



Distribuição Gratuita

Cruz Alta

Agosto /
Setembro 2026

Edição nº 244 - Ano XXIV
Diretor: P. Armino Reis

www.paroquias-sintra.pt

FESTA DE SÃO MIGUEL DE SINTRA

Dias 24 a 29 de setembro de 2026

Arraial com
espetáculos, feira
e tasquinhas na
CORRENTEZA
em SINTRA
(Alameda Combatentes
da Grande Guerra)



Dia 27 de setembro:
11.00 Missa da Festa na igreja de São Miguel
12:00 Procissão

Conselho Pastoral

Páginas Centrais



Inscrições da Catequese em Setembro



Entrevista de Vida: Pedro Correia

Página 10



ESCOLA DE LEIGOS EM SINTRA

ANO PASTORAL 2026/2027

INSCRIÇÕES ABERTAS



Instituto Diocesano
da Formação Cristã
PATRIARCADO DE LISBOA



1º Semestre:
História da Igreja
(lecionada por Dr. Pedro Rei)

2º Semestre:
Doutrina Social da Igreja

Inscrições até ao dia 30 de setembro
Início das aulas em outubro

Custo de 50€ por semestre

Cartório da Igreja de São Miguel
e-mail: paroquias.sintra@gmail.com; Tel: 21 924 47 44



Igreja da Abrunheira - Notícias

Página 3



Editorial
Luís Dionísio

Entre o descanso, a colheita e o recomeço

Agosto e setembro formam uma ponte que atravessa o verão e nos conduz de um tempo de pausa para um tempo de missão. Em agosto, a vida abranda: o calor convida ao descanso, as rotinas tornam-se mais leves e a própria natureza parece respirar com mais calma. É neste silêncio que muitas vezes Deus fala, não no barulho, mas na serenidade que nos permite reencontrar o essencial, agradecer o caminho percorrido e cuidar das relações que sustentam a nossa fé.

Este período é também um tempo de colheita interior. Depois de meses intensos, agosto oferece-nos a oportunidade de recolher os frutos espirituais que foram crescendo ao longo do

ano: aprendizagens, reconciliações, desafios superados, gestos de serviço que deixaram marca. Cada família, cada grupo, cada comunidade da nossa Unidade Pastoral de Sintra traz consigo uma colheita única, feita de pequenas sementes que Deus fez germinar discretamente.

Mas logo chega setembro, com o seu dinamismo característico. As escolas reabrem, os horários reorganizam-se e a vida comunitária ganha novo impulso. Setembro é o mês do recomeço, da nova sementeira, do regresso aos projetos pastorais com energia renovada. É o momento de perguntar: o que queremos cultivar neste novo ciclo? Mais proximidade? Mais escuta?



Mais presença junto de quem precisa? A missão não nasce do imprevisto; nasce da oração, da disponibilidade e da coragem de recomeçar.

Entre agosto e setembro, Deus oferece-nos um equilíbrio precioso: descanso que prepara a missão; missão que dá sentido ao descanso. Que este final de verão seja para todos um tempo de graça, de colheita interior e de esperança partilhada. Que regressemos com alegria ao convívio comunitário, confiando que o Senhor caminha connosco em cada etapa, inspirando-nos a ser uma Unidade Pastoral viva, aberta e profundamente missionária.



Os Nossos Padres
Pe. Joaquim Inácio

CHEGOU O TEMPO DAS FÉRIAS

Os meses de verão são tradicionalmente a época do ano, em que a maior parte das pessoas ficam de férias. As aulas terminam e a catequese também e as famílias aproveitam para programar as suas férias.

As férias significam mudança de rotina, isto é, deixar o stress daqueles dias de trabalho frenético. As férias são necessárias para retemperar as nossas energias. Há muitas sugestões de atividades para aproveitarmos bem as nossas férias, como por exemplo: Dar um passeio ao ar livre com os amigos, visitar e conhecer outros sítios, visitar museus e outros lugares de interesse histórico e turístico, ir à praia, ler um bom livro etc.

Para os mais novos, o tempo de férias é o tempo de ajudar mais em casa nos trabalhos domésticos. Estar de férias não significa passar horas e horas diante da televisão sem fazer nada, ou

assistir todas as séries e filmes da Netflix. Podemos assistir à TV e a uma ou outra série ou filme na Netflix, mas devemos diversificar as nossas atividades como fazer caminhadas ou praticar algum desporto ou hobbies.

Outra dica importante neste tempo de férias é não deixar de ir à missa. A catequese tem férias, mas a missa não tem férias. É importante que os pais continuem a levar os filhos à missa para que estes não percam o ritmo e o gosto de ir à igreja.

Desejamos a todos boas férias, que seja um tempo de encontro com a natureza, passeio, convívio, partilha e oração.



A Melhor Parte
Diác. Vasco d'Avillez

O CPM nas nossas Paróquias

Muitos dos leitores vão estar a perguntar: O que é o CPM??

Não tem a ver com a Documentação para o Casamento pela Igreja, pois essa é tratada também pelo Casal de Noivos e começa-se sempre no Cartório da Igreja da Freguesia da Noiva.

Curiosamente o CPM não é um Curso de Preparação para o Casamento mas é um Centro que emite literatura e conselhos necessários para a Preparação de um Casamento, nos seus aspetos de vida em comum. A par desses escritos, o CPM treina casais que, juntamente com um Padre ou um Diácono, se juntam para conversar com os Noivos que querem preparar o seu casamento.

Este é o ponto fulcral da ideia de um CPM: Pôr casais com muita experiência de vida a falar com casais que têm pouca ou nenhuma experiência de vida em comum ou até de educação de filhos.

Quando eu casei, há cinquenta e quatro anos não havia grande ajuda por parte do CPM mas havia alguma iniciativa, da Igreja sobretudo, em ajudar os jovens casais a planear a sua vida em comum, como poupar o pouco dinheiro que havia, como tratar o «outro» e até como planear a família em vista às dificuldades da vida. Hoje ano 2026 em cada trinta casais que vêm fazer o CPM uns 90% já vivem juntos e desses uns 50% já têm filhos! O CPM teve de se adaptar e falamos na mesma com os casais mas já não tanto no ABC do dia-a-dia de cada casal mas muito mais na relação deles com a Família alargada; com a Igreja; com Deus; os cuidados com a educação dos filhos que entretanto tenham nascido, etc.

Temos vários temas e um deles é o de explicar que no Casamento o casal recebe de Deus um Sacramento! Ora esse Sacramento é administrado ao casal, um pelo outro! É a Mulher

quem administra ao seu noivo o Sacramento do Casamento e é o Homem quem administra à sua noiva o Sacramento do Casamento! Eles são os Ministros deste Sacramento e o Padre ou o Diácono presente, são os Presidentes da Celebração e são a testemunha por parte da Igreja. Assim faz mais sentido que cada casal escolha, de antemão, com a ajuda do Presidente, as Leituras que vão ser lidas de forma que cada casal sinta que a Celebração que está a ser feita é **ver-**

dadeiramente sua! A Oração do Fiéis também deve ser muito bem preparada e escrita pelos noivos, lembrando-se sempre de pedir pela Igreja, mas lembrando também os Pais os Avós, e os irmãos de cada um dos noivos, mesmo no caso daqueles que já partiram para a Casa do Pai!

Precisamos de toda a ajuda possível mas precisamos sobretudo que cada casal queira verdadeiramente preparar-se e que faça o que se lhes pede e que pergunte tudo o que não enten-

de, etc.

Se conhece casais que vão casar nos próximos meses digam-lhes que venham fazer o CPM a Sintra!

Trabalhamos também presencialmente e por isso vos mostro, a ilustrar este artigo, uma fotografia de um grupo do CPM em plena confraternização para estar sempre pronto para vos ajudar!

Recebam um abraço e até breve!





Igreja da Várzea - notícias!

Pe. Armindo Reis

A nossa igreja da Várzea de Sintra está concluída mas ainda temos dívidas da obra. Temos a agradecer muito os donativos que continuam a aparecer:

Donativo do Espaço Solidário – 100,00€

Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 50,00€

Donativo de J.O.L.G. –

200,00€

Donativo de M.T.T.V – 1.000,00€

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 obra da igreja da Abrunheira tem a parede exterior quase completa (ficará a faltar a 2ª parede no interior). Neste momento temos uma dívida de 45.000,00€ e uma fatura por emitir.

Vamos continuando a trabalhar pela angariação de fundos, e graças a Deus as pessoas têm sido generosas, mas se, entretanto, não tiver-

mos apoios a outro nível, teremos que parar a obra no mês de setembro.

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

Donativo do Espaço Solidário – 100,00€

Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 50,00€

Donativo de J.O.L.G. – 200,00€

Donativo de P.A.R.D. – 20,00€
Donativo anónimo – 200,00€
Ofertas pelos bolos – 238,00€
Outros donativos – 600,00€

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.



Agosto e setembro: Deus chama, acompanha e cuida

Clara Bonito

Agosto e setembro recordam-nos que tudo é dom de Deus. As vocações, os sacramentos, os Santos Anjos e a presença materna de Nossa Senhora são sinais concretos do amor com que o Senhor cuida de cada um de nós. Nestes dois meses, a Igreja convida-nos a contemplar alguns destes dons e a agradecer o cuidado constante de Deus por cada um de nós. A Igreja dedica o mês de agosto à oração pelas vocações. É um convite a agradecer a Deus todos aqueles que são chamados a servi-Lo como bispos, sacerdotes e diáconos, na vida consagrada, no matrimónio e na vida familiar,

na missão dos catequistas e nas diversas formas de serviço à comunidade.

De entre estas vocações, recordamos de modo particular os sacerdotes, através de cujo ministério recebemos Jesus na Eucaristia e a misericórdia de Deus no sacramento da Reconciliação. Somos igualmente abençoados pela presença das nossas comunidades religiosas, cuja vida de oração e serviço é uma riqueza para a Igreja.

Rezemos de modo particular pelos nossos padres, diáconos e consagrados, para que vivam com fidelidade e alegria a missão que o Senhor lhes confiou.

Ao passarmos de agosto para setembro, continuamos a descobrir diferentes formas pelas quais Deus manifesta a Sua presença e o Seu cuidado por nós. A festa da Exaltação da Santa Cruz recorda-nos o amor de Cristo. Na celebração de Nossa Senhora das Dores, contemplamos Maria que permaneceu fiel junto da Cruz. Como Mãe, ela sofre connosco nas nossas provações, acompanha-nos nas dificuldades da vida e conduz-nos sempre para mais perto de Jesus.

Este cuidado de Deus manifesta-se também através dos Santos Anjos. A 29 de setembro celebramos os Arcanjos

São Miguel, São Gabriel e São Rafael, mensageiros da vontade de Deus e nossos protetores no caminho da fé. Entre as várias orações dedicadas aos anjos, gosto particularmente da «Súplica Ardente aos Santos Anjos», que nos recorda a sua presença e auxílio na nossa caminhada para Deus.

