



Distribuição Gratuita

Cruz Alta

Outubro 2026

Edição nº 245 - Ano XXIV
Diretor: P. Armino Reis

www.paroquias-sintra.pt



Festas de São Miguel Sintra



24 a 29
SETEMBRO
11h00 - 01h00

Jardim da Correnteza

Alameda dos Combatentes da Grande Guerra
(junto à estação da CP de Sintra)



RESTAURANTE • BIFANAS & HAMBURGERS • ARTESANATO • QUERMESSE • CONCERTOS • EMUITO MAIS...

24 • Quinta-feira
1 21h30 • VTT



25 • Sexta-feira
21h00 • TRIBUTO POPULAR
23h00 • DJ DODO



26 • Sábado
15h00 • Música Popular Tradicional
pelos "Estrela de Amor"
16h30 • Atuação do Quarteto de Jazz
da AEMS "Sons e Compassos"
18h00 • Atuação do Grupo de Concertinas
da Serra da Silveira
22h00 • adois



27 • Domingo
11h00 • Missa Solene em honra de
São Miguel (Igreja de São Miguel)
12h00 • Procissão
Percursos: Igreja de São Miguel, Av. Adriano Júlio Coelho,
Av. Heliodoro Salgado, Largo Afonso de Albuquerque, Rua
Gomes de Amorim (Biblioteca Municipal), Av. Barão
Almeida Santos e regresso pelo mesmo circuito.

15h00 • Atuação de grupo de Cantares Populares &
Cavaquinhos da Sociedade Filarmónica
de Mira Sintra
16h30 • Atuação do Rancho "As Florinhas do Alto Minho"

18h00 • Atuação da Banda Filarmónica de São Bento
de Massamá - FilarmoniArtes

21h00 • BLUES E OUTROS TONS



28 • Segunda-feira
1 21h30 • JOVENS MISSIONÁRIOS
DA CONSOLATA



29 • Terça-feira

21h30 • BELLA
00h00 • Encerramento das Festas de São Miguel



Jovens da UPS Peregrinação a Taizé

Páginas Centrais



Escuteiros Acagrup 2026

Páginas Centrais



Entrevista de Vida: Jobin Johny

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)

Vamos iniciar mais um ano da Escola de Leigos
na Igreja de S. Miguel, em Sintra.
Aulas às segundas-feiras às 21:15h
com início a 19 de outubro.
Podem fazer a inscrição através do Cartório
da Igreja de S. Miguel até ao dia 30 de setembro
(50€ por semestre)

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



Igreja da Abrunheira - Notícias

Página 3



Editorial
Luís Dionísio

Outubro: Tempo de Recolher, Semear e Caminhar com São Miguel



Outubro chega com a serenidade própria do início do outono: dias mais breves, luz mais suave, um ritmo que regressa ao essencial. Na nossa Unidade Pastoral de Sintra, este mês é sempre um tempo de recomeço, de retomar a missão, de reorganizar a vida comunitária e de olhar para o ano pastoral com esperança concreta. Mas este ano, outubro nasce iluminado por um acontecimento que marca profundamente a nossa comunidade: a festa de São Miguel, celebrada no dia 27 de setembro.

A Eucaristia festiva, seguida da procissão pelas ruas, não é apenas uma tradição mantida; é uma verdadeira profissão pública de fé. Ver as pessoas reunidas, famílias, crianças, idosos, grupos paroquiais, todos caminhando atrás do nosso padroeiro, recorda-nos que a fé não é apenas interior, é também testemunho, presença, caminho partilhado. São Miguel, defensor

e mensageiro, lembra-nos que a vida cristã é combate, mas nunca combate solitário. A procissão foi sinal de que caminhamos juntos, sustentados pela graça e pela força que Deus nos dá através da comunidade.

Outubro, mês missionário, ganha assim um novo significado. A festa de São Miguel mostra-nos que a missão começa em casa, na nossa terra, nas nossas ruas, na coragem de levar Cristo para fora das portas da igreja. A liturgia deste mês reforça essa atitude: São Francisco de Assis inspira-nos a viver com simplicidade e verdade; Santa Teresa de Ávila recorda-nos que toda a reforma começa no coração; e o espírito missionário desafia-nos a sair de nós mesmos para servir.

Com o início do ano catequético e a reorganização dos grupos pastorais, somos chamados a perguntar: Que lugar quero ocupar na vida da minha comunidade? A festa de São Miguel mos-

tra-nos que cada presença conta, cada gesto se constrói, cada passo dado em conjunto fortalece a fé de todos.

Vivemos tempos exigentes, marcados por incertezas sociais e culturais. A resposta cristã não pode ser medo nem resignação. Outubro pede-nos discernimento, coerência e esperança ativa, aquela esperança que se levanta, que trabalha, que cuida. A festa de São Miguel será um sinal dessa esperança: uma comunidade viva, que celebra, que caminha, que se compromete.

Que este mês seja, para todos nós, um tempo de recolher o que celebrámos e de semear o que desejamos viver. Que São Miguel continue a acompanhar a nossa Unidade Pastoral, defendendo-nos, inspirando-nos e conduzindo-nos. Que cada um descubra, com simplicidade e coragem, o seu papel na missão que Deus nos confia.

perguntar pelo António? E pelo Manuel? E as notícias causam-nos tristeza pois a vida vai-se extinguindo aqui e ali, deixando imensas saudades!

E agora a vida de Comunidade recomeça. Temos de deitar a mão a quem precisa de ajuda e para isso temos de saber escutar! Se escutarmos bem encontramos uma senhora cujo irmão doente precisa que lhe levem a comunhão ao Domingo ou uma família cuja filha de 12 anos ainda não está batizada mas quer sê-lo e está pronta a aprender com alguém que a queira ensinar!

E temos de voltar à atividade das «Conversas sobre Deus» de forma a podermos ir falando com os membros da Comunidade que têm gosto em se juntar de quinze em quinze dias, para falar sobre



Os Nossos Padres
Pe. Armindo Reis

A FORMAÇÃO DOS PADRES

Os padres são formados nos seminários para servirem as comunidades paroquiais ou outras, mas para essa formação é também importante o testemunho das comunidades. Os seminaristas têm que ir descobrindo o perfil das paróquias da diocese, e a formação teológica e pastoral que recebem tem de ter em conta os destinatários.

No caso da nossa diocese de Lisboa há paróquias com perfis muito diferentes, umas rurais outras urbanas, umas cosmopolitas outras de periferia, umas com bairros sociais, outras com bairros de classe média-alta, umas com população jovem, outras envelhecidas.

O Seminário tem de preparar os novos padres para todas as situações, mas é sobretudo no contacto direto com as paróquias que os padres aprendem a ser padres, discípulos de Jesus e pastores das comunidades.

Assim, os seminaristas depois de um ano de discipulado, no Seminário de Caparide, em que fazem discernimento vocacional, entram no Seminário dos Olivais e ao mesmo tempo na Faculdade de Teologia na Universidade Católica.

Durante o tempo em que vivem na comunidade do Seminário dos Olivais, durante os fins de semana, frequentam pelo menos duas paróquias em que possam contactar com realidades pastorais variadas, como catequese,

temas da nossa Fé.

A Igreja pede-nos que continuemos a dedicar a maior atenção à preparação do Casamento. A equipa dos CPM de Sintra está a movimentar-se nesse sentido. Até aqui, a preparação para o casamento, é feita em geral, pelo par em questão, que usa o tempo de «namoro» para esse fim e tem ainda a ajuda das respetivas famílias, dos amigos e, a partir de uma certa altura, têm os dois, a ajuda da Igreja.

Para já a ajuda que a Igreja

juventude, liturgia, grupos sociais, e também contactar com as equipas pastorais que as acompanham, formadas por padres, diáconos e por vezes também leigos.

Mesmo depois de ordenados, a formação continua e têm sempre muito a aprender.

Os padres não ensinam apenas, também aprendem muito com as comunidades que servem.

Por isso também, é salutar a rotatividade dos sacerdotes por diferentes paróquias ao longo do seu ministério.

A nossa Unidade Pastoral de Sintra recebe agora um jovem seminarista, já ordenado Diácono, Jobin Johny, que fará um ano de estágio pastoral, vivendo em Sintra com os três padres que neste momento servem as Paróquias. Irá participar em um pouco de tudo o que temos e fazemos na Unidade Pastoral, para enriquecer a sua experiência pastoral.

Depois, como é oriundo da Diocese de Trivandrum, será ordenado presbítero pelo seu Bispo, na Índia, e virá de novo para ficar pelo menos cinco anos ao serviço do Patriarcado de Lisboa.

Peço a todos os paroquianos que o acolham fraternalmente e o ajudem a fazer uma boa experiência pastoral que o prepare para o futuro exercício do sacerdócio.

está a dar materializa-se num acompanhamento, muito completo dado em 3 dias, chamado CPM que significa Centro de Preparação para o Matrimónio.

Aqui na União das Paróquias de Sintra estamos preocupados com a evolução deste Centro que tem tido algumas dificuldades em se adaptar aos tempos de agora.!

Bom regresso de férias e boa preparação para as atividades Paroquiais e Vicariais que comecem agora!



A Melhor Parte
Diác. Vasco d'Avillez

O Nosso Papel na Igreja

Voltamos de Férias e acaba mais um Verão e nós continuamos o nosso caminho procurando sempre o nosso papel ou lugar na Igreja!

Já aqui mencionei uma vez que todos temos uma forma muito especial de nos referirmos às nossas férias: São sempre umas merecidas férias!

De facto são «merecidas» antes de irmos de férias e foram sempre «merecidas» quando voltamos para a nossa vida do dia-a-dia. É assim que todos nós, nos referimos a elas e por isso é assim que nós todos as sentimos. E ainda bem. Pois as deste ano já acabaram e agora estamos todos de volta...mas cheios de

lembranças, muito boas, do tempo que passámos com os amigos e com a família e o detalhe das conversas que tivemos com os filhos mais velhos, o gosto de saber que estão bem e conseguem vencer cada dia embora com dificuldades aqui e ali.

Nas férias propriamente ditas juntámo-nos como é habitual, a uma outra Comunidade cristã. Estivemos em Porto Covo e pudemos estar com os irmãos de lá que, como sempre, nos receberam de braços abertos! É uma outra dimensão de Verão, e de férias, o estarmos «fora cá dentro» e embora longe de casa sentimo-nos acolhidos como se fôssemos de lá. Mas os anos passam para todos e damos connosco a

**IGREJA NA 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 Grupo Euromil – 120,00€

Donativo do Espaço Solidário – 125,00€

Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 50,00€

Ofertas pelo café Jul. – 150,00€

Ofertas pelo café Ag. – 110,00€

Donativo de N. – 100,00€

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.

**PEREGRINAÇÃO A FÁTIMA****12 Outubro 2026****Saída da Portela às 14h****Regresso no final da Procissão das Velas**

Mais informações e inscrição
no Cartório da UPS

Tel: 219244744

E-mail: paroquias.sintra@gmail.com

**Construção da igreja da Abrunheira – Notícias!**

Pe. Armindo Reis

A obra da igreja da Abrunheira avançou pouco no mês de agosto por motivo de férias dos trabalhadores, mas a parede exterior está quase completa (ficará a faltar ainda a 2ª parede no interior).

