadão deve ser referenciado por uma entidade parceira local. Na nossa comunidade é a Conferência de S. Vicente Paulo de Sintra que tem a parceria com a Dignidade e é quem referencia os candidatos. Chegam até nós pessoas referenciadas por exemplo pela Misericórdia, Cruz Vermelha,



CONFERÊNCIA DE S. VICENTE PAULO S. PEDRO DE SINTRA



conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf. - 910428587

Bens Alimentares Distribuídos no mês de Março

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	7	0	0	7	7
Arroz	152	0	4	156	152
Atum	78	150	14	242	157
Azeite	24	2	4	30	15
Espargute	51	20	4	75	69
Farinha	6	0	0	6	6
Frango	2	48	0	50	48
Legum. Secas	24	20	0	44	28
Legum. Lata	57	96	0	153	91
Leite	78	420	0	498	450
Massa	39	0	4	43	66
Óleo	34	0	6	40	35
Ovos - Dúzia	0	60	0	60	50
Peixe - Posta	0	50	0	50	50
Salchichas	60	24	4	88	83

Despesas do mês de Março

Reforço do Banco Alimentar	1002.47€
Despesas de Farmácia	211.18€
Habitação	166.12€
TOTAL	1379.77€

Junta de Freguesia e pelo Gota-a -Gota.



No passado dia 18 de março Dignidade fez uma sessão de sensibilização com os beneficiários da Conferência com o objetivo facultar boas práticas no modo de utilização, conservação e reciclagem de medicamentos. A participação não foi muita significativa mas para quem teve a oportunidade de estar presente foi bastante proveitosa e esclarecedora.



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

Jesus Cristo presente na nossa vida quotidiana

Esta ideia deve orientar a nossa postura cristã e a nossa conduta vicentina. Trata-se, portanto, de um princípio amplamente debatido, com regularidade e em múltiplos contextos — nada de novo.

Recordo que, numa determinada ocasião, assistí à apresentação de diversas opiniões partilhadas por vários participantes, com o propósito de serem imediatamente discutidas por todos

os presentes.

Foi então que uma partilha de experiência, em particular, me interpelou de forma profunda, deixando uma marca significativa no meu espírito.

A história é simples, e passo a contar-vos:

O nosso irmão, José (nome fictício), saiu de casa, ao volante do seu automóvel, para se deslocar a uma consulta no Hospital Amadora-Sintra. Atendendo às

suas significativas limitações de mobilidade naquele momento, fazia o percurso com alguma ansiedade, receando não conseguir encontrar um lugar de estacionamento próximo da entrada principal do hospital.

Chegado ao hospital, deparei-me com um lugar de estacionamento disponível, muito próximo da entrada — algo que, para quem conhece aquela unidade hospitalar, não é nada fácil. O José, em vez de considerar que se tratava apenas de um acaso de sorte, louvou a Deus por aquele lugar, tão oportuno e providencial para si.

Esta história, tão simples e comum no nosso dia a dia, po-

deria ter passado despercebida a qualquer pessoa; porém, para o José, foi um verdadeiro sinal da presença de Cristo na sua vida. E foi partilhada com tal fé e intensidade, que eu, tocado por essa ressonância e mantendo o meu habitual espírito de brincadeira, lhe disse:

Obrigado, José, pela partilha que nos trouxeste para reflexão; foi uma alegria ouvir-te, com tanta ênfase no papel de Cristo na nossa vida. Confesso, porém, que nunca tinha pensado em Cristo como "arrumador de carros". Foi um momento de riso entre vários dos presentes, que ajudou também a tornar a reflexão mais leve e próxima.