Poucos dias depois, a 2 de outubro, celebramos os Santos Anjos da Guarda. A Sagrada Escritura recorda-nos este cuidado de Deus: «Mandarei um anjo à tua frente, para que te guarde pelo caminho» (Ex 23,20). O Anjo da Guarda ajuda-nos a abrir o coração à Palavra de Deus, a reconhecer a

Sua vontade e a permanecer unidos a Cristo, especialmente através da Eucaristia. Não nos esqueçamos de lhe dirigir a nossa oração e de confiar na sua presença discreta, mas constante, ao longo da vida.

Tudo é dom de Deus: as vocações, os Santos Anjos, a graça, a Eucaristia e os sacramentos são dons do Seu amor e sinais do Seu cuidado por nós. Que saibamos acolher estes dons com gratidão, fazê-los frutificar na nossa vida e partilhá-los com os nossos irmãos.

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).

Eclesiologia – Tratado teológico que estuda a Igreja.

Economia da Salvação – Em teologia significa «projeto bem articulado». A economia da salvação é o modo pelo qual Deus, intervindo na história, se vai revelando e realizando o seu plano de salvação e de revelação.

Ecumenismo – Oikuménē significa «habitado». Era a terra descoberta e habitada. Na Igreja esta palavra foi tomando o sentido da vocação que esta tem de chegar a todos os confins da terra e que todos os homens escutem um só Pastor (Jo 10, 16). O movimento ecuménico ou ecumenismo, impulsionado pelo Concílio Vaticano II, procura a unidade de todos os

que confessam a Cristo como o Senhor, a partir de diferentes confissões.

Eleição – Na Bíblia indica a iniciativa de Deus para indicar a uma pessoa uma missão determinada. São famosas as grandes eleições: Abraão, Jacob, Moisés, David, Samuel, João Batista, Maria, os Doze, Paulo...

Encarnação – «E o Verbo se fez carne» (Jo 1, 14). O mistério da Encarnação é o mistério da segunda Pessoa da Santíssima Trindade que decide assumir a natureza humana «por nós, homens, e por nossa salvação». Deus, em Jesus, faz a experiência real de ser homem para salvar todo o homem. Hoje fala-se de incarnar-se, inserir-se numa realidade

concreta, num ambiente... Com esta expressão indica-se que a partir de fora não se salva nada. É preciso meter-se dentro daquilo que se quer mudar.

Encíclica – A partir do século VII designa uma carta ou documento pontifício dirigido a todos os bispos e fiéis (ou mesmo aos homens de boa vontade). A encíclica toma o nome das primeiras palavras com que começa.

Enkiridion – Manual que recolhe os principais textos ou documentos acerca duma determinada matéria.

Episcopado – Grau máximo do sacramento da Ordem (grau médio é o presbiterado; o grau inferior, o

diaconado). Os bispos são os sucessores dos Apóstolos pelo Espírito que lhes é conferido. Estão à frente de uma diocese como pastores, mestres e administradores segundo o Espírito do Evangelho, unidos ao Papa e aos outros bispos.

Era Cristã – Cômputo de anos a partir do nascimento de Cristo. É iniciado pelo monge Dionísio, o Pequeno (séc. V).

Eremita – Também ermitão: pessoa que vive uma vida religiosa sozinha.

Escândalo – Acontecimento que choca e é um estorvo no caminho do bem, sobretudo para os mais simples. Ver: Mt 11, 6; 18, 5-7. Jesus é duro contra os que dão escândalo.

Escatologia – Doutrina ou tratado que aborda as realidades últimas, como o futuro da pessoa e da humanidade: morte, juízo, vida eterna.

Escolástica – Método filosófico-teológico nas escolas medievais europeias. Apoia-se no pensamento de Aristóteles. S. Tomás de Aquino é o representante mais destacado da escolástica.

Escrúpulo – Temor infundado de ter feito algo de mal; angústia interior proveniente de uma culpabilidade errónea. «Não ter escrúpulos» ou «pessoa sem escrúpulos» designa as pessoas que agem com má intenção

Nova Mesa Administrativa da Misericórdia de Sintra e restantes órgãos sociais já estão em funções

Rui Carrilho

A Sala Nau, do Palácio de Valenças, em Sintra, acolheu no dia 8 de julho, 2026, a tomada de posse do Provedor, Carlos Macias e dos restantes Órgãos Sociais que vão dar continuidade ao mandato 2024 / 2027, na Santa Casa da Misericórdia de Sintra.

Com lotação esgotada, repleta de convidados e representantes de instituições religiosas, públicas e das Misericórdias, o ato formal teve, no início, um momento especial de oração, conduzida pelo Padre Armindo dos Reis, representante do Patriarcado de Lisboa e, Irmão da Misericórdia de Sintra.

O Provedor Carlos Macias afirma “estar em Provedor”, uma vez que ninguém se apropria de uma função de serviço, “com um profundo sentido de missão, de humildade e de compromisso para com a Santa Casa da Misericórdia de Sintra, os seus utentes e colaboradores.”

E é com esse espírito que a equipa que lidera, vai implementar “um processo de

reconciliação, transparência e transformação, orientado para a recuperação da confiança interna e externa e para o reforço da sustentabilidade financeira, organizacional e da missão da nossa Instituição,”

Um destaque especial para a intervenção da Vereadora Andreia Bernardo que, em representação do presidente da Câmara Municipal de Sintra, apresentou os parabéns e desejou “votos de bom trabalho em prol de todos os sintrenses e de todas as pessoas que necessitam de todo o apoio”.

Deixou ainda um voto de confiança, da Câmara Municipal de Sintra, que vê na Misericórdia de Sintra, “o parceiro que sempre foi e continuará a ser, para trabalhar em conjunto”, voto que reforçou a dirigir-se ao novo Provedor, que reconhece como amigo, destacando a sua prontidão e vontade de trabalhar pelo outro.

A cerimónia, conduzida pelo Presidente da Mesa da Assembleia Geral, Salvador Correia de Sá, começou com um momento musical apresenta-

do pela professora Mariana Rosa, da Acorde Academia de Música & Som que interpretou excertos de Johann Sebastian Bach — Suíte n.º 1 para violoncelo solo, em Sol Maior, BWV 1007.

Para encerrar o evento, o novo Provedor, fez-se acompanhar, pela equipa da Santa Casa da Misericórdia de Sintra, que trabalhou na realização do evento, destacando o empenho e trabalho desenvolvido.

Das entidades presentes, entre ilustres convidados, Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de Sintra e colaboradores da instituição, destacam-se ainda as seguintes entidades:

-Padre Armindo dos Reis, Pároco de Sintra, Irmão da SCMS e também em representação do Patriarcado de Lisboa;

-Misericórdias de Cascais, Oeiras e Mafra;

-Juntas de Freguesia de Montelavar, Queluz, Terrugem, e União das Freguesias de Sintra;



-Instituições públicas, empresariais e religiosas como : Conferências vicentinas de

São Pedro e de Santa Maria de Sintra.

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

Doenças da Vesícula Biliar

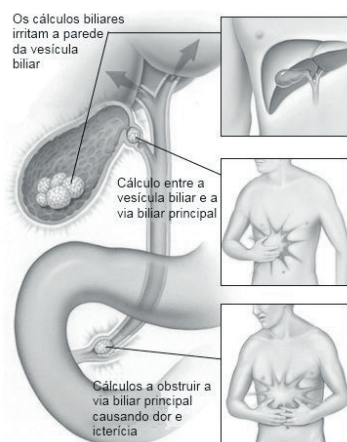
A vesícula biliar é um pequeno órgão situado por baixo do fígado, com a forma de pera, cuja função principal é armazenar e concentrar a biliar produzida pelo fígado. Durante a digestão, especialmente após refeições ricas em gordura, a vesícula contrai-se e liberta a biliar para o intestino, facilitando a digestão e absorção das gorduras.

As doenças da vesícula biliar são frequentes, sobretudo em mulheres, pessoas com obesidade, idade superior a 40 anos e todos aqueles com antecedentes familiares.

1. Litíase biliar (cálculos biliares)

É a doença mais comum da vesícula. Consiste na formação de cálculos ("pedras") no interior da vesícula, constituídos principalmente por colesterol ou pigmentos biliares. É a chamada colelitíase.

Causas: predisposição genética, obesidade, diabetes,



gravidez, perda rápida de peso e dieta rica em gorduras. Sintomas: muitos doentes permanecem sem sintomas. Quando surgem, o mais característico é a cólica biliar: dor intensa no quadrante superior direito do abdómen, frequentemente após refeições gordurosas, podendo irradiar para as costas ou para o ombro direito. Podem ocorrer náuseas e vômitos.

2. Colecistite aguda

É a inflamação da vesícula, geralmente causada pela

obstrução do canal cístico por um cálculo. Sintomas: dor persistente no lado direito do abdómen, febre, náuseas, vômitos e sensibilidade marcada à palpação. As complicações são: perfuração da vesícula, abscesso, gangrena e infecção generalizada (sépsis).

3. Coledocolitíase

Ocorre quando um cálculo migra para o canal biliar principal (colédoco). Os sintomas são dor abdominal, icterícia (pele e olhos amarelos), urina escura e fezes claras. Pode originar infecção grave das vias biliares (colangite) ou pancreatite.

4. Cancro da vesícula biliar

É uma doença rara, embora agressiva, frequentemente associada à presença prolongada de cálculos. Nas fases iniciais pode não provocar sintomas. Em fases avançadas surgem dor abdominal, perda de peso, icterícia e diminuição

do apetite.

Diagnóstico

O exame mais importante é a (1) ecografia abdominal, que identifica cálculos, inflamação e outras alterações da vesícula. Podem ainda ser necessários: (2) Análises laboratoriais, (3) Colangiopancreatografia por ressonância magnética (CPRM) para estudar as vias biliares; (4) Colangiopancreatografia retrógrada endoscópica (CPRE) para diagnóstico e tratamento de cálculos do colédoco; (5) Tomografia computadorizada (TAC) quando se suspeitam complicações ou tumores.

Tratamento

Os cálculos sem sintomas geralmente não necessitam de tratamento. Quando existem sintomas ou complicações, o tratamento de eleição é a colecistectomia, (extração da vesícula) geralmente realizada por laparoscopia. A

cirurgia permite uma recuperação rápida e baixa taxa de complicações. Na colecistite aguda administram-se analgésicos, antibióticos quando indicados e procede-se habitualmente à cirurgia durante o mesmo internamento. Na coledocolitíase, os cálculos são frequentemente removidos por CPRE antes ou durante a cirurgia. O cancro da vesícula pode exigir cirurgia mais extensa, quimioterapia e, em alguns casos, radioterapia.

Conclusão: A litíase biliar é a doença mais frequente da vesícula e, embora muitas vezes seja assintomática, pode originar complicações potencialmente graves. A ecografia é o principal exame de diagnóstico e a colecistectomia laparoscópica constitui o tratamento definitivo na maioria dos doentes sintomáticos, com excelentes resultados e baixo risco quando realizada atempadamente. ■



Zootrópolis II: Uma caçada cheia de descobertas e aventuras

Escuteiros - Agrupamento 1134 - Alcateia

Alcateia viveu a última caçada com o imaginário escolhido "Zootrópolis II", repleta de aventuras, aprendizagem e muito espírito de equipa.