Terminada esta empreitada, vamos ver se conseguimos financiamento para fechar os vãos com janelas e portas, de modo a depois nos dedicarmos ao interior.

Dos últimos dois meses, a

Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos:

Donativo do Espaço Solidário – 125,00€

Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 50,00€

Donativo anónimo (C.) – 100,00€

Donativo de D. Neves – 500,00€

Donativo de A.P.P.C. – 100,00€

Donativo de P.A.R.D. – 20,00€

Donativo anónimo – 25,00€

Donativo anónimo – 500,00€

Donativo anónimo – 23,00€

Ofertas pelos bolos – 437,40€

Outros donativos – 1250,00€

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.

**Outubro: Com Maria, Levando Jesus ao Mundo**

Clara Bonito

Este mês recorda-nos que todos somos chamados a ser missionários e também a rezar pelas missões.

Outubro convida-nos também a redescobrir a beleza do Santo Rosário. Em Fátima, Nossa Senhora pediu aos três pastorinhos que rezassem o terço todos os dias. Este pedido foi repetido em todas as seis aparições. Se Nossa Senhora insistiu tanto nesta oração, é porque ela é verdadeiramente importante para a nossa vida espiritual e para a paz do mundo.

Ao rezarmos e meditarmos os mistérios do Rosário, procuramos conhecer melhor Jesus e aprender a viver como Ele viveu. Cada mistério é um acontecimento da vida de Jesus e de Maria que somos chamados a contemplar. Antes de cada dezena, depois de anunciar o mistério, podemos perguntar-nos: Que virtude me ensina este mistério? Como a posso aplicar na minha vida? Assim, por exemplo, na Anunciação aprendemos a humildade de Maria; na Visitação, a caridade para com o próxi-

mo; no caminho da Cruz, a paciência nas dificuldades; e, na Coroação de Maria como Rainha do Céu e da Terra, a confiança na sua intercessão. Santa Teresinha do Menino Jesus, que celebramos logo no dia 1 deste mês, mostrou que a missão não depende de ir longe, mas de amar muito. Embora nunca tenha saído do convento, acompanhava com a sua oração os sacerdotes e missionários que anunciavam o Evangelho. Tal como Maria levou Jesus a Isabel na Visitação, também acompanhou os

Apóstolos com a sua presença orante. Santa Teresinha seguiu o mesmo caminho, sustentando os missionários através da sua oração e dos seus sacrifícios.

Nossa Senhora é modelo de fé, humildade e entrega a Deus. A verdadeira devoção a Maria conduz sempre a Jesus. Por isso, muitos santos consagraram-se a Nossa Senhora, colocando-se sob a sua proteção e deixando-se conduzir por ela até ao seu Filho. Este foi também o cami-

nho de São João Paulo II, que escolheu como lema Totus Tuus ("Todo Teu"), confiando toda a sua vida a Jesus pelas mãos de Maria.

Como dizia São Luís Maria Grignon de Montfort:

"Tudo por Jesus, com Maria, em Maria e para Maria, para fazer tudo mais perfeitamente por Jesus."

Que Nossa Senhora de Fátima nos ajude a viver esta missão com alegria e fidelidade.

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).

Esmola – Contributo económico a quem tem necessidade. Mas mais profundamente significa piedade, misericórdia; está relacionada com a ternura e a compaixão de Deus. É um elemento fundamental da vida cristã, porque é expressão do amor de Deus e uma forma de restabelecer a justiça.

Esperança – Virtude teológica juntamente com a fé e a caridade. É uma disposição sobrenatural que nos leva a desejar e confiar no Deus em quem acreditamos. O Deus em quem se acredita e se ama nunca falhará: sempre cumpre a sua palavra a nosso respeito.

Espiritismo – Doutrina religiosa que sustenta que à base de técnicas a pessoa se pode pôr em comunicação

com o mundo invisível dos espíritos. A Igreja condenou estes processos.

Espírito Santo – Terceira pessoa da Santíssima Trindade. Espírito originariamente designa um elemento ativo que enche tudo de vida. A revelação do Espírito Santo só aparece claramente na Bíblia a partir do NT: Gabriel diz a Maria que conceberá por obra do Espírito; em João é mencionado o Espírito: 14, 16-17.26; 14, 26: 16, 7-13. Ao Espírito atribuem-se todos os efeitos do crescimento do Reino atualmente, como o germinar da semente do Reino na terra boa de cada pessoa. No credo professamos: «Creio no Espírito Santo, Senhor que dá a vida, que procede do Pai e do Filho e com o Pai o Filho recebe a mesma adoração e

glória».

Essência – Aquilo que faz de um ser aquilo que é e não outra coisa.

Essénios – Grupo de judeus piedosos que viviam em comunidades cumprindo a Lei estritamente. Uma dessas comunidades que ficou famosa é a de Qumram.

Esterilidade – Incapacidade para gerar filhos. Em sentido religioso: Vazio espiritual; não frutificação do Reino numa pessoa ou grupo.

Estigma – Sinal. Estigmatizada é aquela pessoa que leva em si os sinais ou marcas da paixão de Cristo por uma graça especial.

Eternidade – Conceito temporal para indicar ausência de princípio e de fim do tempo. Deus é eterno porque

vive fora do tempo, sem princípio e sem fim. Em expressão popular indica uma coisa que dura muito e tem conotações penosas, como dizer «parecia uma eternidade», «durou uma eternidade».

Ética – Parte da filosofia que trata do comportamento humano ou da ordenação do agir humano segundo a razão. Quando esta é iluminada pela razão então chama-se teologia moral.

Eucaristia – O sacramento por excelência da Igreja. Eucaristia significa literalmente «ação de graças». No NT Eucaristia designa a oração de Jesus no momento em que instituiu o sacramento do seu corpo e sangue como memorial da sua paixão. É um sacramento complexo. Nele confluem muitas realidades da fé cristã, tais como: Presença real de Jesus, noção de sacrifício e de memorial da paixão e ressurreição do Senhor. Em linguagem popular chama-se também missa, talvez pelas últimas palavras do rito latino: «Ite, missa est».

Eutanásia – «Boa morte», em grego. Consiste em provocar a morte a alguém para suprimir o sofrimento. A Igreja defende que entra dentro do direito a morrer humanamente não prolongar nem reduzir indevidamente a vida da pessoa humana.

Evangelho – Boa Notícia. Jesus apresenta-se como Aquele que traz a boa notícia (Lc 4, 16-21). No NT, evangelho é sempre uma notícia, não um livro. Evangelhos

são os livros nos quais está contida a boa notícia. São Mateus (Mt), Marcos (Mc), Lucas (Lc), João (Jo). A Igreja desde tempos antigos só reconheceu estes livros como os únicos válidos entre os muitos que se escreveram sobre a vida e a pregação de Jesus.

Evangelização – Processo mediante o qual a Igreja, movida pelo Espírito, anuncia ao mundo o Evangelho, a Boa Notícia de Jesus. A Igreja realiza este anúncio com gestos (testemunho, obras que empreende onde o reino está patente) e com palavras (pregação). A missão fundamental da Igreja é a evangelização.

Ex cathedra – Expressão que se usa para designar as declarações solenes do Papa sobre fé e costumes. Significa literalmente: Da sede, com autoridade e poder.

Exclaustração – Licença concedida pela autoridade competente para que um religioso ou religiosa vivam fora da comunidade religiosa sem deixar de ser membros do Instituto.

Exegese – Ciência que estuda a compreensão profunda de um texto (frase, fragmento ou obra completa). Exegese bíblica: quando o objeto de estudo são os livros bíblicos. Exegeta: é o estudioso que faz exegese.

Jornada Nacional da Juventude

Matilde Mendes e João Costa

De 24 a 26 de julho, cerca de 30 jovens da Vigararia de Sintra partiram rumo a Lamego para participar na Jornada Nacional da Juventude – Rejoice 2026.

Foram três dias marcados pelo convívio, pela partilha, pelos desafios e, acima de tudo, por uma alegria contagiante. Ao longo desta experiência, tivemos a oportunidade de crescer juntos, fortalecer a nossa fé e criar laços com jovens vindos de todo o país.

A Jornada começou da melhor forma, com uma receção calorosa e um concerto que deu o mote para os dias que se seguiram.

Na manhã de sábado, fomos distribuídos por diferentes igrejas e capelas para participarmos nas catequeses e na celebração da Eucaristia. Durante a tarde, cada jovem pôde escolher entre várias atividades espalhadas pela cidade, como a adoração per-



pétua, a feira vocacional, exposições e diversos momentos de partilha e encontro. O dia terminou com a Vigília, um dos momentos mais marcantes da Jornada, onde escutámos uma mensagem em vídeo do Papa Leão XIV dirigida a todos os jovens presentes.

No domingo celebrámos a Eucaristia de encerramento, durante a qual foi anunciada a

próxima edição da Jornada Nacional da Juventude, que terá lugar em Aveiro.

No regresso a Sintra, voltámos a entrar no autocarro diferentes de quando partimos: com o coração cheio de memórias, novas amizades, uma fé renovada e a certeza de que estes três dias deixarão uma marca em cada um de nós.

segurança contra incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Espondilite Anquilosante

A espondilite anquilosante (EA) é uma doença reumática inflamatória crónica, uma doença do tecido conjuntivo, pertencente ao grupo das "Espondiloartrites", que afeta sobretudo a coluna vertebral e as articulações sacroilíacas, provocando rigidez e dor. A doença é três vezes mais frequente no sexo masculino e manifesta-se em geral entre os 20 e os 40 anos.

Causas e fatores de risco:

As causas são multifatoriais, resultando da interação entre predisposição genética e fatores ambientais.

A EA tende a ser de carácter familiar. Esta perturbação é de 10 a 20 vezes mais frequente nas pessoas cujos pais, irmãos ou fami-

liares próximos sofrem dela. O gene específico HLA-B27 está presente em 90% destes doentes.

Sintomas e manifestações clínicas:

Caracterizam-se por dor de tipo insidioso localizada na coluna vertebral geralmente com duração superior a 3 meses. Podem associar-se: rigidez matinal prolongada; melhoria com exercício e pouca ou nenhuma melhoria com repouso; dor noturna, frequentemente na segunda metade da noite; dor glútea alternante por sacroileíte.

Outras manifestações:

Artrite periférica, sobretudo dos membros inferiores; Inflamação do tendão de Aquiles e fásia plantar; uveíte (olho) anterior aguda,

uma das manifestações extra-articulares mais características, assim como a Psoríase; doença inflamatória intestinal. Mais raramente pode surgir envolvimento cardiovascular, pulmonar ou renal.

O diagnóstico é clínico, imagiológico e laboratorial, não existindo um único teste diagnóstico. Nos exames laboratoriais, a PCR e a VS podem estar elevadas, embora possam ser normais. Presença do marcador HLA-B27, no sangue.

Imagiologia: Radiografia da bacia, na pesquisa de sacro-ileíte; Radiografia da coluna: pode mostrar alterações vertebrais e, em fases avançadas, a clássica coluna em "cana de bambu"; RM das articulações sacroilíacas, sen-

do particularmente importante nas fases iniciais, permitindo detetar inflamação ativa antes das alterações radiográficas.

