UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Cruz Alta

Distribuição Gratuita

Novembro 2026

Edição nº 246 - Ano XXIV
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt





Crismas

Páginas Centrais



Festas de São Miguel

Páginas Centrais



Entrevista de Vida: Adelaide Ary (Joca)

Página 10





Igreja da Abrunheira - Notícias

Página 3

Editorial
Luis Dionisio

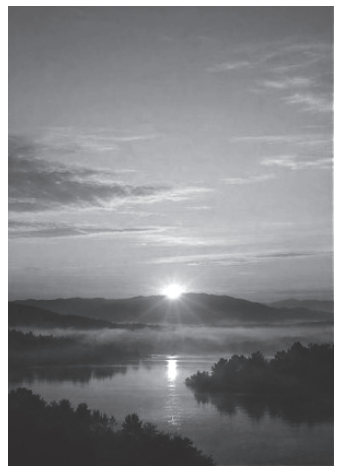
Memória e Esperança

Novembro chega sempre com um tom particular. As luzes tornam-se mais suaves, os dias mais curtos, e o ritmo da vida parece convidar-nos a uma interioridade maior. É neste ambiente que a Igreja nos propõe duas celebrações que moldam profundamente a nossa fé: Todos os Santos e a Comemoração dos Fiéis Defuntos. Ambas nos colocam diante de duas palavras que sustentam o caminho cristão — memória e esperança.

A memória, para nós crentes, não é um exercício de nostalgia. Não é um olhar para trás com saudade paralisante, nem um apego ao que já passou. A memória cristã é agradecida: reconhece que Deus já caminhou connosco, que a Sua presença marcou a nossa história, que pessoas concretas, familiares, amigos, vizinhos, membros desta comunidade — foram sinais vivos do Evangelho. Recordar é, por isso, um ato de fé. Quando dizemos os nomes daqueles que partiram, quando acendemos uma vela, quando visitamos um túmulo, afirmamos que o amor não se perde e que a vida não se dissolve no vazio.

Mas a memória, por si só, não basta. Ela precisa de se abrir à esperança. E a esperança cristã não é otimismo superficial, nem uma tentativa de negar a dor. A esperança nasce da certeza de que Deus, que esteve connosco, continua a estar. É a confiança de que a morte não tem a última palavra, de que a vida é maior do que aquilo que vemos, de que a comunhão dos santos é real e nos envolve. A esperança é a força que nos permite avançar, mesmo quando o caminho parece difícil; é o impulso que nos leva a cuidar uns dos outros; é a luz que não se apaga nos dias cinzentos.

Neste mês, a nossa comunidade da Unidade Pastoral de Sintra é chamada a unir estas duas dimensões. Somos convidados a escutar as histórias dos mais velhos, a valorizar a memória que cada família traz, a acolher quem chega com o seu passado e as suas feridas. E, ao mesmo tempo, somos chamados a ser portadores de esperança: para os que vivem o luto, para os que enfrentam solidão, para os jovens que procuram sentido, para os que se sentem cansados ou desanimados.



A memória dá-nos raízes; a esperança dá-nos asas. Quando caminhamos com ambas, tornamo-nos uma comunidade que sabe de onde vem e para onde vai. Uma comunidade que não teme o futuro porque reconhece a fidelidade de Deus no passado. Uma comunidade que, mesmo em novembro, sabe que a luz permanece.

Que este mês seja, para todos nós, um tempo de gratidão e confiança. Que a memória nos una e que a esperança nos conduza. E que, juntos, continuemos a ser sinal vivo do Evangelho no coração de Sintra.

Os Nossos Padres
Pe. Jorge Doutor

Dai a César o que é de César e a Deus o que é de Deus

No passado domingo 18 de outubro (Dia Mundial das Missões), o Evangelho segundo São Mateus (22,15-21) concluía com esta afirmação magistral de Jesus – o título deste artigo –, que a Igreja e a Humanidade nunca mais esqueceram. Assim foram calados os adversários de Jesus que queriam qualquer uma de duas opções: que o Império Romano esmagasse Jesus e os seus seguidores caso Ele recusasse os direitos do Estado; ou que a população matasse Jesus se ele defendesse o Império opressor.

Jesus (que é Deus) afirma que o Estado (mesmo não sendo perfeito) tem direitos e autonomia legítimos, que devem ser respeitados. Isto concretiza-se quer nos impostos (pergunta feita a Jesus no texto bíblico referido), quer nos outros deveres que os cidadãos devem cumprir em ordem ao bem comum, para uma convivência justa, harmoniosa e providente.

Também afirma que, nem o Estado, nem ninguém, têm autoridade para negar os direitos de Deus (nem das pessoas que procuram Deus). Ou seja, não se pode negar a relação das pessoas com Deus (quer privadamente, quer em comunidades crentes, quer no espaço público).