Foram realizadas atividades no Oceanário, no Jardim Zoológico, e no Centro de Interpretação da Pedra do Sal, com o objetivo de descobrir o principal suspeito, pelo problema existente na cidade.

Para completar esta experiência, a Alcateia acampou no Convento das Irmãs Doroteias, no Linhó, onde não faltaram jogos, desafios, momentos de oração, convívio e muita animação.

Assim, tal como em "Zootrópolis II", também os lobitos descobriram que cada um tem talentos diferentes e que, quando todos colaboram, é possível ultrapassar qualquer desafio. Aprender a respeitar a natureza, os animais e as diferenças entre as pessoas, foi a verdadeira missão desta caçada. ■



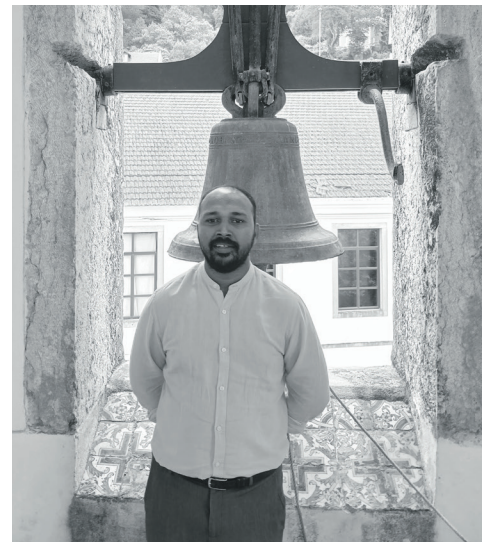
A U.P.S vai receber um diácono em estágio pastoral

O Reitor do Seminário dos Olivais pediu-nos para recebermos em Sintra um jovem diácono, ainda em formação para o presbiterado, que irá ficar conosco um ano.

O Diác. Jobin Johny é originário da Índia, da Arquidiocese de Trivandrum (Palayam), que tem um acordo com o Patriarcado de Lisboa para a formação de alguns dos seus seminaristas.

Após a Ordenação os padres poderão ficar alguns anos ao serviço do da Diocese de Lisboa, mas depois regressam à diocese de origem.

Em Setembro vamos procurar acolher bem o Diác. Jobin e ajudá-lo a completar a sua formação. ■



Escola de Leigos 2026 / 2027 em Sintra

Vamos iniciar mais um ano da Escola de Leigos na igreja de S. Miguel, em Sintra.

Depois de completar o ciclo de dois anos de introdução à Teologia, vamos ter novos cursos:

1º Semestre: História da Igreja

(Iccionada por Dr. Pedro Rei)

2º Semestre: Doutrina Social da Igreja

Podem fazer a inscrição no Cartório da Igreja de São Miguel até 30 de Setembro (50€ por semestre)

Início das aulas em Outubro.

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



IDFC - PATRIARCADO DE LISBOA
ESCOLA DE LEIGOS





Como é bom ser paroquiano

Adelaide Ary

No número do mês de Junho a rubrica do Gota a Gota intitulava-se "Voluntário precisa-se" e foi com enorme alegria que acolhemos uma nova voluntária. Seja bem-vinda! Também contamos com a ajuda de um novo motorista, o Padre Joaquim. Bem-haja!

Paróquia. A palavra deriva do grego paroikia ("viver junto a" ou "vizinhança"), indicando originalmente um grupo de peregrinos ou estrangeiros que moravam perto uns dos outros. No âmbito religioso, representa a porção do povo de Deus unida pela fé, constituída de forma estável e com autonomia própria dentro da Igreja Católica.

O que e quem compõe a paróquia: o Pároco: sacerdote nomeado pelo Bispo para liderar, ensinar e santificar a comunidade. As Igrejas e Capelas: centros de culto onde se realizam as cerimónias e sacramentos essenciais. Comunidade: os paroquianos. Se está por aqui pode acompanhar as notícias, avisos e eventos através do grupo WhatsApp da Unidade Paroquial de Sintra.

A alegria de ser um paroquiano reside em pertencer

à comunidade viva, onde a fé deixa de ser uma vivência individual e passa a ser uma jornada partilhada em família. Ser paroquiano é encontrar uma "morada próxima", um barco espiritual onde vizinhos se tornam irmãos e caminham juntos rumo ao mesmo propósito.

O que vamos sentir? O que vamos encontrar? O que vamos viver? Qual a nossa Missão? O que vamos testemunhar? Quem vamos servir? Como vamos rezar?

Encontrar na paróquia uma família espiritual que celebra as alegrias e apoia nos momentos de dor.

Viver a beleza dos gestos simples, dos sorrisos à entrada da igreja e da partilha fraterna entre gerações.

Testemunhar uma comunidade unida e caridosa, onde a verdadeira felicidade se manifesta na liberdade de rezar e cantar juntos.

Ocupar um lugar ativo na comunidade, ajudando os outros paroquianos a manterem-se firmes na fé.

Experimentar a realização pessoal ao doar tempo em ministérios, na catequese, no cuidado ao outro ou na liturg-



ia.

Levar a luz da fé e a esperança para lá das paredes da igreja, transformando a paróquia num sinal vivo no meio do povo.

Viver os sacramentos e a Eucaristia de forma próxima, concreta e regular.

Saber que, mesmo perante as dificuldades da vida, nunca se caminha sozinho, pois a comunidade caminha lado a lado.

Integrar um grupo colocando os seus talentos, o seu tempo ao serviço da comunidade, ajudando quem mais precisa.

Viver as festas, os encontros fraternais, os grandes dias da nossa Igreja.

ESPERAMOS POR SI!!



Museu das Paróquias de Sintra

O nosso Museu vai continuar aberto, e podem aproveitar as férias para o visitar.

HORÁRIO:

Segunda a Sábado: 11h – 16h

Domingo 13h – 17h

A entrada é livre, podendo o visitante fazer uma oferta anónima no final da visita.



São Miguel – escultura restaurada pela Drª Dorcas Macias, em 2017, proveniente da igreja de Santa Maria, mas provavelmente originária da antiga igreja de São Miguel e portanto de fabrico anterior a 1755.

Sagrada Comunhão para os doentes



Quem estiver doente ou incapacitado de sair de casa para participar na Eucaristia Dominical poderá pedir para a Paróquia lhe levar a Sagrada Comunhão.

Se não se tiver confessado há pouco tempo, deverá começar por pedir a visita de um sacerdote, para celebrar o Sacramento da Penitência.

A Unidade Pastoral de Sintra tem muitos Ministros Extraordinários da Comunhão que se disponibilizam com alegria para levar Nosso Senhor aos doentes.

Para fazer o pedido pode contactar o cartório (219244744)



Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em julho 2026

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº2	6	Atum	122
Fraldas Nº3	4	Salsichas	122
Fraldas Nº4	15	Tomate	6
Fraldas Nº5	12	Massa	61
Fraldas Nº6	12	Esparguete	61
Cueca adultos S	1	Arroz	130
Fraldas adultos L	8	Grão e Feijão	122
Toalhas	9	Azeite	12
Shampoo + Gel	12	Óleo	72
Papel Higiênico	18	Leite c/Chocolate (1000ml)	72
Bolacha Maria/Torrada	120	Leite UHT Meio Gordo L	982
Aptamil/Nan Nº 1	2	Açúcar	60
Aptamil/Nan Nº 2	8	Nescafé descafeinado	18
Aptamil/Nan Nº 3	5	leite S/Lactose	66
Aptamil/Nan Nº 4	2	Congelados	650
Farinha Láctea (Cerelac)	39	Parmalat (iogurtes)	600
Flocos Cereais / Mel	58	Sumos	250
Cereais/Corn Flakes	20	Diversos 3	65
Chocapic	22		
	373		3471
Total de artigos doados:		3844	
Banco Alimentar:		1510Kg	

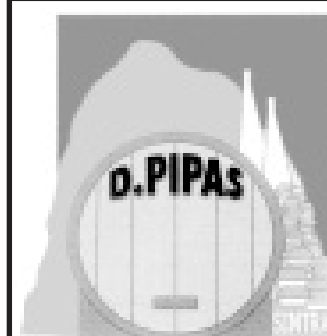
Festa de São Mamede de Janas

14 a 23 de Agosto 2026



Dia 15 de Agosto: Assunção de Nª Senhora
Missa às 15h, seguida de Procissão

Dia 17 de Agosto: Festa de São Mamede
Missa às 15h, seguida de Bênção dos animais



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

ENSINAMENTOS DA IGREJA

Publicamos aqui o início da Nota da Comissão Nacional Justiça e Paz sobre a encíclica Magnífica Humanitas. Continuaremos a publicação do texto no próximo jornal. Podem consultar o site www.ecclesia.pt/cnjp que contém este documento, publicado em Lisboa, a 1 de junho de 2026.

Foi publicada há dias a carta encíclica do Papa Leão XIV “Magnífica Humanitas, sobre a salvaguarda da pessoa humana na era da inteligência artificial”.

As repercussões da inteligência artificial, associadas à revolução digital e à robótica, já foram consideradas a grande questão de alcance histórico com que são confrontadas as sociedades de hoje. São repercussões que abarcam os âmbitos sociais, económicos, culturais, éticos e até antropológicos (está em jogo a própria definição do que é ser humano).

Consciente desta relevância, o Papa analisa essas repercussões à luz dos fundamentos e princípios da doutrina social da Igreja, afirmando que esta assenta em verdades reveladas, as quais se vão aprofundando e renovando em resposta aos desafios das várias épocas e em diálogo com as várias culturas e saberes (n. 38). Para o Papa Leão XIV, é claro que o confronto com a realidade não diminui a força do Evangelho: “pelo contrário, permite identificar com maior lucidez o que promove realmente a vida das pessoas e das comunidades” (n. 23).

Duas imagens bíblicas atravessam o texto convidando à reflexão sobre que atitude assumir para discernir como viver com responsabilidade a era da inteligência artificial: a edificação da Torre de Babel (cf. Gn 11,1-9), onde em nome da ambição de alguns se pretende desenvolver uma autossuficiência à custa da dignidade das pessoas, e a reconstrução das muralhas de Jerusalém (cf. Ne 2-6), onde Neemias convoca e envolve todos para, a partir de uma responsabilidade partilhada, reconstruir as muralhas e a cidade. No fundo a escolha não é entre um ‘sim’ ou um ‘não’ à tecnologia, mas entre edificar Babel, ou reconstruir Jerusalém (n. 7-10).

Sem pretender deste modo esgotar todo o rico conteúdo desta encíclica que apela ao investimento na educação, ao cuidado com as relações humanas e à importância da construção de uma civilização do amor, assente na justiça e na paz, a Comissão Nacional Justiça e Paz quer salientar desse conteúdo as ideias seguintes, dividindo-o em três partes. A primeira, dando a conhecer a reflexão feita acerca dos novos desenvolvimentos tecnológicos à luz dos princípios da Doutrina Social da Igreja. A segunda acerca da natureza humana e da sua capacidade de não se conformar com um destino fechado e de aí encontrar um campo aberto à conversão pessoal e coletiva. A terceira com referência a desafios concretos colocados por esta carta encíclica.