O diagnóstico deve ser estabelecido por médicos reumatologistas, integrando clínica, exame físico, análises e imagiologia.

No Tratamento os principais objetivos são controlar a inflamação e a dor com medicação, manter a mobilidade da coluna, prevenir deformidades e preservar a qualidade de vida.

Medidas não farmacológicas: Exercício físico regular; Fisioterapia e exercícios de mobilidade e extensão da coluna, bem como o esforço para a manutenção de uma postura correta. Evitar o sedentarismo.

Prognóstico

A evolução é muito variável. Alguns doentes apresentam doença relativamente ligeira, enquanto outros desenvolvem progressivamente limitação da mobilidade e alterações estruturais da coluna.

Fatores associados a pior prognóstico incluem: Inflamação persistentemente elevada. Tabagismo. Maior atividade da doença. Lesões estruturais/radiográficas importantes. Limitação funcional significativa.

O diagnóstico e tratamento precoces, associados a exercício regular e acompanhamento médico reumatológico, podem reduzir a atividade da doença, preservar a função e melhorar significativamente a qualidade de vida.



A Viagem Milenar de Paróquia e Pároco

Isabel Pascoal

1. Quem caminha pelas ruas da nossa terra ouve o sino dobrar e sabe que, ali ao lado, pulsa o coração da Paróquia.

O termo faz parte do nosso quotidiano secular.

Define fronteiras administrativas, organiza festas e une vizinhos.

No entanto, a história linguística destas duas palavras — paróquia e pároco — esconde uma viagem fascinante que começou muito antes de haver igrejas de pedra ou registos de batismo na nossa região.

A viagem começa na Grécia Antiga.

A palavra paróquia tem a sua raiz no termo grego *paroikia*.

Este vocábulo formava-se pela junção de *pará* (que significa "junto a" ou "ao lado de") e *oikos* (que significa "casa" ou "habitação").

Na sua origem mais remota, a *paroikia* não tinha qualquer sentido religioso.

Significava, simplesmente, o ato de morar perto, a vizinhança ou o conjunto de pessoas que habitavam na mesma terra.

O pároco (do grego

pároikos) era aquele que vivia ao lado, o vizinho da porta contígua.

2. Com a expansão do Império Romano e a progressiva adoção do Cristianismo, a língua latina absorveu estes termos, transformando-os em parochia e parochus. Foi nesta transição que a semântica mudou de rumo.

Para os primeiros cristãos, que se viam como peregrinos de passagem pelo mundo terreno, a "vizinhança" ganhou um tom espiritual.

A paróquia passou a designar a comunidade local de fiéis que partilhavam o mesmo teto espiritual, e o pároco deixou de ser apenas o vizinho da frente para se tornar o guardião, o pastor que reside junto da sua comunidade para a guiar.

3. Em Sintra, este sentido de "viver perto" e partilhar a mesma identidade espiritual ganha contornos únicos na Paróquia de São Pedro de Penaferrim.

É ali, na Praça D. Fernando II, que a comunidade se reúne na antiquíssima Feira de São Pedro de Penaferrim,

cujas origens remontam ao século XII.

Quando a população se junta nos segundos e quartos domingos de cada mês, a antiga *paroikia* grega manifesta-se plenamente: Não é apenas a proximidade geográfica que conta, mas a vivência coletiva de um povo que cresceu à sombra da sua igreja paroquial.

A mesma herança linguística ganha uma força vibrante quando subimos à vila e encontramos a vizinha Paróquia de Santa Maria e São Miguel.

Todos os anos, no final de setembro, as tradicionais Festas de São Miguel tomam conta do recinto da igreja e das avenidas circundantes.

Ali, o pároco lidera uma comunidade que junta a devoção à envolvência festiva, celebrando o padroeiro com uma forte união entre o sagrado e o profano.

Mais a norte, na aldeia de Janas, a etimologia da proximidade atinge o seu ápice identitário nas seculares Festas de São Mamede de Janas.

Celebradas em agosto, es-



tas festividades centram-se na singular ermida circular.

É lá que se cumpre a tradição da bênção do gado e dos animais domésticos, que dão as famosas três voltas em redor do templo.

O pároco, ao abençoar os animais e os pastores, renova um pacto comunitário que remonta a tempos imemoriais, provando que a paróquia é, antes de tudo, o amparo dos que vivem juntos.

4. Logo, uma vida paroquial é uma vida com propósito.

Será o caminho da alma; o sonho da alma de cada um; a confiança no chamamen-

to interior; um propósito de vida.

Somos nós que decidimos esta opção corajosa, em vez de uma opção segura e predestinada.

A coragem será recompensada: Escutaremos a nossa voz e a da comunidade.

Sentiremos que a vida, se tiver um propósito, não será cumprir propriamente o esperado.

Será a ousadia e a paixão de descobrir que ainda há música dentro de nós.

E que essa música anseia exprimir a alegria do convívio fraterno: A união do laico com o sagrado.



Não interromper! Continuar!

Adelaide Ary

O Grupo de Ação Social – Gota a Gota, da nossa paróquia, não interrompeu a sua ação e continuou durante os meses de verão a confeccionar e distribuir cabazes alimentares às famílias carenciadas perto de nós. Tradição que já vem de trás e que conseguimos manter com a ajuda dos voluntários. No mês de setembro tivemos a alegria de termos connosco mais um voluntário. Bem-vindo!!

Durante estes dias de verão pudemos descansar, visitar a família, os amigos, conhecer novos lugares, mas para muitos o ritmo de vida não mudou. Por isso na segunda sexta-feira dos meses de julho e agosto não faltámos ao compromisso e os cabazes foram entregues aos mais frágeis que exigem o nosso cuidado direto e comunitário. O cuidado aos mais carenciados não é uma tarefa sazonal, nem um projeto com data de validade. É nos mo-

mentos de maior dispersão que a ajuda alimentar e o apoio social se tornam ainda mais vitais. A fome, a solidão e a vulnerabilidade não tiram férias e não esperam por momentos de maior conveniência. Continuar a ajuda alimentar na paróquia é garantir que a mesa de quem tem menos nunca fique vazia. Cada cabaz entregue, cada refeição partilhada e cada gesto de acolhimento são a prova viva de que ninguém caminha sozinho. Este trabalho só é possível graças à generosidade de quem dá e à dedicação de quem serve. Que a nossa ação seja a prova viva de que ninguém caminha sozinho.

Que as nossas atividades sejam guiadas pela partilha. Que saibamos conciliar os nossos deveres diários com o dever maior da solidariedade, transformando a nossa comunidade num farol de esperança e num porto seguro para todos os que enfrentam tem-



pos difíceis. Não interromper este cuidado é escolher, todos os dias, a empatia e a ação.

Que sejamos capazes de manter sempre as nossas portas abertas a quem mais precisa.

Isaías 58, 7: "Reparte o teu pão com o faminto, acolhe em tua casa os pobres sem abrigo, veste o que vês nu e não voltes as costas ao teu semelhante."



Formação Cristã para Adultos em Sintra

A Unidade Pastoral de Sintra oferece formação cristã para adultos que queiram conhecer melhor a Cristo e a Igreja, servindo estes encontros também de preparação para os Sacramentos de Iniciação Cristã:

- Batismo
- Crisma
- Eucaristia

Mas também são para quem ainda não pretende receber os sacramentos ou já os recebeu e quer aprofundar os seus conhecimentos.

Vamos começar o novo ano a 8 de Outubro, às 21h. Depois se verá qual o melhor dia da semana para a maioria dos participantes.

A inscrição faz-se no cartório da igreja de S. Miguel.

Também há outra opção formativa com o Grupo Bíblico, a começar no dia 15 de Outubro, às 21h (não é necessária inscrição).

E a Escola de Leigos, com o curso de História da Igreja a iniciar a 19 de Outubro, às 21.15h (inscrição no Cartório).



Rotary 18 de Outubro de 2026
Club de Sintra Igreja de São Miguel
Das 9:00 às 13:00

Recolha de Sangue



Como contribuir:

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

Informação do site IPST

Ao doar o seu sangue estará a salvar uma vida!

Organizado pelo Rotary Club de Sintra em parceria com a ADAS Sintra e IPST com o apoio da Unidade Pastoral de Sintra.



Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em agosto e setembro 2026

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº1	3	Atum	360
Fraldas Nº4	10	Salsichas	240
Fraldas Nº5	11	Tomate	6
Fraldas Nº6	7	Massa	124
Fraldas adultos L	9	Esparguete	124
Cueca adulto L	5	Arroz	174
Toalhitas	14	Grão e Feijão	276
Shampoo + Gel	24	Azeite	12
Papel Higiênico	34	Óleo	124
Bolacha Maria/Torrada	160	Leite UHT Meio Gordo L	1218
Aptamil/Nan Nº 2	4	Açúcar	125
Aptamil/Nan Nº 3	4	Nescafé descafeinado	36
Aptamil/Nan Nº 4	4	Leite magro	12
Farinha Láctea (Cerelac)	11	leite S/Lactose	118
Flocos Cereais / Mel	25	Congelados	1000
Cereais/Corn Flakes	34	Parmalat (iogurtes)	1114
Chocapic	55	Enchidos (Morcelas e Farinheiras)	240
		Manteigas	144
	414		5447
Total de artigos doados:		5861	
Banco Alimentar:		4998 Kg	



SANTA CASA DA
MISERICÓRDIA
DE SINTRA

A MISERICÓRDIA DE SINTRA PRECISA DE SI
PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

Tem 2 horas para dar e vontade de ajudar?

Junte-se a nós

Na nossa Loja Social
e em muitas outras áreas,
há um lugar para si.

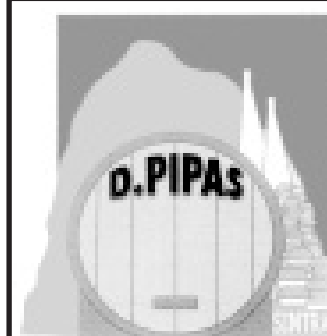
O seu tempo, o seu talento
e a sua generosidade ajudam-nos
a apoiar quem mais precisa.

Por vezes sentimos que aquilo que
fazemos não é senão uma gota de
água no mar. Mas o mar seria
menor se lhe faltasse uma gota.

Madre Teresa de Calcutá



Administração | Ação Social
Av. Almirante Gago Coutinho, 132-134
CESN - Edifício 9, 2710-418 Sintra
Tel. 21 923 92 70
www.misericordiasintra.pt



COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



PAPA LEÃO XIV - A coragem de pensar devagar

Num tempo que transformou a velocidade numa virtude e a opinião numa resposta, o Papa Leão XIV vem propor-nos outra coisa: o tempo da escuta, a espessura da reflexão, a fidelidade a uma tradição que não foge do mundo nem se deixa aprisionar pelo instante. A sua primeira encíclica, Magnifica Humanitas, dedicada à salvaguarda da pessoa humana na era da inteligência artificial, é, antes de mais, um convite a reaprender aquilo que a pressa nos fez esquecer: algumas verdades só começam a falar quando o ruído termina.