Recentemente, a 5 de outubro, foram assinalados os 116 anos da Implantação da República Portuguesa. O nosso País, sendo uma República laica (onde há separação entre Igreja e Estado) que não assume uma orientação religiosa, no entanto deve respeitar e apoiar os diversos sentimentos e vivências religiosas das pessoas (tal como respeita e apoia as diversas formas de cultura; os diversos desportos, etc.).

Uma coisa é um Estado laico; outra coisa é o laicismo (atitude opressora de achar que as igrejas não têm espaço na comunidade e todo o reflexo da religião deve ser privado e exercido na esfera privada)!

A celebração do Dia Mundial das Missões (aliás, todo o mês de outubro é dedicado especialmente às Missões) salienta uma dinâmica, própria da vida e essência da Igreja, em que também esta reflexão se aplica. Como cristãos, todos temos a Missão de dar testemunho e anunciar Jesus e o Seu Evangelho! Nunca para impor, mas sim para propor. Devemos fazê-lo respeitando as regras da sociedade civil (“dai a César…”), mas a sociedade civil não deverá criar obstáculos por motivos ideológicos (ateísmo, laicismo, etc.) a que a Missão possa ser realizada (“dai a Deus…”).

A Melhor Parte
Diác. Vasco d'Avillez

O Recomeçar...

Começou já um novo ano da Igreja, nós voltámos todos das férias e estamos a regressar às atividades habituais. No entanto à nossa roda nada do que está a acontecer é habitual, por isso de facto não estamos a regressar às atividades habituais, estamos, isso sim, a regressar ao que nos é possível regressar!

Tem sido de facto um “recomeçar” muito estranho pela Europa fora, com manifestações gigantescas em França que é suposto serem levadas a cabo por alunos do ensino secundário mas que de facto são autênticas ondas destruidoras que atravessam os bairros de Paris destruindo tudo à sua passagem. E em Espanha? Também aqui se desenvolveu uma novidade que é a de se “acampar” num qualquer Praça Publica e a partir daí organizar o que agora se chama uma «Acampada» uma manifestação que fica estacionada naquela Praça e que vai acabar por ter de enfrentar as forças policiais e depois todos gritam que foi violência a mais de parte a parte. No Estados Unidos passa-se algo que nem sequer conseguimos já descrever e as ações que aquele país leva a efeito, no golfo; na Europa; e agora declarando que Putin é um Aliado, prejudicam grandemente todo o Mundo pois não param de subir os preços dos combustíveis e com eles o custo de vida, no mundo inteiro e pior ainda do que isso, os riscos de um conflito de grandes proporções que pode, inclusivamente, tocar-nos!!

E tudo isto vem a propósito de quê, perguntarão os mais interessados?

Vem a propósito das nossas « atividades do costume»!

Até entre nós já se estabeleceu um ponto de luta no Porto e agora já se estendeu também a Lisboa. Estão a provocar as autoridades e a pedir algo que não é possível dar às populações de um momento para o outro: a Habitação!

É um problema que tem de ser resolvido aos poucos e de forma centralizada, e que requer enorme atenção por parte dos Governos certamente, mas que tem de ter o beneplácito das populações pois sabem bem que vai levar anos a resolver.

É preciso ler e reler o Evangelho de hoje (XXIX Domingo) e saber que temos que « Dar a César o que é de César » mas é sobretudo, temos que « Dar a Deus o que é de Deus »!

Nós os católicos, sabemos o que queremos e sabemos o caminho. Temos um plano!

Só assim conseguiremos manter o equilíbrio e saber ao certo para onde queremos ir e, com o auxílio da oração, pedir a Nossa Senhora de Fátima, mais ajuda para todos nós!

Construção da igreja da Abrunheira – Notícias!

Pe. Armindo Reis

A obra da igreja da Abrunheira avançou mais um pouco no mês de outubro tendo as paredes do exterior quase completas e a rede de drenagens iniciada.
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 – 100,00€
Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 300,00€
Donativo de P.A.R.D. – 20,00€
Donativo de I.P. – 50,00€
Donativo de D.P. – 28,00€
Donativo de H. e J.O.L. – 500,00€
Donativo de L.M. – 100,00€
Donativo de M. – 100,00€
Donativo anónimo – 200,00€
Ofertas pelos bolos – 247,00€
Outros donativos – 700,00€
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.



IGREJA NA VÁRZEA - notícias!

Pe. Armindo Reis

A nossa igreja da Várzea de Sintra está concluída, mas ainda temos dívidas da obra.
No último mês temos a agradecer os donativos de:
Donativo do Espaço Solidário – 100,00€
Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 300,00€
Donativo de H. e J.O.L.G. – 500,00€
Ofertas pelo café Set.– 150,00€
Rifas – 105,00€
Caixa de ofertas 122,00€
Donativo Grupo Euromil – 200,00€
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.