A reflexão acerca dos novos desenvolvimentos tecnológicos à luz dos princípios da Doutrina Social da Igreja pode resumir-se aos seguintes pontos:

- Os princípios da Doutrina Social da Igreja – a dignidade da pessoa, o valor do trabalho, o destino universal dos bens, a solidariedade e a subsidiariedade, o cuidado da criação, a centralidade da paz e da fraternidade – mantêm a sua atualidade e devem ser a chave para uma reflexão profunda sobre as novas tecnologias e o seu impacto, pois só eles asseguram a construção de uma sociedade mais humana e fraterna (n. 91).

- À luz da dignidade humana, o Papa Leão XIV chama a atenção para o facto de não deverem ser subestimadas as formas mais subtis de dependência ligadas à economia digital da atenção, na qual plataformas e serviços são concebidos para captar o tempo e o olhar dos utilizadores, explorando as suas fragilidades e enfraquecendo a liberdade interior (n. 170).

- Apela ainda à consciencialização de que no contexto digital, o controle das plataformas, das infraestruturas, dos dados e da capacidade de computação, sem formas adequadas de partilha, cria um desequilíbrio que contradiz o destino universal dos bens e alimenta o fosso entre incluídos e excluídos (n. 67).

- O respeito pelo princípio da subsidiariedade exige que as novas tecnologias não se concentrem nas mãos de poucos, mas que sejam orientadas para o bem comum, de forma transparente e por meio de formas concretas de participação (n. 95).

- O ambiente criado pelas tecnologias digitais deve também confrontar-se com a justiça social, “Uma ordem social justa na era digital é aquela que garante a todos um acesso equitativo às oportunidades, protege os mais pequenos e frágeis, combate o ódio e a desinformação” e contribui para “a dig-

nidade de cada pessoa e o bem-estar dos povos” (n. 80).

O valor do trabalho não pode deixar de ser tomado, ao lado de todas as outras dimensões da Doutrina Social da Igreja, como uma dimensão essencial na avaliação das conquistas do nosso tempo. O entrecruzar-se de automação, robótica e IA está a transformar rapidamente a própria estrutura do trabalho. O trabalho continua a ser uma dimensão fundamental da experiência humana: não é só um meio de subsistência, mas um lugar de expressão, relações e contributo para a comunidade. Uma sociedade que só garantisse emprego a uma pequena parte da população exporia muitos a uma condição de inatividade forçada, de ausência de responsabilidades, de falta de compromissos e estímulos diários, com consequente empobrecimento humano e cultural, em contraste com o elevado nível de desenvolvimento técnico (n. 152).

- No mundo da IA, nada é imaterial ou mágico. Cada resposta que parece imediata e perfeita provém de uma longa cadeia de mediações, de uma rede alargada de recursos naturais, de infraestruturas energéticas e, sobretudo, de pessoas. Uma parte significativa do funcionamento da economia digital assenta no trabalho silencioso de milhões de seres humanos em condições precárias e, por vezes, próximas da escravatura (n. 173).

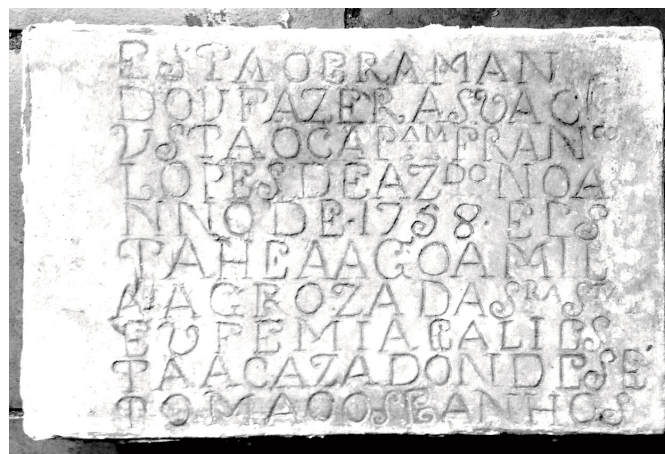
- Os atuais sistemas de IA não podem deixar de ser avaliados à luz da preocupação com a Casa Comum: muitos requerem grandes quantidades de energia e água, têm um impacto significativo nas emissões de dióxido de carbono e consomem recursos de forma intensiva. Por isso, é essencial desenvolver soluções tecnológicas mais sustentáveis para reduzir o impacto ambiental e cuidar da nossa Casa Comum (n. 101).

- A ecologia integral é, portanto, decisiva na avaliação da qualidade do desenvolvimento moderno: este deve medir-se pela capacidade de manter juntas as pessoas, de promover justiça, de favorecer condições de vida dignas, acesso aos bens essenciais, relações sociais justas, cuidado com a criação e atenção às gerações futuras (n. 84).

(cont.)



Memórias do Passado de Sintra



Placa que estava até há alguns anos atrás no frontispício da Fonte de Santa Eufémia e que se pretende repor, no fim das obras que se irão realizar após a escavação arqueológica.

Leitura da inscrição: “Esta obra mandou fazer à sua custa o Capitão Francisco Lopes de Azevedo no ano de 1758 e esta é a água milagrosa da Senhora Santa Eufémia e ali está a casa donde se tomam os banhos.”

A FESTA DE CABRIZ 2026

Quando São Bento ficou em casa

Pela primeira vez na memória de muitos, o calor extremo aconselhou o cancelamento da procissão que, no segundo fim de semana de julho, constitui o momento mais esperado das festas da aldeia.

O arraial voltou a encher-se de famílias, amigos e vizinhos que aproveitaram as noites quentes de verão para reencontrar rostos conhecidos, recordar histórias antigas e criar outras. Dias antes, por ocasião das celebrações de São Pedro, as marchas populares tinham já levado música, cor e alegria às ruas, confirmando a vitalidade de tradições que continuam vivas porque há quem as preserve.

A imagem de S. Bento permaneceu no altar preparado nas instalações do Grupo Desportivo de Cabriz, onde foi celebrada a Eucaristia. Mas a ausência da procissão não diminuiu o significado da festa. Há caminhos que se

fazem com os pés e outros que se percorrem pela memória. E foi essa a procissão que, este ano, uniu a comunidade.

A Eucaristia, presidida pelo Padre Armindo Reis, ganhou um significado particular. Na homilia, evocou a figura de São Bento e a atualidade da sua obra, recordando que os valores da fraternidade, da hospitalidade, do trabalho e da vida em comunidade permanecem hoje tão necessários como há quinze séculos. A celebração foi enriquecida pelo acompanhamento do Grupo Coral de Cabriz, cuja participação conferiu à liturgia uma beleza e solenidade muito especiais.

Poucos saberão, porém, que a festa anual de Cabriz é anterior à presença de São Bento. Foi o antigo pároco, Padre António Ramires, quem, verificando que a data das festividades coincidia com a memória litúrgica do santo, ofereceu a imagem que desde então passou a presidir às celebrações. Nasceu assim uma ligação que o tempo consolidou e que transformou São Bento no símbolo espiritual da festa.

Também a história da própria aldeia ajuda a compreen-

der essa escolha. Até aos anos que se seguiram ao 25 de Abril, Cabriz era uma pequena povoação. A construção do bairro cooperativo da CHESMAS trouxe centenas de famílias vindas de diferentes pontos do país. Quase ninguém tinha raízes ali. Foi a vida associativa, o voluntariado e a capacidade de criar laços que transformaram uma simples vizinhança numa verdadeira comunidade.

Talvez por isso a mensagem de São Bento encontre aqui um significado tão natural. A sua Regra, sintetizada na expressão *Ora et Labora*, ensinou que uma comunidade se constrói pelo trabalho, pela hospitalidade, pelo respeito e pelo cuidado dos outros. São valores que continuam a dar sentido às festas populares, muito para além da dimensão religiosa.

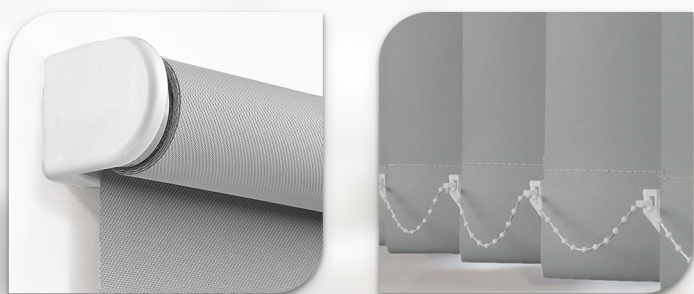
Paradoxalmente, este poderá ter sido o ano em que São Bento esteve mais próximo de todos. Não percorreu as ruas da aldeia, mas caminhou na dedicação silenciosa dos voluntários, na alegria do reencontro entre vizinhos, no sorriso das crianças e na memória daqueles que fizeram destas festas uma tradição transmitida de geração em geração.

Porque a verdadeira procissão não depende apenas do andar. Faz-se todos os dias, quando uma comunidade preserva as suas tradições, acolhe quem chega e transforma a vizinhança em pertença. Talvez essa seja, afinal, a mais bela herança de São Bento e o maior legado das festas de Cabriz.

António Furtado



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

4.^a reunião do Conselho Pastoral da Unidade Pastoral de Sintra (mandato 2024-2027)

No dia 17 de julho de 2026 reuniu o Conselho Pastoral da Unidade Pastoral de Sintra, tendo contado com a presença de 30 dos seus atuais 52 membros.

Após a oração inicial, o Pároco agradeceu a presença de todos e lamentou a data tardia para realizar o Conselho, o que terá justificado algumas das ausências, também motivadas por outras atividades à mesma hora, pelo que tentará marcar para mais cedo no próximo ano.

O Secretário do Conselho, Carlos Macias, recordou, entre outras, as seguintes iniciativas do presente Ano Pastoral: Escola de Leigos, inauguração da igreja da Várzea, Encontro Cristão Ecuménico, retiro quaresmal, 1.^a Festa em honra de Nossa Senhora da Visitação na Várzea, peregrinações a Fátima e dos Jovens a Taizé e acampamento dos escuteiros na Suíça.

Em seguida o Pároco deu a palavra ao Conselho para uma breve avaliação do ano, tendo sido assinalado o início da obra de construção da igreja da Abrunheira que, embora com alguns constrangimentos, gerou uma maior dinâmica na comunidade. Também se informou que foram admitidos novos Ministros Extraordinários da Comunhão, constituindo-se um grupo sólido e disponível para acudir às necessidades dos doentes. Aqui o Pároco disse estranhar a existência de poucos doentes a solicitar a Sagrada Comunhão no seu domicílio, apesar da disponibilidade deste grupo. Vai-se renovar a informação sobre a existência deste serviço.