Há documentos escritos para o instante. Nasceram com a velocidade das notícias, destinados ao comentário imediato, à frase que se recorta, ao título que se repete e ao pequeno fragmento que atravessa os ecrãs antes de se esvair sob a notícia seguinte. Outros pedem precisamente o contrário: que interrompamos o instante, suspendamos a urgência de compreender e permaneçamos diante das palavras o tempo suficiente para que elas revelem aquilo que não se oferece à primeira leitura.

A nova encíclica de Leão XIV pertence a esta segunda categoria. Não porque seja um texto distante, mas porque recusa transformar questões demoradas em respostas instantâneas. Vivemos numa época que parece querer abolir até o intervalo: entre uma pergunta e uma resposta, entre o acontecimento e o comentário, há cada vez menos espaço para a reflexão. Tudo chega depressa e depressa exige uma posição. É preciso reagir, tomar partido, dizer alguma coisa — mesmo quando nada de verdadeiramente novo se tem para dizer. O Papa chama-nos a recuperar precisamente esse espaço perdido, entre o estímulo e a resposta; aquele breve território em que uma pessoa ainda pode perguntar-se se aquilo que pensa é verdade ou apenas aquilo que ouviu dizer; o lugar onde uma convicção deixa de ser reflexo e começa a tornar-se consciência.

O documento adverte para o desequilíbrio entre “a velocidade do desenvolvimento tecnológico” e “o ritmo com que amadurecem a consciência, as normas, os controlos e as instituições capazes de gerir os seus efeitos” (n. 106). A questão ultrapassa largamente a tecnologia. A capacidade de fazer alguma coisa não significa que tenhamos aprendido a decidir se devemos fazê-la, como fazê-la ou para que finalidade. O progresso técnico pode acelerar extraordinariamente os meios sem responder à pergunta essencial sobre os fins.

Aqui se encontra uma das marcas mais significativas de Leão XIV. Há no seu modo de estar uma serenidade que não é passividade, uma firmeza que não precisa de dureza e uma inteligência que não sente necessidade de se exhibir. A autoridade verdadeira não nasce necessariamente da presença permanente, da palavra incessante ou da exposição. Num tempo em que a visibilidade se tornou quase sinónimo de existência, a contenção pode parecer estranha. É isso que a torna especialmente significativa.

A encíclica não procura levantar muros diante da modernidade, nem revela nostalgia de um passado perdido. O que faz é assumir com frontalidade uma verdade antiga: uma Igreja que renuncia àquilo que é para conseguir falar a linguagem de cada época acaba, paradoxalmente, por deixar de ter uma linguagem própria para falar ao tempo.

O diálogo só é verdadeiro quando existem dois interlocutores. Uma Igreja que se dissolvesse inteiramente nas palavras do mundo deixaria de poder oferecer ao mundo aquilo de que este necessita: uma palavra que não seja apenas o eco das suas próprias inquietações. Leão XIV afirma que a Igreja “não teme o encontro com o saber humano” e reconhece a história como lugar de discernimento sobre a forma de servir a dignidade de cada pessoa e o bem dos povos (n. 23).

Vivemos, porém, sob uma cultura de simplificação permanente. Simplifica-se a política para caber num slogan, o debate para caber numa publicação, as pessoas para caberem numa categoria. Não pretendamos que também assim aconteça com a religião: que seja breve, luminosa, reconfortante, facilmente partilhável.

Nem tudo na vida é fácil, simples e para consumo imediato. Paz, fraternidade, esperança, justiça, são palavras fundamentais, mas que perdem espessura quando deixam de ser acompanhadas pelas perguntas difíceis que lhes dão sentido. O que significa verdadeiramente a paz? Que espécie de homem é capaz de fraternidade? Onde começa a justiça? Que esperança pode nascer quando já não negamos o sofrimento?

Uma fé adulta não teme estas perguntas. Pelo contrário, sabe que a profundidade não é inimiga da proximidade e que levar a sério o ser humano significa também levar a sério a complexidade das suas feridas, dos seus desejos e das suas contradições. Uma das linhas mais fortes do pensamento de Leão XIV é precisamente a recusa dos facilitismos: a complexidade não é um defeito do pensamento. É, muitas vezes, a condição da verdade.

A realidade humana não cabe inteira numa fórmula. O sofrimento é complexo. A liberdade é complexa. O pecado é complexo. A esperança é complexa. Até o amor, quando é verdadeiro, é muito mais exigente do que a imagem ligeira que tantas vezes fazemos dele.

A sabedoria que a maturidade acrescenta começa quando deixamos de exigir que a realidade seja simples para nosso conforto. Pensar é aceitar que nem todas as portas se abrem à primeira tentativa e que certas perguntas precisam de permanecer connosco durante anos antes de começarem a revelar aquilo que realmente perguntavam.

No centro desta reflexão encontra-se uma pergunta antiga e, ao mesmo tempo, de extraordinária atualidade: o que acontece ao homem quando perde a consciência da sua própria dignidade?

Basta olhar para o mundo concreto. O homem transformado em consumidor que escolhe, em trabalhador que produz, em utilizador que interage, em perfil que os algoritmos classificam. A pessoa vai sendo traduzida em dados, funções, desempenhos, preferências, resultados. E instala-se, pouco a pouco, uma ideia terrível: a de que o nosso valor pode depender daquilo que somos capazes de fazer.

A encíclica é explícita: “A sua dignidade não depende das capacidades que possui, das riquezas ou da função que desempenha”; ela é “um dom que a precede e a ultrapassa”. E “o valor da pessoa [...] não depende do que ela realiza ou produz” (nn. 47 e 51).

É uma afirmação simples e radical. O homem vale mais do que aquilo que produz, mais do que aquilo que possui e mais do que aquilo que o mundo diz sobre ele. A dignidade não é um prémio atribuído ao desempenho. Não depende da utilidade. Não é uma concessão do mercado, do Estado ou da maioria.

A dignidade é anterior. E por isso inviolável.

É aqui que a encíclica toca uma das feridas mais profundas do nosso tempo. Quando tudo pode ser medido, comparado, comprado ou descartado, a pergunta decisiva deixa de ser quanto valemos e passa a ser outra: o que permanece quando já não somos úteis?

Permanece a pessoa. Aquele que nasceu, envelheceu, adoeceu, sofreu, falhou, perdeu, deixou de produzir ou já não consegue acompanhar o ritmo do mundo. Permanece também aquele cuja vida já não cabe nos critérios de sucesso que nos são impostos. É nessa fronteira, tantas vezes invisível, entre o valor de uma pessoa e a sua utilidade, que se decide uma parte essencial do futuro da humanidade. E é exatamente aqui que tem de estar o centro da missão da Igreja de “todos, todos, todos” que Francisco nos anunciou.

Antes de perguntarmos que sociedade queremos organizar, que economia queremos construir ou que tecnologia queremos desenvolver, talvez devêssemos perguntar que homem queremos proteger. Antes de discutirmos aquilo que a inteligência artificial pode fazer, deveríamos perguntar aquilo

que não queremos que ela nos faça esquecer. Antes de falarmos de eficiência, crescimento ou progresso, impõe-se regressar à pergunta mais antiga e mais difícil: **para que serve uma vida humana?**

É este o ponto de encontro entre verdade e misericórdia. Há uma tentação recorrente de imaginar que o rigor da verdade afasta e que a misericórdia aproxima; que a fidelidade à tradição endurece e que a adaptação ao presente humaniza. Mas a misericórdia não precisa de abolir a verdade para ser misericórdia. E a verdade não precisa de ser cruel para ser verdade.

A Igreja é chamada a falar ao homem contemporâneo sem aceitar que este seja reduzido às categorias do momento. Pode e deve participar no debate sobre a tecnologia, a inteligência artificial, a economia, a guerra, a pobreza, as migrações, o ambiente e a política. Mas há uma pergunta anterior a todas as outras: que mundo estamos a construir e que homem queremos que o habite?

A Magnifica Humanitas parte exatamente daí. Não de uma resposta rápida, mas de uma pergunta que se demora. Por isso merece ser lida para além do turbilhão das notícias. Os documentos verdadeiramente importantes não são necessariamente os que provocam mais ruído no dia em que são publicados. São os que permanecem depois de o ruído desaparecer; aqueles que, quando já ninguém discute os títulos e as reações se perderam no fluxo das novidades, continuam a trabalhar dentro de nós como uma pergunta que ainda não encontrou a sua última resposta.

Atentemos, finalmente, numa dimensão particularmente bela no modo de estar que Leão XIV: aquilo que ele não faz. Não procura a popularidade como fim em si mesmo, não alimenta a necessidade de estar permanentemente presente, nem ocupa todos os espaços disponíveis. Num tempo em que confundimos autoridade com visibilidade, presença com exposição e influência com ruído, esta é uma mensagem da maior importância: as presenças são maiores quando não tentam preencher tudo. As palavras ganham outra autoridade quando sabem esperar.

A Igreja não existe para confirmar todas as modas do mundo, nem para fugir dele. Existe para o habitar, para o olhar, para o servir e, quando necessário, para o contrariar. A fidelidade exige resistência à banalização da vida, à cultura do descarte e à transformação da religião numa espécie de serviço de conforto espiritual.

O cristianismo não promete uma vida sem cruz. Promete que a cruz não é a última palavra. E esta diferença é talvez uma das maiores diferenças entre esperança e otimismo. O otimismo pode ser uma disposição do espírito; a esperança cristã é uma forma de atravessar a noite. Não porque a negue, não porque feche os olhos diante da dor, não porque encontre uma explicação fácil para aquilo que permanece inexplicável, mas porque se recusa a acreditar que a noite seja eterna.

Na era da inteligência artificial, como é importante que Leão XIV nos recorde “dever urgente de permanecer profundamente humanos”. E acrescenta: “Mesmo quando as máquinas se destacam pela eficiência, o centro da história continua a ser um rosto humano que pede para ser olhado” (n. 233).

Aqui reside o coração de toda a encíclica. Num mundo que corre, pensar devagar pode ser uma forma de resistência. É possível não responder imediatamente, não transformar tudo em opinião, não permitir que a velocidade dos outros determine a velocidade da nossa consciência. Há coisas que só se tornam verdadeiramente visíveis quando aprendemos a parar.

Torna-se para mim cada vez mais evidente que só seremos capazes de encontrar o futuro quando primeiro recuperarmos a profundidade.

Porque a esperança não faz barulho.

A Esperança permanece

António Furtado

O GRUPO DE JOVENS FOI A TAIZÉ

Entre os dias 1 e 10 de agosto, o Grupo de Jovens da Unidade Pastoral de Sintra realizou uma Peregrinação a Taizé. Para que todos possam

sentir um pouco do que se viveu nesta peregrinação, partilhamos os testemunhos de três jovens do Grupo de Jovens da UPS que participaram nesta atividade.