Novembro: Mês das Almas - Rezamos pelos que se purificam no amor de Deus

Clara Bonito

Novembro é um mês em que somos convidados a viver de modo especial a comunhão dos santos: a união espiritual entre os cristãos que vivem na terra, os que já estão no Céu e os que se purificam no Purgatório. Ao rezarmos pelos falecidos, vivemos também esta comunhão com fé e caridade.
No dia 1 de novembro celebramos a Solenidade de Todos os Santos. Recordamos aqueles que viveram unidos a Deus e hoje estão na glória do Céu. Os santos mostram-nos que a santidade é possível para todos. As suas vidas ajudam-nos a confiar em Deus nas dificuldades e a procurar crescer na fé e no amor. No dia seguinte, 2 de novembro, a Igreja recorda todos os fiéis defuntos e reza por aqueles que partiram.
Nestes dias em que outras formas de celebrar ganharam espaço entre nós, talvez valha a pena redescobrir as nossas tradições cristãs. Também para as crianças, Todos os Santos pode ser vivido com alegria: Conhecer a vida de um santo, descobrir o santo do seu nome ou até escolher um santo para representar são formas de aproximar os mais novos daqueles que viveram a fé antes de nós.
Um desses santos é São Carlo Acutis, cuja memória a Igreja celebrou no passado dia 12 de outubro, data da sua morte. Este jovem dos nossos tempos tinha uma devoção especial pelas almas do Purgatório e rezava com frequência por elas. Também nós podemos oferecer as nossas orações pelos falecidos, confiando-os à misericórdia de Deus. Como nos recorda a Sagrada Escritura: "É coisa santa e salutar rezar pelos mortos, para que sejam livres dos seus pecados." (2 Mac 12,46)
Entre as orações pelos defuntos, a Santa Missa tem um valor particular, porque nela nos unimos ao próprio sacrifício de Jesus. Podemos mandar celebrar Missas pelos nossos familiares e amigos falecidos, mas também pelas almas por quem ninguém reza. Existe ainda a tradição das Trinta Missas Gregorianas, celebradas durante trinta dias consecutivos por uma pessoa falecida, numa expressão de confiança na misericórdia de Deus.
Podemos ainda recordar a oração de Santa Gertrudes pelas almas do Purgatório, na qual se oferece ao Pai o Preciosíssimo Sangue de Jesus.
A tradição carmelita recorda-nos também a intercessão de Nossa Senhora pelas almas do Purgatório. O escapulário do Carmo, usado com devoção, é um sinal da nossa confiança em Nossa Senhora e recorda-nos o compromisso de viver mais unidos a Jesus.
Em Portugal encontramos ainda as tradicionais "alminhas", presentes em caminhos, muros e junto de algumas igrejas, que mantêm viva a oração pelos que partiram.
De 1 a 8 de novembro, podemos também obter uma indulgência plenária aplicável às almas do Purgatório, visitando devotamente um cemitério e rezando pelos falecidos, cumprindo as condições habituais.

Neste mês de novembro, confiamos de modo especial a Deus todos aqueles que já partiram.

Dai-lhes, Senhor, o eterno descanso e brilhe sobre eles a luz perpétua.

Ensinamentos da Igreja

Concluímos a publicação da **Nota da Comissão Nacional Justiça e Paz sobre a encíclica *Magnifica Humanitas***. Podem consultar o site www.ecclesia.pt/cnjp que contém este documento, publicado em Lisboa, a 1 de junho de 2026.