A propósito da apresentação do próximo Programa Pastoral do Patriarcado de Lisboa, foi visionado um vídeo que o sistematiza. Nele sugere-se a “visão de uma Igreja que provoque e desafie as comunidades a (re)começar rompendo com a rotina, para

acolher, ir ao encontro das periferias e fazer a experiência de Deus”. Para tal, são convidadas todas as paróquias a participar em duas Assembleias Diocesanas, uma de lançamento (outubro de 2026) e outra de avaliação do Ano Pastoral (junho de 2027).

O Pároco referiu que, além do Plano de Atividades para o ano pastoral 2026/2027, a apresentar no próximo Conselho Pastoral, foi considerado importante que se pondere sobre os principais propósitos a concretizar nesse período. O objetivo central é renovar uma Igreja maioritariamente de eventos para uma Igreja de compromisso e proximidade no mundo, procurando-se intenções orientadoras que guiem algumas das decisões ao longo do ano. Assim, solicitou que cada Grupo/Comunidade/Serviço apresente até ao dia 15 de setembro, no mínimo, três propósitos a tentar realizar no próximo ano pastoral e cuja concretização será avaliada no seu final.

Ainda a propósito do Plano de Atividades para o próximo ano, referiu que se poderiam agendar sessões de formação em torno dos documentos “Caminhos de Comunhão – Propostas Temáticas para 2026-2027”, da Conferência Episcopal Portuguesa, integrados no itinerário “Caminhos de Comunhão” – 13 cadernos dedicados à sinodalidade”. Foi referido que, como a catequese familiar termina no 3.^o volume e os pais manifestaram gosto em continuar com algo mais, seria uma boa opção para uma abordagem em grupo aos cadernos, tendo o Pároco acolhido a ideia e pedido que alguém lidere o processo.

Os representantes do “apoio a festas da UPS” falaram da importância da Confraria de Nossa Senhora do Cabo, onde representam a UPS há 9 anos e, por isso, solicitaram que outros paroquianos a integrassem (dos presentes, havia apenas 6). Referiram que se precisa de renovação, gente nova,

até porque a imagem de Nossa Senhora do Cabo voltará a Sintra (S. Martinho) em 2030, sendo necessário começar a preparar a visita quanto antes. Informaram ainda que está a decorrer, em articulação com a Câmara Municipal de Sintra, a candidatura da Confraria a património imaterial da humanidade.

Finalmente, o Pároco apresentou e desenvolveu os seguintes assuntos: existência de um novo paroquiano em formação para o diaconado; vinda para a UPS de um Diácono indiano, formado nos seminários da nossa diocese, para um estágio de um ano; criação de um passaporte de S. Martinho para turistas; motivos para a existência de novos funcionários da UPS; possibilidade de cedência de um espaço da Paróquia a um paroquiano; estado da dívida da igreja da Várzea e possibilidade da sua redução substancial; informação sobre evolução da obra da igreja da Abrunheira e de várias possibilidades para suportar o encargo com a construção; continuação da Escola de Leigos.

Como oração final, foi lido um texto/oração alusivo ao tempo de férias e de descanso que se aproxima. Antes de encerrar os trabalhos do Conselho Pastoral, o Pároco expressou o seu agradecimento a todos pela colaboração e empenho, reconhecendo a dedicação de cada um para o bem da comunidade.

Rui Pereira






CINTRAMÉDICA

PORTAL DE EXAMES

Resultados Online sempre à mão!

Agora já pode consultar os Resultados dos seus Exames em qualquer lugar, através do seu smartphone ou computador



Saiba mais



21 910 00 80
chamada para a rede fixa nacional

cintramedica.pt

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



HISTÓRIA DE VIDA: Pedro Correia

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

- Da descoberta da fé nos escuteiros, ao caminho para o diaconado permanente -

Pedro Manuel Pereira da Costa Correia nasceu a 19 de fevereiro de 1965, em São Sebastião da Pedreira, Lisboa, filho de pais naturais de Pedrógão Grande. O pai era funcionário da TAP, a mãe cuidava dos filhos e chegou também a cuidar de outras crianças.

O Pedro cresceu primeiro em Moscavide e depois em Monte Abraão, onde frequentou a escola primária e iniciou um percurso que o levaria a licenciar-se em Sociologia pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa. Atualmente, exerce funções como Técnico Superior na Imprensa Nacional-Casa da Moeda. Embora tenha crescido numa família católica pouco praticante, as celebrações da Páscoa e do Natal, vividas na terra natal dos pais, marcaram os primeiros contactos com a fé. Foi, no entanto, nos escuteiros de Queluz que começou verdadeiramente o seu caminho cristão.

Na altura, a comunidade de Monte Abraão ainda não dispunha de igreja própria e as celebrações decorriam na garagem de um casal de paroquianos. Foi aí que Pedro começou a participar mais regularmente na vida da comunidade, aprofundando gradualmente a sua fé.

Um papel determinante neste per-

curso foi desempenhado por Gabriela Saraiva, responsável pela catequese e licenciada em Teologia pela Universidade Católica. Com ela esclareceu muitas das suas dúvidas sobre a fé, em longas conversas que recorda com gratidão. A formação cristã foi ainda acompanhada pelo Padre Fernando de Cima e pelas famílias Palatino e Rijo.

Aos 19 anos recebeu a Primeira Comunhão e o Sacramento da Confirmação. Pouco tempo depois já colaborava na catequese dos mais novos, integrava o coro paroquial e assumia responsabilidades na animação dos grupos de jovens, procurando envolver cada vez mais pessoas na vida da comunidade. O seu entusiasmo levou mesmo os próprios pais e a irmã a receberem o Crisma.

Participou igualmente na equipa que oficializou o Agrupamento 900 de Monte Abraão, do Corpo Nacional de Escutas, reforçando desde cedo o seu compromisso com a educação e formação dos jovens.

Foi precisamente nos grupos de jovens que conheceu Dulce Leal Correia. Ela tocava órgão nas celebrações e colaborava em diversas atividades paroquiais. Pedro decidiu aprender guitarra com a Dulce, estratégia que acabaria por

aproximá-los e dar início ao namoro em 1988.

Casaram em 1991, na Igreja de Nossa Senhora da Fé, em Monte Abraão, ainda em fase de construção. O espaço onde celebraram o matrimónio é atualmente uma sala da igreja utilizada para reuniões de diversos grupos, nomeadamente os Narcóticos anónimos. Com humor, o Pedro costuma afirmar que têm "um casamento viciante e para toda a vida".

A Dulce é licenciada em Formação Musical pela Escola Superior de Música de Lisboa e é professora de Coro e Formação Musical no Instituto Gregoriano de Lisboa.

Após o casamento, o casal fixou residência em Belas, onde nasceu a filha Carolina. Ambos se envolveram ativamente na Paróquia de Nossa Senhora da Misericórdia: o Pedro fundou o Agrupamento 1128 de Belas, do Corpo Nacional de Escutas, e a Dulce assumiu a direção dos coros litúrgicos. Mais tarde nasceu o segundo filho, o Simão.

Já residentes em Massamá Norte, aceitaram o desafio de regressar à catequese de Monte Abraão para acompanhar um grupo do 5.º volume. Sete anos depois, esse grupo daria origem ao grupo de jovens Lúmen, que chegou a reunir cerca de quarenta jovens.

Em 2006, Pedro e Dulce integraram as Equipas de Nossa Senhora. A dedicação ao movimento levou-os, anos mais tarde, a desempenhar funções como Casal Responsável pela Província África, da Supra-Região Portugal, visitando Moçambique, Cabo Verde, São Tomé e Príncipe e Guiné-Bissau, em missão ao serviço deste movimento da Igreja.

A música continua a ser um elemento central na vida da família. A Carolina seguiu o percurso da mãe e é atualmente professora de Canto e Coro no Conservatório de Cascais, dirigindo ainda diversos coros. O genro, apesar da formação em Química, enveredou também pelo ensino da música.

O filho, Simão escolheu inicialmente arte multimédia, licenciando-se na Faculdade de Belas-Artes. Contudo, poucos dias antes de iniciar um mestrado em design-comunicação, foi surpreendido pelo diagnóstico de uma leucemia particularmente grave. Durante o longo período de tratamentos e internamentos, descobriu que a música era a sua verdadeira vocação. Atualmente prepara o lançamento do seu primeiro álbum de originais, concretizando um sonho nascido em circunstâncias particularmente difíceis.



A doença de Simão tornou-se um dos momentos mais marcantes da vida da família. Embora existissem doadores compatíveis para um transplante de medula óssea, todos acabaram por recusar a doação. Foi o próprio Pedro quem acabou por doar medula ao filho, apesar de apresentar apenas 58,3% de compatibilidade e, graças a Deus também, a doença entrou em remissão.

Nos últimos anos, o casal aproximou-se da Paróquia de São Miguel, onde encontrou um forte sentido de pertença. Através das Equipas de Nossa Senhora, foi convidado pelo Padre Armindo Reis, em 2016, a integrar a equipa do Centro de Preparação para o Matrimónio (CPM). Foi também nesta comunidade que surgiu o convite para o diaconado permanente. Depois de concluir o Ano Zero — etapa de discernimento — o Pedro prepara-se agora para iniciar três anos de formação, seguidos de um ano de estágio pastoral. Se todo o percurso decorrer conforme previsto, a ordenação poderá acontecer em 2030.

Apesar de já ter recebido outros convites para este ministério, afirma que foi em São Miguel que encontrou a comunidade onde sentiu verdadeiramente o chamamento para este serviço.

Enquanto aguarda a aposentação da sua atividade profissional, Pedro deseja continuar a dedicar-se cada vez mais à missão da Igreja. Atualmente, juntamente com a Dulce, continua a colaborar no CPM, acompanha o Grupo de Jovens da Unidade Pastoral e integra o coro das Missas de sábado.

Uma vida marcada pela fé, pela família e pelo serviço, e que continua a escrever novos capítulos ao serviço da comunidade cristã.

Vaticano: Papa recomenda férias sem consumismo e apela ao apoio aos mais frágeis

Leão XIV, em período de descanso, visitou santuário e mosteiros em regiões italianas

Vaticano, 22 jul 2026 (Ecclesia) — O Papa pediu aos católicos que rejeitem dinâmicas de acumulação material durante o período de descanso, apelando ao apoio prático às populações mais vulneráveis da sociedade.

"Durante as férias é necessário evitar os excessos e os desperdícios, o materialismo e o consumismo", adverte Leão XIV, na edição de verão da revista 'Piazza San Pietro' (Praça de São Pedro), respondendo à missiva de um leitor.

O texto, divulgado pelo Vaticano, exorta as comunidades a dedicarem o seu tempo às pessoas afetadas pelas dificuldades socioeconómicas, aos desempregados e aos "migrantes humanamente não acolhidos".

"Que aos doentes não falte, durante estes meses de verão, a proximidade dos familiares e dos voluntários", apela o Papa.

A resposta desafia as famílias a recusarem o abandono cívico dos idosos, sugerindo que uma parte destes dias seja investida num "compromisso fraterno de solidariedade".