Testemunho da Leonor Santos:

"Neste meu testemunho, venho falar-vos sobre o que esperava encontrar em Taizé e a forma como Deus me deu, se bem que não da maneira que eu tinha imaginado. Em primeiro lugar, a Sua própria presença, que eu



esperava sentir de forma notória durante as orações. Fui para Taizé a achar que ia ver e ouvir Deus quase como Moisés ou Noé. O viram e ouviram. Achei que ia receber respostas concretas às perguntas que tinha e que até o Seu toque conseguiria sentir nas minhas mãos e nos meus ombros. Em vez disso, senti-me mais distante de Deus lá, do que antes de sair de Portugal. Não por não ter fé de que Ele estivesse ali comigo, mas porque, mesmo acreditando que Ele lá estava, não conseguia sentir. Nas orações, principalmente nos 10 minutos de silêncio, só ouvia um certo ruído que me impedia de escutar Deus com atenção. Mas agora que olho para esses 10 dias, para todas as memórias que fiz, todas as pessoas que conheci, conversas que tive e sítios que visitei, vejo como Deus esteve presente em tudo e em todos, não para me dar aquilo que eu queria, mas aquilo que Ele sabia que eu precisava. Porque quando pensei

que lá ia conhecer gente de outros países no meu grupo de reflexão Ele me deu a oportunidade e a coragem de o fazer. E quando eu disse que não queria conhecer pessoas que julguei com base no que outros me disseram sobre elas, Ele pensou "Ai é?" e acabei não só sentada junto delas no autocarro, como também passei a semana a conhecê-las. Porque quando me sentia mal, quando precisava de chorar ou de alguém que me visse como se eu fosse transparente havia sempre quem olhasse para mim e me fizesse sentir menos sozinha. E fosse por um abraço, uma palavra amiga ou um "Tu consegues, vais fazer isso sim senhora" (um "não os ouças, ouve-me a mim"), não houve uma única noite em que me tivesse deitado a achar que o dia não tinha valido a pena. E nem me façam falar dos momentos em que todos ríamos às gargalhadas. E a todos os que ainda hão de ir a Taizé, se como eu esperam sentir Deus à vossa frente quase como que em carne e osso, lembrem-se de que essa não é a única forma que Ele tem de se dar a ver às pessoas. Se, enquanto estiverem em Taizé, se sentirem desiludidos por não O ouvirem e verem, tenham calma, respirem e aproveitem a semana, porque pode ser que, ao olharem para trás, consigam ver nessas memórias a presença de Deus que não viram no momento. "

Testemunho da Rita Rodrigues:

"Em Taizé os dias foram diferentes do habitual, onde tive a oportunidade de desligar a rotina e estar mais presente com Cristo. A simplicidade da vida em Taizé fez-me perceber que não precisamos de muito para sermos felizes, apenas Jesus, união e amor. O que mais me marcou nesta experiência foi sem dúvida o espírito de comunidade e união que se fez sentir. Mesmo sendo todos diferentes, encontramos-nos com um propósito comum, a busca pela paz e felicidade. Em Taizé também tive a oportunidade de viver um momento muito especial. À noite, depois da hora de recolha, fui para a Igreja, onde permaneci durante algum tempo em silêncio, apenas na presença de Deus. Apesar de estar em silêncio, sentia a Sua presença de uma forma diferente, consegui conectar-me mais profundamente a Ele. Hoje percebo que a relação que temos com Deus não é algo que conquistamos, mas sim uma graça que Ele nos oferece. Esse momento fez-me perceber que para além das amiza-

des e tudo o que vivenciei em Taizé, também trouxe comigo um maior enriquecimento da minha fé e uma vontade de aprofundar a minha relação com Deus. Vieram de Taizé comigo, muitas experiências tal como a vontade de viver mais em comunhão. Muitas vezes encontramos-nos demasiado focados em nós próprios, quando devíamos mais frequentemente servir o próximo, é isso que nos preenche e conforta. Amar de graça, porque de graça recebemos através de Jesus. É precisamente por isso que regresso com muitas memórias, novas amizades e acima de tudo, com vontade de continuar a viver algumas das coisas que aprendi em Taizé. Foi uma experiência que me fez crescer e que, sem dúvida, vou guardar comigo."

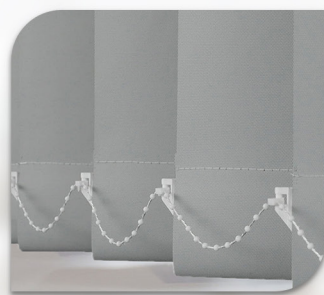
Testemunho da Maria Costa:

"Confesso que, no início, não tinha expectativa nenhuma. Achei, sinceramente, que ia ser apenas mais uma viagem, mais uma experiência, e que, depois de



voltar para casa, tudo ficaria como antes. Ao longo destes dias, percebi que esta viagem foi muito mais do que

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

isso. Foi uma experiência que me marcou de uma forma que, talvez, ainda nem consiga explicar completamente. Foram dias de partilha, de reflexão, de fé, de risos, de conversas, de novas amizades e, acima de tudo, de perceber algumas coisas sobre mim mesma. Percebi que aquilo que mais gosto de fazer é ajudar os outros, estar presente, ouvir, dar um pouco de mim e tentar fazer a diferença, mesmo que seja através das coisas mais pequenas. E, de certa forma, senti que Deus me colocou neste caminho com um propósito: fazer o bem, ajudar e estar disponível para os outros. Talvez tenha sido isso que tornou esta viagem tão especial para mim. Taizé também me permitiu conhecer imensas pessoas novas, pessoas que, provavelmente, nunca pensei que fossem fazer parte da minha vida. E, no meio de tantas pessoas, criei uma conexão muito especial com alguém com quem nunca tinha tido realmente a oportunidade de me dar bem. Uma pessoa que, por circunstâncias da vida, eu achava que não gostava de mim. Nunca imaginei que, no final, pudesse criar uma ligação tão bonita com essa pessoa. E acho que isso foi uma das maiores surpresas desta viagem: Perceber que, às vezes, criamos ideias sobre as pessoas sem realmente as conhecermos. Levo comigo momentos que vou guardar para sempre, conversas que me fizeram pensar, pessoas que espero continuar a ter na minha vida e memórias que sei que, daqui a muito tempo, ainda me vão fazer sorrir. Obrigada a todas as pessoas que fizeram parte desta aventura incrível. Obrigada por cada momento, cada conversa, cada abraço, cada gargalhada e até pelos momentos mais difíceis. Cada pessoa que passou por esta viagem deixou um bocadinho de si em mim. Sem dúvida alguma, Taizé não foi apenas uma viagem, mas sim um verdadeiro recomeço.”



ESCUTEIROS - Agrupamento 1134

Acagrup 2026

Este ano o agrupamento de Sintra realizou o seu acampamento na Suíça, no campo Kandersteg International Scout Centre (KISC). Partimos no dia 15 de agosto e depois de longas 36 horas de viagem de autocarro chegámos ao tão famoso e esperado KISC. Apesar de sermos recebidos com chuva não desanimámos porque nesse mesmo dia houve uma noite/convívio internacional onde pudemos conhecer novas pessoas, culturas, músicas, danças, comidas e onde também demos a conhecer a nossa cultura. Os dias seguintes foram cheios



de aventuras, as secções visitaram lagos, montanhas, a aldeia de Kandersteg, fizeram novas amizades, foram felizes, divertiram-se, aprenderam. Mas não houve só isto, também participámos num fogo conselho internacional onde aprendemos novas danças, músicas e jogos muito divertidos, sem dúvida um momento que não será esquecido por ninguém. Ao final de uma semana chegou o momento de irmos embora, dia 22 fizemos as mochilas e voltámos para casa, depois de outras 36 horas de viagem pudemos finalmente ter uma cama confortável para descansar.

DRAVE

O clã 102 realizou a sua última atividade do ano escutista na mística aldeia de Drave, uma aldeia no distrito de Aveiro que atualmente não tem habitantes e os caminheiros de todo o país cuidam de parte da aldeia. Drave foi realmente mística, as dinâmicas de reflexão que o campo tem foram excelentes para nos conhecermos melhor a nós próprios, conhecer os outros e para vermos onde ainda podemos e temos de crescer. Sem dúvida ajudou a fortalecer este clã! Também tivemos a sorte de

conhecer a casa do Sr. Joaquim, o último habitante de Drave: os seus familiares foram à aldeia e deram-nos permissão para conhecer a casa. Como estava bastante calor aproveitámos um dos dias para ir a um lago dar uns mergulhos, uma paisagem simplesmente magnífica. A última noite foi bastante emocional, foi a última noite daquele clã, a última noite com as pessoas que não estarão cá para o ano, pessoas que estão quase a acabar o seu percurso na IV secção.

 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: Jobin Johny

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

O diácono Jobin Johny, recém-chegado a Sintra, nasceu no Estado de Kerala, Diocese de Trivandrum (extremo sul da Índia). A família vive na localidade de Poovar, uma vila piscatória numa conhecida zona turística, com um rio e próxima do mar. É uma família de pescadores. As mulheres normalmente são donas de casa, como é o caso da mãe e da irmã. A avó também vendia peixe fresco e seco. Jobin é o mais velho de 3 filhos, tendo um irmão já falecido e a irmã mais nova é casada e tem 2 filhos.

Os cristãos naquela zona convivem de perto com hindus e muçulmanos e, embora sejam muitos, estão em minoria.

O Diác. Jobin estudou num colégio de Irmãs Doroteias e mais tarde foi para a escola pública onde concluiu o secundário. Após o 10º ano entrou no seminário dos franciscanos capuchinhos, por influência de duas familiares franciscanas. Saiu ao fim de um ano por necessidade de apoiar a família. Começou por vender jornais e trabalhar numa bomba de gasolina, tornando-se depois sacristão na paróquia. Terminados os estudos, empregou-se

numa joalharia, ao mesmo tempo que trabalhava na igreja, onde a Missa era às 5h30, o que o obrigava a estar na igreja às 4h30. As horas de sono eram muito poucas. Em certa altura, o cansaço era tanto que se fechou na sacristia durante a Missa e adormeceu, levando depois um grande raspanete do padre. Curiosamente foi nessa altura que disse ao padre que queria voltar ao seminário, mas agora da diocese, tendo o padre exclamado “eu sabia que tinhas aí uma vocação!”. Isto aconteceu uma semana antes de um encontro no seminário da diocese onde o Jobin foi com mais 6 rapazes. Tinha na altura 19 anos e, depois do ano de propedêutico, cursou sociologia e posteriormente filosofia. No intervalo fez um ano de experiência pastoral colaborando num clube de futebol da diocese. Depois veio para Portugal com mais um seminarista, o Anderson Antony, que já foi ordenado padre e está colocado na paróquia da Ramada, em Odivelas.

A vinda de seminaristas da diocese de Trivandrum para Portugal é estabelecida através de um acordo com o Patriarcado de Lisboa.

Jobin na chegada a Portugal, em 2019, teve como primeiro desafio aprender a dizer “bom dia” sem acentuação brasileira, que tinha aprendido através do Youtube. A comida também foi uma dificuldade porque, além dos sabores, não havia o hábito de comer com garfo e faca. Na Índia é habitual comerem com colher e garfo porque a base é quase sempre arroz. O tempo frio do inverno também não foi fácil, nunca tinha passado por tanto frio! Com o tempo foi aprendendo a lidar com o frio, com a língua portuguesa e com o ambiente urbano.