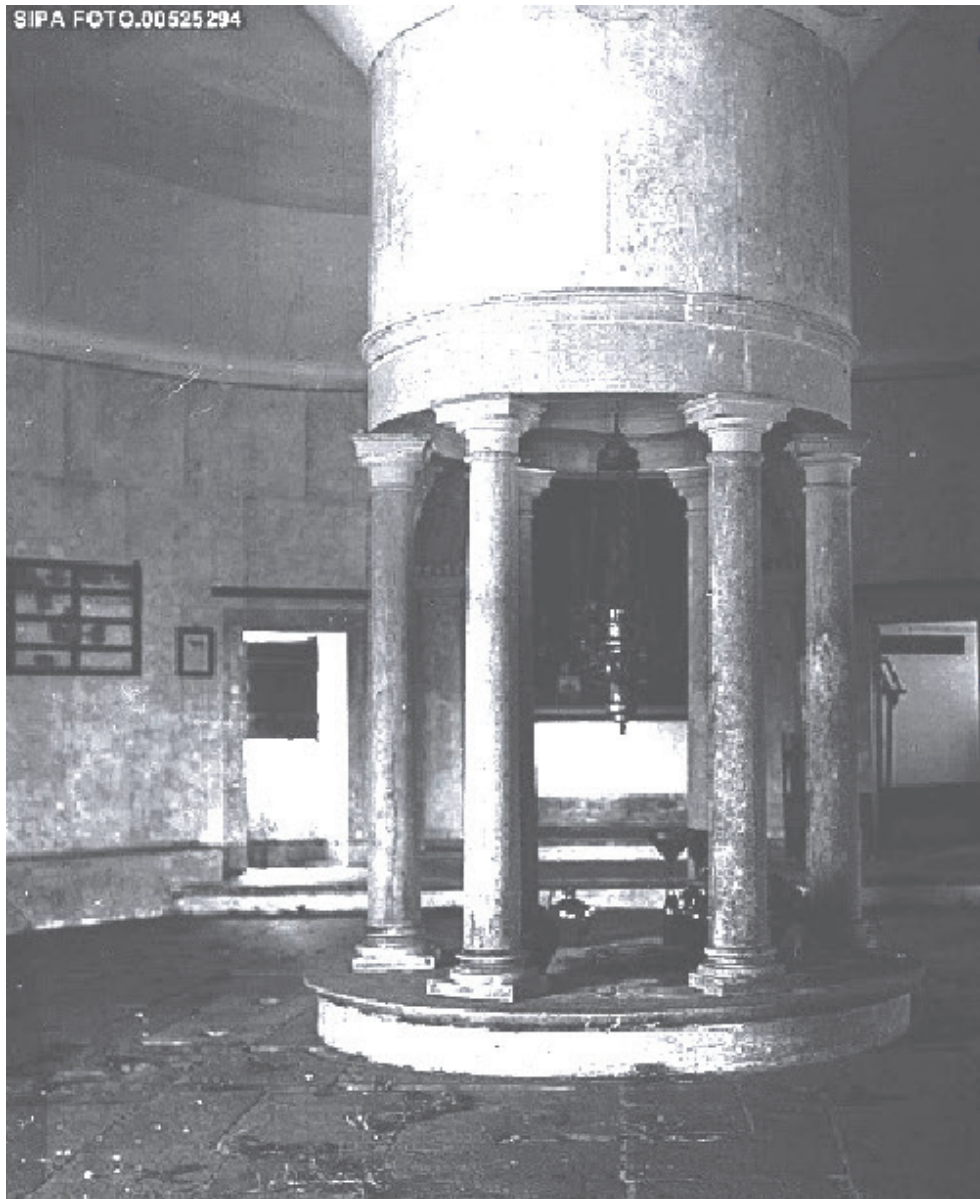
No entanto, o que retirei desta reflexão foi algo essencial: é isto que todos nós deveríamos procurar viver, em permanência. Em todos os momentos do nosso dia a dia, somos chamados a colocar Cristo no centro da nossa vida e a reconhecê-Lo presente. Mesmo nas situações que nos parecem simples acasos de sorte, é uma verdadeira bênção sabermos ver Cristo ao nosso lado, caminhando connosco — sustentando-nos nos momentos mais difíceis, mas também manifestando-Se nas circunstâncias mais simples e quotidianas.

Obrigado, José.

Carlos Madeira

Memórias do Passado de Sintra

Aspetto do interior da igreja de Janas, antes do restauro do final dos anos 80, com teto em gesso e paredes marmoreadas.



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 -

Celebração do Domingo – o Dia do Senhor

Desde o início da Igreja que os cristãos sempre celebraram o Domingo. Não há Domingo sem assembleia, sem assembleia eucarística.

Pode mesmo dizer-se: “Diz-me como vives o Domingo e dir-te-ei que cristão és”

No nº 106 da Constituição do Sacrossantum Concilium diz que a Igreja sempre celebrou o Domingo mas, só no Século VI é que apareceu o preceito de o celebrar.

Antes, mesmo quando o Domingo não era dia de descanso, os cristãos não deixavam de o celebrar, celebravam na noite de Sábado.

Vejamos o que os quatro Evangelhos nos dizem sobre o Domingo, bem como os outros textos do Novo testamento.

Mt 28,1: “ Ao alvorecer do primeiro dia da semana”

Mc 16,1: “ No primeiro dia da semana”

Lc 24,1: “ No primeiro dia da semana”

Jo 20,1: “ No primeiro dia da semana”

O Domingo era no início chamado de primeiro dia da semana.