Esta atitude prática de auxílio a quem enfrenta a privação constitui um privilégio essencial e representa um serviço prestado diretamente "ao próprio Cristo", sublinha Leão XIV.

O pontífice assegura que este património coletivo de assistência continua a ser "a única esperança para dar um futuro ao mundo ameaçado pela guerra".

A resposta surge após uma carta de um cidadão romano que questiona o Papa sobre a forma de transformar a habitual "parêntesis da rotina quotidiana" num autêntico percurso formativo, perante a atual instabilidade internacional.

Esta quarta-feira, Leão XVI voltou a deixar a localidade de Castel Gandolfo, onde se encontra a passar férias, para uma série de visitas, tendo começado pelo Santuário da Santíssima Trindade, em Valle Pietra, localizado nas montanhas da região do Lácio, a cerca de 90 quilómetros de Roma.

O Papa rezou diante dos frescos deste local de culto, a uma altitude de 1337 metros nas Montanhas Simbruini, antes de saudar as pessoas presentes no local.

Segundo o Vaticano, Leão XIV deslocou-se depois ao Mosteiro de São Bento, em Subiaco, onde "fez uma pausa em meditação silenciosa diante do fresco de São Francisco, do século XIII".

"Na Gruta Sagrada, beijou o joelho da estátua de São Bento, como é tradição, e recitou o Pai Nosso com os presentes", acrescenta a nota enviada aos jornalistas.

O pontífice visitou ainda o Mosteiro de Santa Escolástica, onde almoçou com a comunidade beneditina e visitou os claustros e o convento, antes do regresso a Castel Gandolfo, nos arredores de Roma.

OC

22 Julho, 2026 15:36

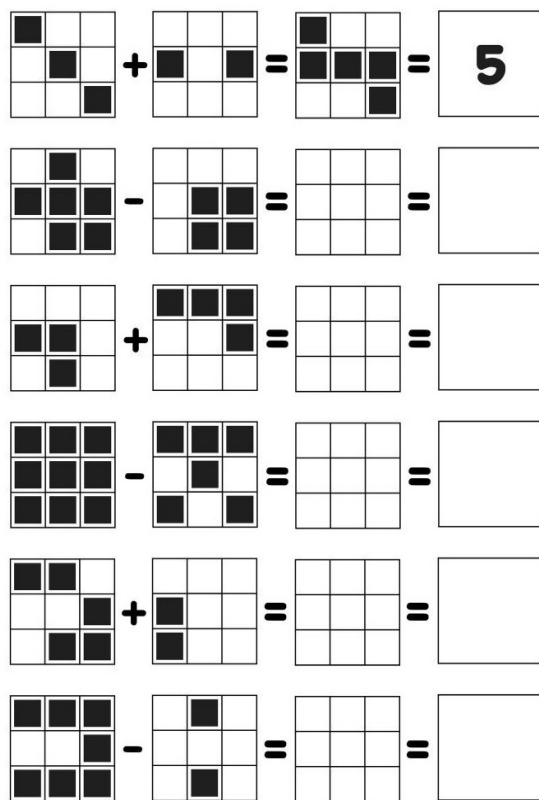
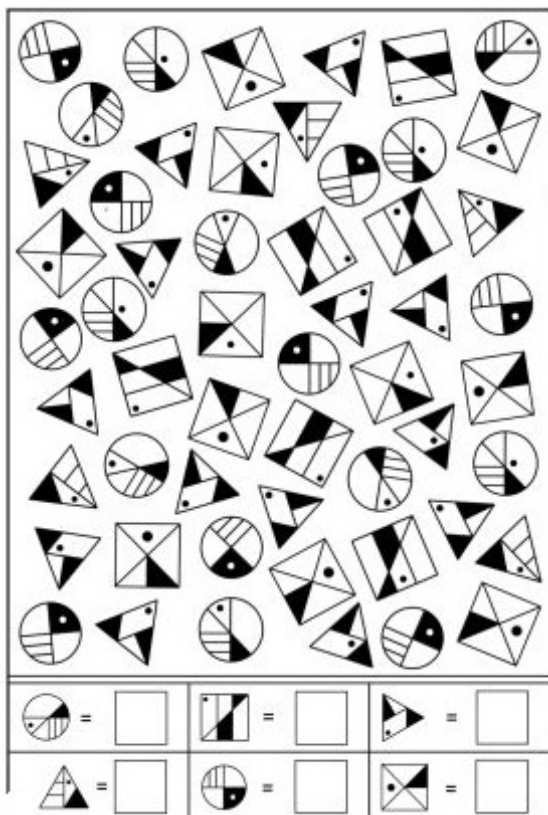
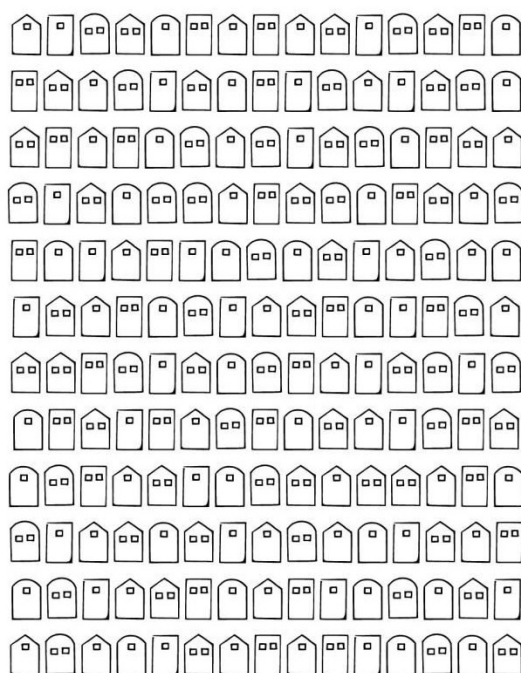
Fonte: Vaticano News



Para os mais pequenos

9	4	6	4	2	1	4	5	2	8
0	1	3	5	2	7	8	9	6	2
9	2	7	0	3	2	4	5	8	8
0	4	4	1	7	9	9	0	5	5
0	3	0	6	9	0	0	1	6	1
1	6	8	9	6	5	3	0	7	3
2	0	5	3	8	9	1	6	2	4
7	6	7	3	8	5	4	7	7	1
3	4	6	8	4	0	7	2	6	3
7	8	4	3	7	6	1	7	4	8

1274	4320	7210
1719	4671	7589
2379	5423	8407
2541	5764	8671
3073	6174	8962
3487	6738	9464
3961	6856	9509



Cozinha para todos

Tarte Rústica de Curgete e Queijo

1 base de massa folhada ou quebrada (o que gostar mais), 2 curgetes pequenas, 3 ovos, 1 iogurte natural, 100g de queijo ralado (Emmental, da Ilha, Cheddar – o que gostar +), Sal, pimenta e orégãos

Corte a curgete em rodela finas. De seguida, misture os ovos com o iogurte e o queijo ralado. Tempere a gosto. Coloque a massa numa tarteira, deite o preparado dos ovos/iogurte/queijo e por cima espalhe as rodela da curgete.

Leve ao forno pré-aquecido a 180° durante cerca de 30 minutos.

Excelente para piqueniques ou refeições leves.

Imagem para colorir



Descobre as 8 diferenças



Sudoku - Puzzle

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



SANTO AFONSO MARIA DE LIGÓRIO

Santo Afonso Maria de Ligório (1696-1787) foi um bispo, escritor e poeta italiano. Fundou a congregação religiosa dos Padres Redentoristas. Estudou na Universidade de Nápoles e aos 16 anos já estava formado em Direito Civil e Canônico. Como advogado conseguiu renome, mas abandonou tudo para se dedicar à vida religiosa. Santo Afonso Maria de Ligório nasceu em Marianella, perto de Nápoles na Itália, no dia 27 de setembro. Era filho de uma das mais antigas e nobres famílias de Nápoles. Seu pai destinou-o aos estudos das artes liberais, das ciências exatas e das disciplinas jurídicas, conseguindo rápidos e surpreen-

des progressos. Aos dezasseis anos doutorou-se em direito civil e eclesiástico e começou seu trabalho como advogado e depois sentiu o chamado para a vida religiosa. Santo Afonso Maria de Ligório, jovem e brilhante advogado abandonou definitivamente a advocacia para dedicar-se às causas evangélicas. Completou os estudos de teologia e foi ordenado sacerdote aos trinta anos, no dia 21 de dezembro de 1726. Esta mudança custou-lhe muitas desavenças com o pai, que não podia conformar-se com a escolha feita pelo filho, renunciando aos títulos de nobreza e à rica herança da família. Afonso teve uma intensa

vida espiritual, rezava muito, meditava a cada dia a Palavra, tinha uma grande devoção ao Santíssimo Sacramento e à Virgem Maria. Em 1762, Afonso é nomeado bispo, e dedicou-se em seguida a renovar toda a sua diocese, indo de paróquia a paróquia, de convento em convento, mostrando-se atencioso com todos. Santo Afonso morreu a 1 de agosto de 1787 com 91 anos de idade. Foi canonizado em 1839 e proclamado Doutor da Igreja em 1871. Em 1950 o Papa Pio XII declarou Santo Afonso Maria de Ligório como Padroeiro de todos os confesores e moralistas.



Intenção do Papa

Agosto 2026

PELA EVANGELIZAÇÃO NA CIDADE

Rezemos para que, nas grandes cidades, muitas vezes marcadas pelo anonimato e pela solidão, encontremos novas formas de anunciar o Evangelho, descobrindo caminhos criativos para construir comunidade.





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, nº 24 - Estefânia
2710 - 519 SINTRA

Telefone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Agosto 2026 - Ano A					
	Dia 2.Ago	Dia 9.Ago.Jul	Dia 16.Ago	Dia 23.Ago	Dia 30.Ago
	Domingo XVIII do T.C.	Domingo XIX do T.C.	Domingo XX do T.C.	Domingo XXI do T.C.	Domingo XXII do T.C.
Leitura I	Is 55, 1-3	1 Reis 19, 9a.11-13a	Is 56, 1.6-7	Is 22, 19-23	Jer 20, 7-9
	«Vinde e comei»	«Sai e permanece no monte à espera do Senhor»	«Conduzirei os filhos dos estrangeiros ao meu santo monte»	«Porei aos seus ombros a chave da casa de David»	«A palavra do Senhor tornou-se para mim ocasião de insultos...»
Salmo	144 (145), 8-9.15-16.17-18	84 (85), 9ab-10.11-12.13-14	66 (67), 2-3.5.6.8	137 (138), 1-2a.2bc-3.6. 8bc	62 (63), 2.3-4.5-6.8-9
	Abris, Senhor, as vossas mãos e saciais a nossa fome.	Mostrai-nos, Senhor, o vosso amor e dai-nos a vossa salvação.	Louvado seiais, Senhor, pelos povos de toda a terra.	Pela vossa misericórdia, não nos abandoneis, Senhor.	A minha alma tem sede de Vós, meu Deus.
Leitura II	Rom 8, 35.37-39	Rom 9, 1-5	Rom 11, 13-15.29-32	Rom 11, 33-36	Rom 12, 1-2
	«Nenhuma criatura poderá separar-nos do amor de Deus, que se manifestou em Jesus Cristo»	«Quisera eu próprio ser separado de Cristo por amor dos meus irmãos»	«Os dons e o chamamento de Deus para com Israel são irrevogáveis»	«D'Ele, por Ele e para Ele são todas as coisas»	«Oferecei-vos como vítima viva»
Evangelho	Mt 14, 13-21	Mt 14, 22-33	Mt 15, 21-28	Mt 16, 13-20	Mt 16, 21-27
	«Todos comeram e ficaram saciados»	«Manda-me ir ter contigo sobre as águas»	«Mulher, é grande a tua fé»	«Tu és Pedro e dar-te-ei as chaves do reino dos Céus»	«Se alguém quiser seguir-Me, renuncie a si mesmo»

Serviço Pastoral e Litúrgico Agosto/Setembro 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.