Começou por fazer um ano propedêutico no Seminário de São José de Caparide, onde iniciou a aprendizagem de português, e depois já no Seminário dos Olivais, fez a licenciatura e mestrado em Teologia na Universidade Católica, sendo o mestrado na área da História, sobre a história do crescimento da Igreja Católica Latina em Trivandrum (sua terra natal).

Os seminaristas enquanto estão no Seminário dos Olivais, vão fazendo experiências pastorais em paróquias, tendo o Jobin colaborado nas paróquias de Paço d’Arcos

e Caxias e depois em Alverca. Foi ordenado diácono em 28 de junho deste ano, no Mosteiro dos Jerónimos. Veio agora para Sintra para um ano de estágio, prevendo-se ser ordenado padre no final de 2027 na Índia.

Durante os estudos o Diác. Jobin teve naturalmente dificuldades com a língua portuguesa, mas gostou de estudar em Lisboa, interessando-se sobretudo pela área da Liturgia. Em Paço d’Arcos e Caxias colaborou com a catequese dos escuteiros, exploradores. Em Alverca deu catequese de adultos e depois acompanhou os escuteiros, pioneiros. No Sobralinho também ficou com a catequese de adolescentes. Para além do futebol, que é o seu desporto favorito, Jobin gosta de ler. Também tem o gosto da escrita, mas em Portugal não tem tido oportunidade de escrever. Diz que gosta mais de ouvir do que falar, enquanto não ganha confiança com as pessoas.

Quando soube que viria estudar para Portugal, disse ao Reitor que de Portugal só conhecia o Cristiano Ronaldo! Dos colegas de curso da Índia, 2 seminaristas vieram para



Portugal e outros 2 foram para a Holanda. Os restantes, que ficaram na Índia, já foram todos ordenados. Das Paróquias de Sintra o Diác. Jobin ainda não conhece muito, mas quer seguir o conselho do seu antigo reitor, agora Bispo D. José Miguel: mais que fazer muitas coisas, o importante é estar presente. Desejamos ao Diác. Jobin uma boa experiência de serviço em Sintra. Conte com as orações da comunidade, que também conta com as suas.

Jornada ‘Igreja de Lisboa em missão: o sonho missionário de chegar a todos’ com inscrições abertas

O Instituto Diocesano da Formação Cristã e o Serviço de Animação Missionária promovem, no próximo dia 10 de outubro, sábado, uma Jornada de Estudo e Reflexão no âmbito do centenário da Semana das Missões. Sob o tema ‘Igreja de Lisboa em missão: o sonho missionário de chegar a todos’, o encontro vai decorrer na Igreja de São João de Deus, em Lisboa, com a presença do Patriarca D. Rui Valério.

Fonte: Página do Patriarcado

A iniciativa pretende proporcionar um dia de formação, reflexão e partilha sobre a missão da Igreja e os desafios colocados atualmente ao anúncio do Evangelho. Segundo a organização, será uma oportunidade para “revisitar o impulso missionário da Igreja ao longo do último século, refletir sobre São Paulo como modelo de evangelizador, conhecer experiências concretas de missão e pensar os desafios atuais da evangelização”.

A Jornada conta com a participação do Patriarca de Lisboa, D. Rui Valério, do Patriarca Emérito de Lisboa, Cardeal D. Manuel Clemente, do Bispo de Lamego, D. António Couto, e do Padre José Antunes, SVD. O programa inclui ainda testemunhos de representantes da Missão País, Missão Agora e Missão Betânia, permitindo conhecer diferentes experiências de ação missionária e

de evangelização.

Segundo um comunicado, a reflexão vai ser também marcada pelo apelo a uma “missão desarmada e desarmante”, procurando colocar em perspetiva os desafios que a Igreja enfrenta num contexto em que é chamada a renovar a sua presença junto das pessoas e das comunidades.

“Será uma oportunidade para aprofundar a reflexão sobre a missão, conhecer diferentes experiências missionárias e renovar o compromisso de levar o Evangelho a todos”, sublinha a nota.

As inscrições encontram-se abertas. A participação tem um contributo de 20 euros, incluindo almoço, ou de 10 euros, sem almoço. O programa decorre entre as 9h00 e as 17h30, com possibilidade de participação na Eucaristia matinal.

PROGRAMA DA JORNADA DE ESTUDO E REFLEXÃO

‘IGREJA DE LISBOA EM MISSÃO:

O SONHO MISSIONÁRIO DE CHEGAR A TODOS’

9h00: Possibilidade de participar na Eucaristia

9h30: Check-in

10h00: Apresentação da Jornada

10h05: Palavras de D. Rui Valério, Patriarca de Lisboa

11h00: Pausa

11h30: «A encíclica Rerum Ecclesiae e o relançamento das missões há um século» (D. Manuel Clemente, Patriarca Emérito de Lisboa)

12h30: Paulo, modelo de evangelizador (D. António Couto, Bispo de Lamego)

13h30: Almoço

15h00: O sonho missionário de chegar a todos – painel testemunhal: Missão País; Missão Agora; Missão Betânia

16h00: Pausa

16h30: Desafios atuais da missão: uma missão desarmada e desarmante (P. José Antunes, SVD)

17h30: Encerramento da Jornada

INFORMAÇÕES e INSCRIÇÕES: <https://idfc.patriarcado-lisboa.pt/cursos/jornada-missoes-e-a-missao>





Para os mais pequenos

O MOSQUITO EO PIRILAMPO

Um dia, um mosquito encontrou-se com um pirilampo. Começaram a discutir sobre qual deles era mais útil às pessoas.

O mosquito apresentou os seus argumentos dizendo:

- Julgo que não existe no mundo uma criatura tão útil ao homem como eu. Se ele não fosse por natureza tão ingrato, devia estar-me muito agradecido. Eu, por exemplo, com as minhas picadelas, exercito-lhe a virtude da paciência. E, para que se liberte de um sono demasiado, estou sempre pronto a picá-lo na testa, nas faces e no nariz. E tenho ainda uma música que, embora seja um pouco monótona, serve para ele sentir que está alguém a fazer-lhe companhia. Não achas que sou útil aos homens? Tu é que não serves para nada.

O Pirilampo respondeu:

- Meu amigo mosquito, tu dizes que ajudas as pessoas, mas o que fazes é pensares apenas em ti. Por exemplo, quando as picas é para sugares o seu sangue. E a tua música só incomoda que necessita de descansar. Quanto a mim, procuro, como sei que posso iluminar o caminho dos homens na escuridão da noite. É uma luz pequenina, mas ilumina.

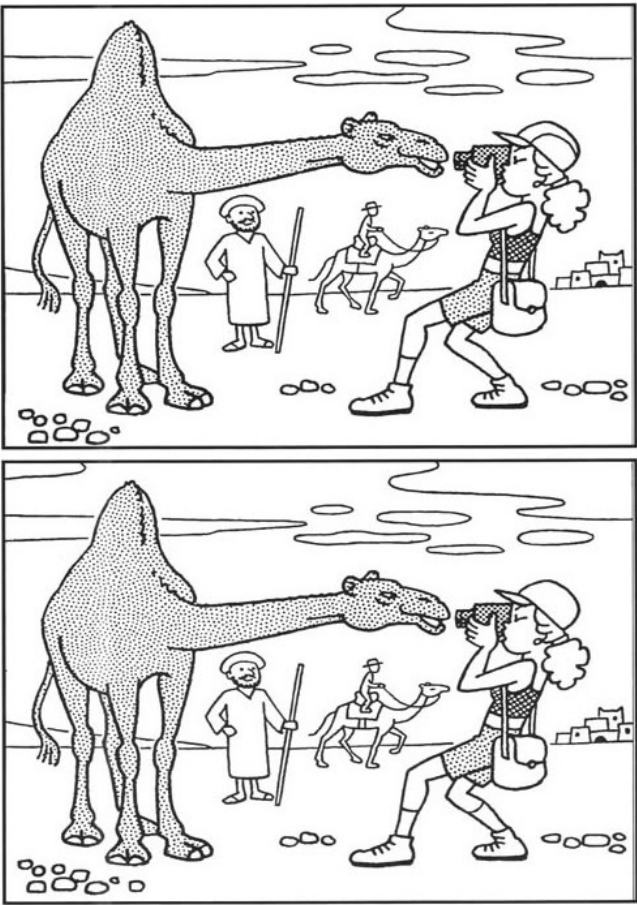
A história do pirilampo faz-nos recordar como é importante ser luz que brilha na escuridão. Enquanto alguns passam o tempo a amaldiçoar a escuridão, somos chamados a ser luz, mesmo que muito pequenina.

Pequenas histórias para saborear - Edições Salesianas

Imagem para colorir



Descobre as 7 diferenças



Sudoku - Puzzle

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

Cozinha para todos

Pêssegos assados com mel e canela

4 pêssegos maduros, 2 colheres de sopa de mel, Canela q.b., Algumas folhas de hortelã.

Corte os pêssegos ao meio e retire o caroço. Disponha num tabuleiro de forno, regue com o mel e polvilhe com canela. Leve ao forno médio cerca de 15 minutos. Sirva morno ou frio, decorado com hortelã.

Fica delicioso com uma bola de gelado de baunilha ou um iogurte natural.



São Jerónimo: Padroeiro dos estudos Bíblicos

São Jerónimo (347-420) foi um religioso, teólogo, filósofo e escritor eclesiástico da igreja ocidental. Sua tradução da Bíblia do hebraico e grego para o latim, a Vulgata (popular), é a oficial da Igreja desde o Concílio de Trento (1545-1563). Eusébio Jerónimo nasceu na Dalmácia (na atual Croácia), por volta do ano 347, em uma família abastada, culta e de raiz cristã. Iniciou seus estudos em casa, em seguida foi para Roma, onde estudou gramática, retórica e filosofia. Por volta de 366, Jerónimo foi batizado pelo Papa Libério. Nos anos seguintes, realizou inúmeras viagens pela Europa, época em que se sentiu profundamente atraído pela vida

monástica. Esteve na Gália (atual França), onde viveu com monges e se dedicou à oração e ao estudo. Por volta do ano de 373, foi para o Oriente e passou algum tempo na Antioquia, Síria (na época Império Romano). Em 379, foi ordenado sacerdote pelo bispo Paulino. Nessa época, após uma crise espiritual, prometeu a si mesmo não voltar a ler nem a possuir literatura pagã. Pouco tempo depois, Jerónimo foi para o deserto de Cálcis, onde passou dois anos como eremita, em busca de paz interior. Entregou-se à oração e ao jejum. Depois de se sentir fortalecido, deixou o deserto e transferiu-se para Constantinopla, segunda capital

do Império Romano. Lá, encontrou São Gregório, diácono que vivia como monge junto com outros religiosos, que lhe incentivou pelo estudo das Escrituras Sagradas. Nessa época, estudou hebraico e grego, para compreender melhor as escrituras nas suas línguas originais. Em 382, São Jerónimo regressou para Roma. Foi nomeado secretário do Papa Dâmaso I, que lhe deu a missão de traduzir o Antigo Testamento para o latim, obra que contou com a colaboração de Santa Paula de Roma. A tradução da Bíblia foi realizada de forma mais fiel possível do hebraico e do grego para o latim (língua oficial da Igreja), de modo que todos pudessem com-

preender. A edição foi denominada de "Vulgata", e foi utilizada pela Igreja Católica de rito latino. Após a morte do Papa Dâmaso I, no ano 385, Jerónimo foi para Belém, na Palestina, onde viveu como monge em um mosteiro fundado por Santa Paula, e continuou seu trabalho até seus últimos dias de vida. São Jerónimo faleceu em Belém, no dia 30 de setembro de 420. A sua festa litúrgica é no dia 30 de setembro, dia de sua morte. É o Padroeiro dos Estudos Bíblicos. O dia da Bíblia é também festejado no dia 30 de setembro. São Jerónimo foi declarado "Doutor da Igreja", pelo papa Bonifácio VIII.