Era celebrado como o dia em que verificaram que o Senhor não estava no sepulcro e, por isso o Domingo é o dia da Ressurreição.

Em Lc 24,13 e Jo 20,19 conclui-se ainda que o Domingo é o dia em que o Senhor Ressuscitado se manifesta. E em João 20,26 – “oito dias depois”... conclui-se que as aparições do Senhor são ao Domingo.

Vejamos o que dizem outros textos do N.T.:

Em 1 Cor 16,2 - Vemos que o 1º dia da semana era um dia especial onde se fazia uma coleta para ajudar a comunidade.

At 20,7-12 - A comunidade de Tróade está reunida no 1º dia da semana para partir o pão. Paulo falava com eles (poderá considerar-se a “liturgia da palavra”).

Depois partiu o pão, comeu e voltou a falar.

Era uma reunião festiva, com alegria e muitas lâmpadas, com uma primeira parte da Palavra de Deus e uma segunda parte com a ação litúrgica do partir do pão em memória do Senhor.

Também em Ap 1,10 se refere o Domingo como o “Dia do Senhor”.

Em todos estes textos vê-se que o Domingo é o Dia de Cristo, o Dia do Ressuscitado, o Dia do Vivente – O que esteve morto e agora vive para sempre.



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 e Clara Bonito

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, Maio. Continuamos celebrando a Páscoa, tempo de renovação. E haverá as celebrações em Fátima e muitos peregrinos a caminho. Teremos algumas datas comemorativas como o Dia do Trabalhador, o Dia da Mãe, o Dia do Enfermeiro, Dia da espiga, ...

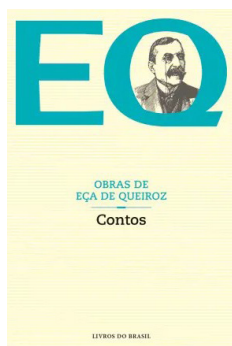
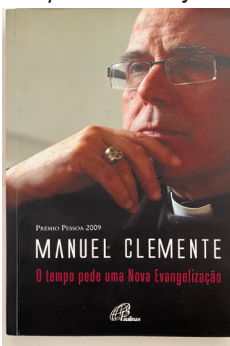
Um pensamento, uma ideia... «A maldade corrompe a história, é preciso paz e verdade contra as armas.» (Papa Leão XIV, 6 de Abril de 2026)

Ler! Ler! Ler!

“Não se adquire um bom vocabulário com a leitura de livros escritos conforme uma ideia do que seja o vocabulário da faixa etária do leitor. Ele vem da leitura de livros acima da sua capacidade” J.R.R. Tolkien

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

- *1. **O tempo pede uma Nova Evangelização** / Manuel Clemente, Paulinas, 2013.
- textos organizados por Américo Aguiar e José Tolentino de Mendonça
- *2. **Jerusalém- Uma cidade, três religiões** / UKaren Armstrong, Círculo de Leitores, 1999.
- “Algumas das piores atrocidades aconteceram quando a pureza de Jerusalém e o desejo de acesso à sua enorme santidade tiveram prioridade sobre a busca da justiça e da caridade.”
- *3. **Enciclopédia de Fátima** / coord. Carlos Moreira de Azevedo, Luciano Cristino, Principia, 2007.
- conheçamos um pouco mais
- *4. **Contos** / Eça de Queiroz, Livros do Brasil, 2000.
- escritores portugueses, um dos maiores
- *5. **Ritinha- 1ºv.** / Mariana Trigo, il. João Ramos, ed. Tê Publicidade, 2007.
- para os mais jovens



Nota final:

Uma sugestão: O **NewsMuseum**, dedicado à história da informação, vai encerrar a sua vertente física em Sintra, mantendo apenas a presença digital. Para quem não teve oportunidade... e fica muito perto do **Museu de Arte Sacra** na Igreja de S. Martinho.

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

Consulte (UPS) www.paroquias-sintra.pt e/ou biblioteca.paroquias-sintra.pt

E boas leituras!

(O texto segue a antiga grafia)



ESPAÇO SOLIDÁRIO
ACISJF - UPS
AJUDAR-NOS A AJUDAR

primavera/verão
primavera/verão
primavera/verão



NOVA COLEÇÃO
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 do Batistério da igreja de S. Martinho, talhado em pedra, com forma octogonal, representando o oitavo dia em que o Batismo nos introduz (para além do tempo).



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