Agosto de 2026

Dia 1 – Sábado – St. Afonso Maria de Ligório

Partida dos Jovens para Taizé

Dia 2 – Domingo XVIII do Tempo Comum

Dia 4 – Terça-feira – S. João Maria Vianney

10.00h Missa Peregrinos Espanhóis, em S. Martinho
21.30h Reunião direção CNE

Dia 5 – Quarta-feira da semana XVIII

Aniversário do P. Joaquim Inácio

Dia 6 – Quinta-feira– Transfiguração do Senhor

Dia 7 – Sexta-feira da semana XVIII

09.30h Expo. SSmo., em S. Miguel

Dia 8 – Sábado – S. Domingos

21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 9 – Domingo XIX do Tempo Comum

Dia 10 – Segunda-feira – S. Lourenço

Regresso dos Jovens, de Taizé

Dia 11 – Terça-feira – Sta. Clara

Missa Solene nas Clarissas, em Monte Santos

Dia 12 – Quarta-feira da semana XIX

15.00h Missa no Lar Oitão

Dia 14 – Sexta-feira – S. Maximiliano M. Kolbe

19.00h Missa Vespertina da Assunção, em S. Miguel

Dia 15 – Sábado – ASSUNÇÃO VIRGEM MARIA

Não há Missa em Janas de manhã
09.00h Missa na Abrunheira
10.15h Missa em São Pedro, Várzea e Lourel
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00 Missa no Ramalhão
15.00 Missa em JANAS seguida de Procissão
16.30h Missa em Galamares
16.30h Celebração em Manique de Cima
Não há Missa vespertina em S. Pedro, às 18h
Não há Missa vespertina em S. Miguel às 19h
19.15h Missa em S. Martinho

Dia 16 – Domingo XX do Tempo Comum

Dia 17 – Segunda-feira – S. Beatriz da Silva

15.00h Missa da FESTA DE S. MAMEDE em Janas,
seguida de bênção dos animais

Dia 20 – Quinta-feira – S. Bernardo

Dia 21 – Sexta-feira – S. Pio X

Dia 22 – Sábado – V. S. Maria, Rainha

21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 23 – Domingo XXI do Tempo Comum

15.00h MISSA DE FESTA de N. Sra. da Conceição e S.
Sebastião, no LINHÓ

Dia 24 – Segunda-feira – S. Bartolomeu

Dia 26 – Quarta-feira da semana XXI

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira

Dia 27 – Quinta-feira – Sta. Mónica

12.00h Missa Peregrinos Coreanos, em S. Martinho

Dia 28 – Sexta-feira – St. Agostinho

15.00h Missa no Lar Asas TAP

Dia 29 – Sábado – Martírio de S. João Batista

Dia 30 – Domingo XXII do Tempo Comum

SETEMBRO

Dia 2 – Quarta-feira da semana XXII

11.00h Missa Peregrinos Polacos, em S. Martinho

Dia 3 – Quinta-feira – S. Gregório Magno

Dia 4 – Sexta-feira da semana XXII

09.30h Expo. SSmo., em S. Miguel

Dia 5 – Sábado - Sta. Teresa de Calcutá

Dia Internacional da Caridade

Dia 6 – Domingo XXIII do Tempo Comum

Dia 8 – Terça-feira – Natividade da V. S. Maria

21.30h Reunião de direção CNE

Dia 9 – Quarta-feira da semana XXIII

15.00h Missa no Lar do Oitão

Dia 10 – Quinta-feira da semana XXIII

10.00h Reunião Conf. S. Pedro

Dia 13 – Domingo XXIV do Tempo Comum

Dia 14 – Segunda-feira - Exaltação da Santa Cruz

Aniversário Natalício do Papa Leão XIV

Dia 15 – Terça-feira – Nª Srª das Dores

21.00h Reunião de Secretariado Permanente

Dia 16 – Quarta-feira - S. Cornélio e S. Cipriano

12.00h Missa Peregrinos Americanos, em S. Martinho
21.00h Reunião Geral de Catequistas

Dia 17 – Quinta-feira da semana XXIV

21.00h Recomeço da Catequese de Adultos

Dia 19 – Sábado da semana XXIV

16.30h Missa da Padroeira em MANIQUE DE CIMA –
Nossa Senhora da Aflição
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 20 – Domingo XXV do Tempo Comum INÍCIO DA CATEQUESE na UPS

16.00h Missa de festa em SANTA EUFÉMIA

Dia 21 – Segunda-feira – S. Mateus

Dia 23 – Quarta-feira – S. Pio Pietrelcina

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira

Dia 24 – Quinta-feira da semana XXV

481º Aniv. da S. C. da Misericórdia de Sintra
21.00h Catequese de Adultos em S. Miguel
INÍCIO DAS FESTAS DE SÃO MIGUEL (24-29)
Música, almoços e jantares na Correnteza

Dia 25 – Sexta-feira da semana XXV

Festas de São Miguel: Música, almoços e jantares na
Correnteza
15.00h Missa Lar Asas TAP

Dia 27 – Domingo XXVI do Tempo Comum

FESTA DE SÃO MIGUEL

11.00h Missa de festa na igreja de São Miguel,
seguida de Procissão

13.00h Almoços e jantares na Correnteza

Dia 29 – Terça-feira – Arc. Miguel, Gabriel e Rafael

Música, almoços e jantares na Correnteza



Notícias dos Vicentinos

Glória Marques

“Frederico Ozanam: Precursor da Doutrina Social da Igreja”

Lema: “Amizade na fé”.

Realizou-se em Lisboa entre os dias 14 e 20 de junho a Assembleia Geral da Sociedade de S. Vicente Paulo, SSVP, que acontece de 3 em 3 anos e onde estiveram presentes 112 países.

Muitos foram os temas abordados alguns do interesse para própria organização e funcionamento da Sociedade outros de cariz social e do modo como age e intervém no mundo, as trocas de experiências são sempre uma mais valia.

Partilhamos um excerto do discurso do D. Rui Valério, na abertura dos trabalhos, que resume bem o carisma e o trabalho que a SSVP faz junto das comunidades locais, sempre com a preocupação de estar próximo de quem mais necessita não só de bens materiais, mas também de atenção, conforto e até de uma palavra de esperança.

“É com grande alegria que vos acolho em Lisboa para esta Assembleia Geral Internacional da Sociedade de São Vicente de Paulo.

Sejam todos muito bem-vindos a esta cidade que, ao longo dos séculos, aprendeu a abrir as suas portas ao mundo e a fazer do encontro entre povos, culturas e tradições uma das suas mais

belas vocações. Lisboa, que o Papa Francisco, na conclusão da Jornada Mundial da Juventude de 2023, designou como uma «casa de fraternidade» e uma «cidade dos sonhos» [1], deseja continuar a ser um lugar onde cada pessoa se sente acolhida, reconhecida e valorizada.

... Costuma afirmar-se, com razão, que a Doutrina Social da Igreja tem o seu ponto de partida magisterial na Encíclica Rerum Novarum de Leão XIII. De facto, foi esse documento que inaugurou uma nova etapa da reflexão social da Igreja diante dos desafios suscitados pela modernidade e pela revolução industrial.

A Rerum Novarum não foi apenas um ponto de partida. Foi também um ponto de chegada. Foi a síntese madura de numerosas experiências de caridade, reflexão e compromisso cristão que, durante décadas, procuraram responder às novas questões sociais que emergiam no mundo.

Entre essas experiências destaca-se, de forma luminosa, a figura do Beato Frederico Ozanam.

Diante das profundas feridas sociais provocadas pela industrialização, a primeira resposta

dos cristãos foi o socorro aos pobres. Era necessário alimentar quem tinha fome, visitar quem estava abandonado, apoiar quem tinha perdido o trabalho, acompanhar quem vivia sem esperança.

Mas Ozanam compreendeu rapidamente que a caridade não podia limitar-se aos efeitos visíveis da pobreza. Era necessário interrogar também as suas causas mais profundas.

É importante que a Sociedade de São Vicente de Paulo nunca esqueça estas suas raízes. A sua identidade não se encontra apenas na assistência aos necessitados, mas também na capacidade de escutar os sinais dos tempos e de discernir, à luz do Evangelho, os desafios que emergem em cada época.

Queridos amigos, o mundo continua a precisar da Sociedade de São Vicente de Paulo. Continua a precisar do vosso testemunho. Continua a precisar da vossa proximidade aos mais pobres. Continua a precisar da vossa capacidade de transformar a caridade em encontro, a solidariedade em fraternidade e a assistência em promoção integral da pessoa humana.

ditar que o outro age de boa-fé, que cumpre os seus compromissos e que procura o bem comum, onde: (i) se comunica com transparência; (ii) se aceitam opiniões diferentes sem receio; (iii) os erros são assumidos e transformados em oportunidades de aprendizagem; (iv) desaparece a necessidade de controlar permanentemente as pessoas. A confiança reduz conflitos, acelera decisões e fortalece o compromisso de todos.

A amizade fortalece a cooperação

Os grupos enfrentam inevitavelmente momentos difíceis: mudanças, limitações financeiras, conflitos, excesso de trabalho ou desafios inesperados. Nessas circunstâncias, a amizade funciona como uma reserva de energia coletiva. Quem trabalha apenas por obrigação tende a desistir quando surgem dificuldades. Quem trabalha ao lado de amigos encontra razões adicionais para continuar. A amizade cria solidariedade. Permite que os mais fortes apoiem os mais frágeis e que cada pessoa sinta

CONFERÊNCIA DE S. VICENTE
PAULO
S. PEDRO DE SINTRA



conf.vicentina.penaferim@gmail.com

Telf. - 910428587

Bens Alimentares Distribuídos no mês de Junho

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	7	0	0	7	7
Arroz	168	0	0	168	67
Atum	70	50	150	270	242
Azeite	10	16	30	56	46
Espargute	113	0	0	113	68
Farinha	5	0	0	5	5
Frango	0	45	0	45	43
Legum. Secas	6	40	0	46	25
Legum. Lata	76	0	48	124	97
Leite	150	360	0	510	408
Massa	93	0	0	93	63
Óleo	22	0	0	22	0
Ovos - Dúzia	0	60	0	60	46
Peixe - Posta	0	200	0	200	181
Salchichas	32	0	72	104	85

Despesas do mês de Junho

Reforço do Banco Alimentar	774.78€
Despesas de Farmácia	330.37€
Habitação	140.00€
TOTAL	1235.15€

que nunca enfrenta os desafios sozinho.