Intenção do Papa

Outubro 2026

PELA PASTORAL DA SAÚDE MENTAL

Rezemos para que a pastoral da saúde mental seja integrada em toda a Igreja, ajudando a superar o estigma e a discriminação contra as pessoas com doenças mentais.





Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

FARMÁCIA MARRAZES

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 - Outubro 2026 - Ano A				
	Dia 4.Out	Dia 11.Out	Dia 18.Out	Dia 25.Out
	Domingo XXVII do T.C.	Domingo XXVIII do T.C.	Domingo XXIX do T.C.	Domingo XXX do T.C.
Leitura I	Is 5, 1-7	Is 25, 6-10a	Is 45, 1.4-6	Ex 22, 20-26
	«A vinha do Senhor do Universo é a casa de Israel»	«O Senhor preparará um banquete e enxugará as lágrimas de todas as faces»	«Tomei a mão direita para subjugar diante dele as nações»	«Se fizerdes algum mal à viúva e ao órfão, inflamar-se-á a minha ira contra vós»
Salmo	79 (80), 9.12.13-14.15-16.19-20	22 (23), 1-3a.3b-4.5.6	95 (96), 1.3.4-5.7-8.9-10a.c	17 (18), 2-3.7.47.51ab
	A vinha do Senhor é a casa de Israel.	Habitarei para sempre na casa do Senhor.	Aclamai a glória e o poder do Senhor.	Eu Vos amo, Senhor: sois a minha força.
Leitura II	Filip 4, 6-9	Filip 4, 12-14.19-20	1Ts 1, 1-5b	1Ts 1, 5c-10
	«Ponde isto em prática e o Deus da paz estará convosco»	«Tudo posso n'Aquele que me conforta»	«Recordamos a vossa fé, caridade e esperança»	«Convertestes-vos dos ídolos para servir a Deus e esperar o seu Filho»
Evangelho	Mt 21, 33-43	Mt 22, 1-14	Mt 22, 15-21	Mt 22, 34-40
	«Arrendará a vinha a outros vinhateiros»	«Convidai para as bodas todos os que encontrardes»	«Dai a César o que é de César e a Deus o que é de Deus»	«Amarás o Senhor teu Deus e o próximo como a ti mesmo»

Serviço Pastoral e Litúrgico Outubro 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.

Outubro de 2026

Dia 1 – Quinta -feira – Sta. Teresa do Menino Jesus

Dia 2 – Sexta-feira – Santos Anjos da Guarda

09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel

20.15h Encontro prep. Crisma

21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

Dia 3 – Sábado – Santos Veríssimo, Máxima e Júlia

Dia 4 – Domingo XXVII do Tempo Comum

Dia 5 – Segunda-feira da semana XXVII

Assemb. Dioc. no Estoril “A Missão na Igreja de Lisboa”

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

Dia 8 – Quinta-feira da semana XXVII

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 9 – Sexta-feira da semana XXVII

21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

Dia 10 – Sábado da semana XXVII

10.00h Confissões para o Crisma, em S. Miguel

Dia 11 – Domingo XXVIII do Tempo Comum

Dia 12 – Segunda-feira da semana XXVIII

14.00h Peregrinação da UPS a Fátima

Dia 13 – Terça-feira da semana XXVIII

13º Aniv. da entrada dos P. Armindo e P. Jorge na UPS

21.30h Reunião de direção CNE

Dia 14 – Quarta-feira da semana XXVIII

15.00h Missa no Lar do Oitão

21.30h Ultreia em Cascais

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

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

21.00h Início reuniões GRUPO BÍBLICO, em S. Miguel

Dia 16 – Sexta-feira da semana XXVIII

21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

Dia 17 – Sábado – St. Inácio de Antioquia

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

15.00h FORMAÇÃO LITÚRGICA, em Massamá

Dia 18 – Domingo XXIX do Tempo Comum

DIA MUNDIAL DAS MISSÕES

09-13h Colheita de Sangue, Salão de S. Miguel

11.30h Missa com CRISMA, presidida pelo Bispo D. Rui Gouveia

Dia 19 – Segunda-feira da semana XXIX

15.00h Missa Peregrinos Americanos, em S. Martinho

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

Dia 22 – Quinta-feira da semana XXIX

S. João Paulo II

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

21.00h Reunião do Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 23– Sexta-feira da semana XXIX

15.00h Missa no Lar Asas TAP

21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

21.00h Reunião do Secr. Perm. do C. Pastoral

Dia 24– Sexta-feira da semana XXIX

10.00h Reunião da Pastoral Social em Sintra

Dia 25 – Domingo XXX do Tempo Comum

Aniversário da Dedicção da Sé de Lisboa

Início da hora de Inverno – atrasar uma hora

12.30h Almoço da UPS, em S. Miguel, a favor da igreja da Abrunheira

Dia 26 – Segunda-feira da semana XXX

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

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

14.00h Missa Peregrinos Americanos, em S. Martinho

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

15.00h Missa Lar Cardeal Cerejeira

Dia 29 – Quinta-feira da semana XXX

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

21.00h Reunião do Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 30 – Sexta-feira da semana XXX

21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

Dia 31 – Sábado da semana XXX

08.15h ENCONTRO DE ADOLESCENTES em Fátima

19.00h Missa Vespertina em S. Miguel

NOVEMBRO

Dia 1 – Domingo: Solenidade de Todos os Santos

Início da Semana dos Seminários

Dia 2 – Segunda-feira – Comemoração Fiéis Defuntos

09.30h Missa no Cemitério de S. Marçal

11.00h Missa no Cemitério do Alto da Bonita

12.00h Missa peregrinos do Panamá, em S. Martinho

15.00h Missa no Cemitério do Alto de Chão Frio

Dia 13 – Sexta-feira

21.00h Conselho Pastoral da UPS



Notícias dos Vicentinos

Glória Marques

Cinco pães e dois peixes: quando o pouco se transforma em muito

Todas as reuniões dos Vicentinos começam com uma oração onde é invocado o Espírito Santo seguida de uma reflexão apresentada por um dos membros, na primeira reunião de recomeço de atividades refletimos sobre a passagem Mc 6,33-44, que inspira o nosso trabalho e dá alento para continuar.

«Dai-lhes vós mesmos de comer.» Esta frase de Jesus, no relato da multiplicação dos pães e dos peixes, continua a ser um desafio muito atual para cada cristão. Jesus olha para a multidão que O seguia. Vê pessoas cansadas, com fome, necessitadas. E o Evangelho diz-nos algo muito importante: Jesus teve compaixão delas. Não ficou indiferente perante a necessidade daqueles homens e mulheres. Os discípulos, porém, olham para a realidade com os olhos humanos: são muitos os que precisam e são poucos os recursos disponíveis. Há apenas cinco pães e dois peixes. O que fazer com tão pouco?

Jesus pede então que a multidão se sente. E, a partir daquele pouco, acontece a multiplicação. Todos comem e ficam saciados.

É impossível não pensar na missão dos Vicentinos quando lemos esta passagem do Evangelho.

Também hoje existem muitas pessoas que têm fome e neces-

sidades que nem sempre são visíveis. Famílias que enfrentam dificuldades económicas, idosos que vivem sozinhos, pessoas sem trabalho, doentes, famílias que não conseguem fazer face às despesas do dia a dia. Há situações que chegam às instituições e outras que permanecem escondidas, por vergonha ou simplesmente porque quem sofre já não sabe a quem pedir ajuda. É neste espaço que a missão vicentina procura estar presente: perto das pessoas, com simplicidade, discrição e espírito de serviço.

Tal como no Evangelho, também os Vicentinos trabalham muitas vezes com poucos recursos. Não dispõem de grandes meios nem de estruturas destinadas a resolver todos os problemas. O que têm são pessoas dispostas a ajudar, tempo oferecido gratuitamente, pequenos donativos, alimentos, bens essenciais e, sobretudo, vontade de não deixar ninguém sozinho.

São verdadeiros “pães e peixes” colocados em comum.

Uma pequena contribuição, somada à de outra pessoa, e depois à de outra, pode transformar-se numa ajuda significativa. Um cabaz alimentar, uma renda que se consegue apoiar, uma conta urgente que se ajuda a pagar, uma visita a alguém que vive na solidão — gestos aparentemente pequenos podem fazer

uma enorme diferença na vida de quem os recebe.

Esta é uma missão totalmente voluntária, vivida por milhares de pessoas em comunidades vicentinas espalhadas por todo o mundo. Cada uma dá aquilo que pode. E, quando muitos colocam o seu pouco ao serviço dos outros, esse pouco se multiplica. Os Vicentinos não pretendem substituir o Estado nem as instituições públicas. Mas há realidades humanas às quais estas estruturas, por melhores que sejam, nem sempre conseguem chegar. É aí que a proximidade, o conhecimento pessoal e a relação humana fazem toda a diferença. Porque ajudar não é apenas entregar um saco de alimentos. É olhar nos olhos. É escutar. É conhecer uma história. É devolver dignidade. É dizer a alguém: “Não está sozinho.”

Talvez seja esta uma das grandes mensagens daquele Evangelho. Jesus poderia ter alimentado a multidão sem a participação dos discípulos. Mas preferiu dizer-lhes: «Dai-lhes vós mesmos de comer.» Também hoje Cristo nos faz esse pedido. Não nos pergunta quanto temos. Pergunta-nos o que estamos dispostos a partilhar. Pode ser tempo. Pode ser dinheiro. Pode ser comida. Pode ser uma visita. Pode ser simplesmente a dispo-

CONFERÊNCIA DE S. VICENTE
PAULO
S. PEDRO DE SINTRA



conf.vicentina.penaferri@gmail.com

Telf.- 910428587

Bens Alimentares Distribuídos no mês de Julho

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açúcar	7	0	0	7	7
Arroz	166	0	0	166	67
Atum	70	50	150	270	234
Azeite	10	16	30	56	5
Espargute	83	0	0	83	67
Farinha	5	0	0	5	5
Frango	0	44	0	44	44
Legum. Secas	15	40	0	55	24
Legum. Lata	76	0	48	124	99
Leite	150	460	0	610	408
Massa	93	0	0	93	63
Óleo	22	19	0	41	41
Ovos - Dúzia	0	60	0	60	46
Peixe - Posta	0	200	0	200	179
Salchichas	32	0	72	104	85

Despesas do mês de Julho

Reforço do Banco Alimentar	2745.64€
Despesas de Farmácia	493.07€
Habitação	150.00€
TOTAL	3388.71€

nibilidade para reparar em quem precisa.

Cinco pães e dois peixes pareciam muito pouco para alimentar uma multidão. Mas, colocados nas mãos de Jesus e partilhados, chegaram para todos.

É essa a força da missão vicentina: multiplicar o pouco atra-

vés da partilha, para que ninguém fique para trás.

E talvez o verdadeiro milagre continue a acontecer sempre que alguém decide não passar indiferente diante da necessidade do outro.



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

Quando a pobreza também traz um estigma

A pobreza e o estigma da aporofobia.

A pobreza não se traduz apenas na falta de recursos. Quem vive em situação de pobreza pode enfrentar também outro peso, menos visível, mas igualmente doloroso: o estigma e o preconceito.

A aporofobia é o termo utilizado para designar a rejeição, aversão ou hostilidade perante pessoas em situação de pobreza ou de exclusão social. A palavra foi proposta pela filósofa espanhola Adela Cortina e resulta da combinação das palavras gregas

áporos — aquele que não tem recursos — e phóbos — medo ou rejeição.

Este fenómeno pode assumir formas muito diferentes. Pode manifestar-se através de comentários depreciativos, da culpabilização da pessoa pela sua própria situação, da desconfiança sistemática, da indiferença perante quem pede ajuda ou da tendência para evitar pessoas que vivem na rua ou enfrentam dificuldades económicas. Por vezes, manifesta-se de forma mais subtil, através de expectativas mais baixas, de tratamentos di-

ferenciados ou da ideia de que determinadas pessoas “não se esforçaram o suficiente” para sair da pobreza.

A aporofobia torna-se particularmente preocupante quando o preconceito deixa de ser apenas uma atitude individual e passa a criar barreiras no acesso a direitos, serviços, emprego, habitação, educação ou participação na comunidade. A pobreza pode então transformar-se num ciclo difícil de romper: à falta de recursos juntam-se o isolamento, a perda de oportunidades e a diminuição da confiança e da autoestima.

É importante também distinguir a pobreza da pessoa que a vive. Uma situação de pobreza não define ninguém. Uma pessoa pode estar desempregada, sem habitação, endividada ou depen-

der de apoio social e continuar a ter capacidades, responsabilidades, talentos, relações e projetos. Reduzi-la à sua condição económica é retirar-lhe parte da sua identidade e da sua dignidade como ser humano criado à imagem de Deus.

Combater a aporofobia não significa ignorar as responsabilidades individuais nem deixar de procurar soluções para as causas da pobreza. Significa reconhecer que ninguém deve ser desvalorizado, humilhado ou excluído por ter menos recursos.

Para uma comunidade cristã, esta questão assume uma dimensão particularmente importante. O Evangelho convida-nos a olhar para cada pessoa com dignidade e a reconhecer no outro alguém que merece ser acolhido e cui-

dado. A caridade cristã não é apenas dar alguma coisa a quem precisa; é também aproximar, escutar, acompanhar e integrar.

É esta perspetiva que deve orientar a ação das instituições sociais e de toda a comunidade: não olhar para a pessoa apenas como alguém que necessita de ajuda, mas como alguém que tem direitos, capacidades e um lugar na comunidade.

Combater a pobreza é, por isso, também combater o olhar que exclui. Uma sociedade mais justa não é apenas aquela que distribui melhor os recursos; é aquela que reconhece a dignidade de todos, sobretudo daqueles que atravessam períodos de maior fragilidade.

Carlos Macias



Memórias do Passado de Sintra



Edifício da antiga Casa da Câmara (Paços do Concelho) e Cadeia Comarcã de Sintra, com torre sineira e relógio, transformado em estação dos correios nos inícios da República, tendo esta sido encerrada neste ano 2026 para dar lugar a um estabelecimento comercial.

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

A Celebração da Páscoa

No início, os cristãos celebravam o Domingo como a Páscoa semanal. Só no século II começaram a celebrar uma Páscoa anual.

No Antigo Testamento, a Páscoa era a celebração da libertação do Egito, o dom da Terra Prometida e a entrega dos Dez Mandamentos — a Lei de Deus. Era celebrada com ritos próprios, como vem relatado no Livro do Êxodo. Jesus celebrou a Páscoa do mesmo modo.

A Páscoa judaica tem origem na fusão de duas tradições ancestrais: uma de origem nómada (a oferta de um cordeiro pelos pastores) e outra de cariz agrícola (a oferta dos primeiros frutos e pães ázimos). Com o tempo e a fixação do povo, estas duas tradições aproximaram-se e unificaram-se na celebração pascal de Israel.

Para um hebreu, celebrar a Páscoa não era um mero recordar: era tornar presente o acontecimento e a força da libertação do Egito. Era uma celebração memorial, como se verifica no Livro do Êxodo.

A tradição judaica (na literatura do Targum) recordava quatro grandes noites de salvação:

- A noite da Criação;
- A noite do sacrifício de Abraão (a prova da fé com Isaac);
- A noite do Êxodo com Moisés;
- A noite em que viria o Messias.

Os cristãos, ao celebrarem a Páscoa, foram fortemente influenciados pela Páscoa judaica. Contudo, sabiam desde o início que celebravam a Paixão, Morte e Ressurreição de Cristo.

Inicialmente, a celebração pascal cristã dividia-se em duas grandes tradições:

A tradição asiática (oriente): Celebrava a Páscoa no dia 14 de Nisan¹, qualquer que fosse o dia da semana. Ficaram conhecidos como quartodecimanos. Concentravam-se na Páscoa enquanto Paixão e dor, acentuando a figura do Cordeiro Imolado.

A tradição romana e ocidental: Celebrava a Páscoa sempre ao domingo seguinte ao 14 de Nisan, enfatizando a Ressurreição e a passagem para a vida nova (transitus).

No final do século II, o Papa Vítor I quis unificar a data e proibir a prática quartodecimana, o que gerou forte tensão na Igreja. A situação só não derivou em cisma grave porque Santo Ireneu de Lião interveio para apaziguar os ânimos e defender a paz entre as comunidades.

A questão só foi definitivamente resolvida no século IV, no Concílio de Niceia (325 d.C.), onde se decidiu que a Páscoa seria celebrada por toda a Igreja ao domingo. Fixou-se a regra que vigora até hoje: a Páscoa celebra-se no primeiro Domingo após a primeira Lua Cheia que ocorre no (ou após o) equinócio de Primavera no Hemisfério Norte (fixado a 21 de Março).

O Concílio encarregou o Patriarca de Alexandria de calcular e comunicar anualmente ao Papa a data exata da Páscoa, dado o elevado conhecimento astronómico daquela cidade. A carta circular que o Patriarca enviava a anunciar a data chamava-se Carta Festal (ou Pascoal).

Intimamente ligado à Páscoa está o Catecumenado — o período de preparação dos adultos para o Batismo, ministrado tradicionalmente na Vigília Pascoal (muito forte nos séculos III, IV e V, e posteriormente restaurado pelo Concílio Vaticano II).

¹ O 14 de Nisan é a data do calendário judaico em que se celebra o início da Páscoa judaica (Pessach), marcada pela refeição do Seder ao pôr do sol, e o dia em que se realiza a Memória da Morte de Cristo por algumas comunidades cristãs.

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 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, Outubro. Fim das férias... Que tenham sido retemperadoras para todos; e mais um ano escolar... e o da Catequese e o entusiasmo nesta nova etapa. Em Setembro celebrou-se mais um aniversário do nosso Papa Leão XIV; continuemos a rezar por ele. Haverá dias especiais, o Dia de S. Francisco de Assis, o Dia do Professor, o Dia Mundial das Missões, o Dia para a erradicação da pobreza, o Dia da ONU, o Dia da Biblioteca escolar, etc

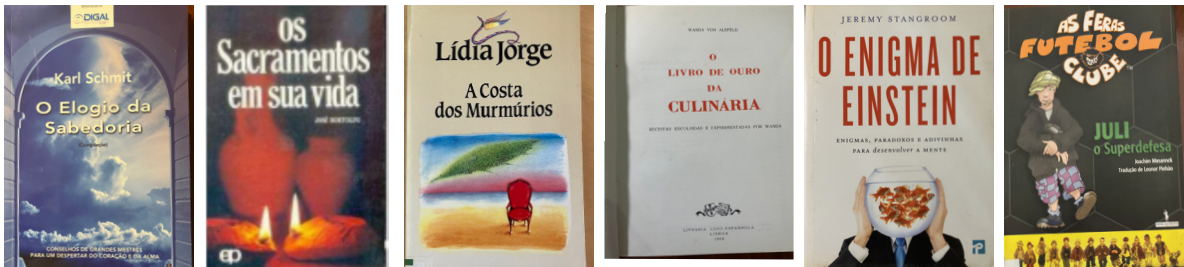
Um pensamento, uma ideia... «Espírito Santo, Amor do Pai e do Filho, inspirei-me sempre o que devo pensar, o que devo dizer, o que hei- de calar, o que hei- de escrever, o que hei- de fazer, como o hei- de fazer, para a vossa glória, para o bem das almas e minha santificação.» Cardeal Mercier (1851–1926)

Ler! Ler! Ler!

"Incentivar nos nossos jovens o gosto pela leitura é plantar uma semente com a certeza de que dará bons frutos" (Deka Rissi)

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

- *1. **O elogio da sabedoria (Compilação)** / Karl Schmitt, Quadrante, 2008
- "Conselhos de grandes mestres para um despertar do coração e da alma"
- *2. **Os Sacramentos na tua vida** / Pe. José Bortolini, Paulistas, 1986.
- "uma visão completa em linguagem popular".
- *3. **A Costa dos Murmúrios** / Lídia Jorge, Dom Quixote, 1982.
- a muito premiada autora da nossa literatura.
- *4. **O livro de ouro da culinária** / Wanda von Alefeld, Livraria Luso-espanhola, 1962.
- "Receitas escolhidas e experimentadas por Wanda".
- *5. **O enigma de Einstein- Enigmas, paradoxos e adivinhas** / Jeremy Stangroom, Presença.
- para os entusiastas, um livro desafiador....
- *6. **Juli, o superdefesa** / Joachim Masannek, Dom Quixote.
- para os mais jovens.



Nota final:

Uma sugestão: O Verão terminou, mas no Outono podemos continuar a disfrutar dos belos Parques de Sintra, não esquecendo uma visita ao **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)



primavera/verão
primavera/verão
primavera/verão



**NOVA COLEÇÃO
VISITE-NOS**

O florescer da
estação no seu
guarda-roupa!

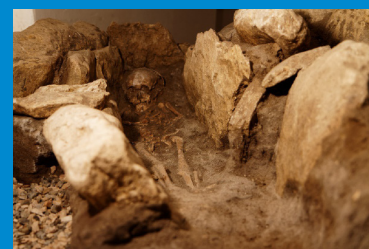
Galeria Comercial de Sintra Loja 11
(em frente ao Centro Olga de Cadaval)



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 uma sepultura medieval na cripta escavada sob a igreja de Janas.



**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@quintinoemoraais.pt www.funerariaquintinoemoraais.pt