A importância do respeito

Ser amigo não significa concordar sempre. Pelo contrário, as amizades mais sólidas permitem discordar com frontalidade sem destruir a relação. Num grupo saudável: (i) criticam-se ideias, não pessoas; (ii) corrige-se sem humilhar; (iii) ouve-se antes de responder; (iv) procura-se compreender antes de julgar. O respeito transforma divergências em oportunidades de crescimento.

A amizade exige tempo

Nenhuma amizade nasce por decreto. Constrói-se através das pequenas atitudes do dia a dia: (i) escutar; (ii) comprometer-se; (iii) reconhecer o trabalho dos outros; (iv) celebrar conquistas; (v) estar presente nos momentos difíceis; (vi) pedir desculpa quando necessário; (vii) saber agradecer; (viii) ser solidário mesmo discordando. São estes pequenos gestos, repetidos ao longo do tempo, que criam relações fortes e duradouras.

O papel da liderança

Os líderes têm uma responsabilidade especial na criação de ambientes onde a amizade possa crescer. Isso não significa promover favoritismos nem confundir amizade com falta de exigência. Pelo contrário, uma boa liderança

combina proximidade com justiça. O líder que conhece as pessoas, que as escuta, que reconhece o seu valor e que cria espaços de diálogo favorece o desenvolvimento de relações saudáveis entre todos os membros do grupo. As melhores equipas são aquelas onde as pessoas sabem que podem contar umas com as outras.

A amizade nas instituições de solidariedade

Nas instituições sociais, nas Misericórdias, nas IPSS e nas comunidades cristãs, a amizade assume um significado ainda mais profundo. Estas organizações existem para servir pessoas, muitas vezes em situação de vulnerabilidade. Esse serviço não pode ser reduzido a procedimentos administrativos ou ao cumprimento de horários. Quando entre dirigentes, colaboradores, voluntários e utentes existe um verdadeiro espírito de amizade, o cuidado torna-se mais humano, o acolhimento mais caloroso e a missão ganha autenticidade. A amizade gera ambientes onde cada pessoa se sente respeitada, valorizada e integrada. E é precisamente essa experiência de pertença que permite às instituições cumprir plenamente a sua missão.

Carlos Macias



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

NÃO HÁ DESENVOLVIMENTO EFETIVO SEM TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

Em qualquer grupo humano – seja uma família, uma equipa de trabalho, uma associação, uma comunidade paroquial, uma instituição social ou um grupo de voluntários – existe um fator que frequentemente passa despercebido, mas que determina a sua capacidade de crescer, superar dificuldades e alcançar objetivos comuns: a amizade. A amizade é muito mais do que um simples sentimento de simpatia entre pessoas; é uma relação que transforma um simples conjunto de indivíduos numa verdadeira comunidade.

Muito mais do que trabalhar lado a lado

É frequente afirmar-se que uma equipa é formada por pessoas que trabalham em conjunto. Contudo, isso não basta. Muitas organizações possuem

colaboradores competentes que executam as suas funções com profissionalismo, mas sem verdadeira ligação entre si. Nesses casos, o trabalho acontece, mas dificilmente floresce um espírito de equipa. A amizade acrescenta aquilo que os regulamentos, os procedimentos e os organogramas nunca conseguem garantir: a vontade espontânea de ajudar, a capacidade de compreender o outro, a disponibilidade para partilhar conhecimento e a coragem de enfrentar os problemas em conjunto. Quando existe amizade, as pessoas deixam de perguntar “o que me compete?” para perguntarem “como posso ajudar?”.

A confiança como fundamento

Nenhuma amizade existe sem confiança. Confiar significa acre-

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

Celebração do Domingo: o Dia do Senhor

- Continuação -

A primeira designação do Domingo que vimos nos Evangelhos – foi “o primeiro dia da semana”. Nos textos que vimos, e sempre ligado ao termo 1º dia da semana, aparecem as noções de “reunião” e “criação”. Relacionado com o 1º dia da semana aparece também a designação de 8º Dia, que remete para a vida futura, que tem a ver com a consolação, com a plenitude de Deus.

Outra grande expressão para o Domingo foi “O dia do Senhor”. Este Senhor é Jesus Cristo. Este título de “Senhor” foi atribuído a Jesus pelos efeitos da ressurreição.

A expressão “Dia do Sol”, que era o nome pagão e estava ligada à astrologia, foi cristianizada porque, para os cristãos, o Sol que ilumina toda a vida é Cristo.

Também se fala do Domingo como o “Dia do descanso”, o descanso em Deus.

O Domingo é também o “Dia da Alegria”. Alegria de Deus, alegria das maravilhas de Deus que vem da Ressurreição de Jesus.

O Concílio Vaticano II fez, como já dissemos, um grande esforço para recuperar a riqueza do Domingo:

1º) - Fez a revisão de todo o lecionário e, por isso, agora temos três ciclos ou anos, que têm por base os 3 evangelistas sinóticos: Mateus, Marcos e Lucas.

O Evangelho de S. João ficou espalhado pelos tempos fortes do Ano Litúrgico, ou seja: Natal, Quaresma e Tempo Pascal.

Antes do Vaticano II, na Missa, só havia duas leituras, a Epístola e o Evangelho, e pouco variadas.

Agora temos três leituras:

- a primeira leitura (lê-se o Antigo Testamento e os Atos dos Apóstolos);
- a segunda leitura (lê-se uma carta ou epístola);
- a terceira leitura (lê-se os Evangelhos)

O salmo é tirado do Livro dos Salmos ou de outros livros bíblicos que contenham salmos.

Para os dias da semana há duas leituras e apenas dois ciclos, ou seja, os anos pares e os anos ímpares.

Se contabilizarmos todas estas leituras verificamos que em três anos lê-se cerca de 90% da Bíblia.

2º) O Concílio Vaticano II renovou também o Missal Romano. Criou dez prefácios próprios para o Tempo Comum e prefácios para os outros tempos.

Os prefácios do Tempo Comum estão todos virados para a liturgia do Domingo.

Vejamos agora a Carta Apostólica de João Paulo II – “O Dia do Senhor”:

No 1º capítulo, o Santo Padre, começa por lhe chamar o Dia do Senhor. Nos capítulos seguintes fala da criação e do repouso. A criação está intimamente ligada à Salvação.

O 2º capítulo, O “Dia de Cristo” anda todo à volta de Jesus Cristo.

No 3º capítulo fala do “Dia da Igreja” e na forma como a Igreja deve celebrar o Domingo. É o dia da assembleia, da Eucaristia e do convite ao empenhamento dos cristãos.

No capítulo 4º fala do “Dia do Homem”, focando o dia do descanso, da amizade, da caridade.

No 5º capítulo, “O Dia dos Dias”, remete-nos para um sentido Cristológico.



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, Luís Dionísio, Miguel Correia.

Revisão de textos:

Arminda Inácio.

Área Financeira:

Mafalda Pedro.

Distribuição:

João Valbordo, Manuel Sequeira.

Publicidade:

Álvaro Camara de Sousa.
926 890 565
cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt

Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense
MORELENA – PERO PINHEIRO

Tiragem deste número:
1400 exemplares.

Biblioteca UPS

Isabel Pereira

2026, Agosto/Setembro. Continuam as férias, tempo para a família, para os amigos e também para pôr leituras em dia. «Para os Papas, as férias e a religião andam de mãos dadas. O descanso não é sinónimo de férias espirituais ou de pausa na fé (...)» (Vaticano News). Haverá o **Dia da Mãe** (Assunção de Nossa Senhora) e os Dias da Juventude, do Artista, da Caridade, da Madre Teresa de Calcutá, da Literacia, Alfabetização, Dia Internacional da Paz, ...

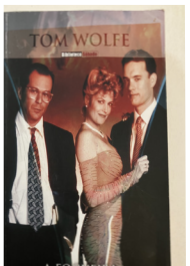
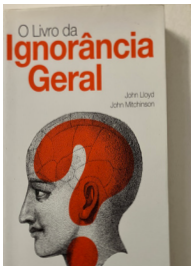
Um pensamento, uma ideia... «O sábio nunca diz tudo o que pensa,
mas pensa sempre tudo o que diz» (Aristóteles)

Ler! Ler! Ler!

«Seja um estudante para toda a vida. leia o maior número de livros possível.» (Nelson Mandela)

Livros escolhidos para os meses de Agosto e Setembro e expostos na estante dos Livros do Mês

- *1. **Fé e Futuro** / Papa Bento XVI, Principia, 2008, 1ª ed.
- «Se hoje ainda temos dificuldade em perceber Deus, é porque se tornou demasiado fácil evitarmos-nos a nós próprios»
- *2. **São Mamede. História, Culto, Tradição** / Clóvis Nóbrega Lima, Paraíba, Brasil, 1998.
- Comparar Brasil e as festas da Capela de São Mamede de Janas.
- *3. **Centro Cultural de Belém. O sítio – a obra** / António Luiz Gomes, C.C.B., 1993.
- 'O livro em si (...) um testemunho da capacidade realizadora da Arquitectura e Engenharia portuguesas'.
- *4. **O livro da Ignorância Geral** / John Lloyd, John Mitchinson, Ideias de ler, 2007.
- Um livro divertido... "Surpreenda-se! Afinal nem tudo o que julgava saber é verdade".
- *5. **A fogueira das vaidades** / Tom Wolfe, Dom Quixote, 2007.
- um romance adaptado ao cinema.
- *6. **Harry Potter e a Ordem da Fénix** / J.K.Rowling, Presença, 2003, 3ªed.
- para os mais jovens e não só.
- *7. **A Biblioteca do Escuteiro Mirim** / Walt Disney, Difusão Cultural, 1986.
- para os mais novos, uma grande colecção de livros da Disney.



Nota final:

Uma sugestão: Uma agradável viagem no famoso **Elétrico de Sintra**. Não esquecer o **Museu de Arte Sacra** na Igreja de S. Martinho.

- A nossa Biblioteca tem cerca de 5500 obras já catalogadas e em formato digital e que estão **disponíveis para emprestar**. (**Filosofia, Religião, Ciências Sociais, Matemática e Ciências Naturais, Ciências Aplicadas e Medicina, Arte e Desporto, Literatura, História, Geografia e Biografia**).

- 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)



O florescer da
estação no seu
guarda-roupa!



primavera/verão
primavera/verão
primavera/verão

**NOVA COLEÇÃO
VISITE-NOS**

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



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 antiga capela do Santíssimo Sacramento, na igreja do antigo Mosteiro dos Jerónimos, na Penha Longa.



**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 das Oliveiras, 1 Aldeia Galega 2705-416 S João das Lampas – Sintra geral@quintinoemoraes.pt www.funerariaquintinoemoraes.pt