Acerca da **natureza humana e da sua capacidade de não se conformar com um destino fechado**, são de reter os seguintes tópicos de reflexão:
- Não se deve cair na tentação de equiparar a IA à "inteligência" humana. Os sistemas de IA superam a inteligência humana em velocidade e amplitude de cálculo. No entanto, não vivem uma experiência, não possuem um corpo, não passam pela alegria e pela dor, não amadurecem nas relações, não conhecem internamente o que significa amor, trabalho, amizade, responsabilidade. Nem sequer possuem uma consciência moral: não julgam o bem e o mal, não captam o sentido último das situações, não assumem sobre si o peso das consequências (n. 99).
- A rapidez e a simplicidade com que é possível obter orientações, processamentos complexos, conteúdos mediáticos e formas de assistência concreta simplificam as nossas vidas, mas também podem habituar-nos a delegar em demasia e a procurar respostas prontas, enfraquecendo a nossa opinião e a nossa criatividade (n. 100).
- A imitação de uma comunicação humana pode induzir em erro e criar a ilusão de uma relação com um sujeito pessoal autêntico, correndo-se o risco de se perder o desejo de procurar verdadeiramente o outro (n. 100);
- Decisões delicadas que dizem respeito ao trabalho, ao crédito, ao acesso a serviços e à reputação das pessoas correm o risco de ser confiadas inteiramente a sistemas automatizados que desconhecem a compaixão, a misericórdia, o perdão e, sobretudo, a abertura à esperança de mudança da pessoa, podendo assim gerar novas formas de marginalização (n. 102).
- A utilização de plataformas digitais e sistemas de IA acelera mudanças profundas na comunicação pública e política. Ferramentas que poderiam favorecer o debate e a participação são frequentemente utilizadas para construir narrativas distorcidas e anular as distinções entre o verdadeiro e o falso, misturando dados e opiniões (n. 132).
- De grande relevo são as repercussões da IA no âmbito da guerra. A questão não diz respeito apenas à eficiência de novos instrumentos, mas ao risco de que a técnica, dissociada da ética e da responsabilidade, torne mais rápida e impessoal e "aparentemente limpa" a decisão sobre a vida e a morte e o uso da violência, e apresente o recurso à força como uma opção imediata e exequível (n. 182 e n. 183).
- Se olharmos para as dinâmicas mundiais, reconhecemos cada vez mais claramente a expansão de uma cultura do poder, feita de polarizações e violências. Porém, hoje, mais do que nunca, é importante reafirmar que foi superada a teoria da "guerra justa", invocada com demasiada frequência para justificar qualquer guerra, mantendo-se o direito à legítima defesa entendida no sentido mais estrito (n. 192).
- Fala-se por vezes de "agentes morais artificiais", como se uma máquina pudesse garantir, com maior coerência do que um ser humano, a distinção entre o bem e o mal. Ora, o juízo moral não se reduz a um cálculo: implica consciência, responsabilidade pessoal e reconhecimento do outro como pessoa. Por isso, não é lícito confiar a sistemas artificiais decisões letais ou, de qualquer forma, irreversíveis. A IA não retira ao conflito a sua intrínseca desumanidade: apenas o torna mais rápido e impessoal, baixando a fasquia do recurso à violência e transformando a defesa em previsão operacional, com as vítimas reduzidas a dados (n. 198).
- A perspetiva cristã não se esgota na denúncia do mal. Contemplamos a história à luz do Crucificado Ressuscitado, a quem o Pai concedeu «todo o poder no Céu e na Terra» (Mt 28, 18). Não interpretamos o presente como um destino fechado, mas como um campo aberto à conversão pessoal e coletiva. E acreditamos na força do Reino, que se desenvolve a partir da pequenez dum grão de mostarda, como uma semente que, uma vez deitada à terra, germina e cresce (cf. Mc 4, 26-32) (n. 210).
- Atualmente, é preciso perceber que nem tudo o que se apresenta como "limite" – incapacidade, doença, velhice, sofrimento, vulnerabilidade – deve ser interpretado como um defeito a corrigir (através da tecnologia). Trata-se de reconhecer que existe aí um espaço onde o humano amadurece e se abre à relação. O ser humano não floresce apesar dos limites, mas, muitas vezes, através dos limites. (n. 118).
- Mesmo para os pais que sentem que é difícil resistir sozinhos à influência de modelos de negócio que capitalizam a atenção e o tempo, não basta a resignação. É indispensável uma aliança entre política, instituições educativas e famílias, capaz de apoiar concretamente os adultos na sua tarefa (n. 142).
- Uma subtil tentação é a de pensar que os problemas são demasiado grandes e nós demasiado pequenos; e que, por isso, as nossas escolhas nada alteram. No entanto, cada um dispõe de um seu âmbito de ação, e é aí – e não noutro lugar – que é chamado a escolher entre alimentar a lógica da força (mesmo que apenas com a indiferença, o cinismo, a mentira, o ódio), ou zelar pela lógica da paz (com a verdade, a sobriedade, a proximidade, o cuidado): "a civilização do amor [...] nasce duma soma de pequenas e tenazes fidelidades, que travam a desumanização" (n. 212).
- Sem pretender esgotar o tema, Leão XIV propõe cinco pistas de responsabilidades quotidianas e públicas na construção da civilização do amor: desarmar as palavras (n. 214), construir a paz na justiça (n. 215), assumir o olhar das vítimas (n. 216-217), cultivar um saudável realismo (n. 218) e revitalizar o diálogo e o multilateralismo (n.219-227).
- Podemos, portanto, viver esta mudança de época à luz do Evangelho (n. 229).
- Enquanto ideologias antigas e novas impelem o homem a superar tecnicamente os limites e a elevar-se acima dos outros para afirmar um domínio, o mistério do Filho de Deus que entra na nossa condição narra um movimento oposto: o Deus vivo desce à nossa história para nos libertar de toda a forma de escravatura, toma sobre si a nossa fraqueza e transforma-a num lugar de salvação. O futuro da humanidade encontra assim o seu critério na capacidade de acolher esta forma divina de se aproximar, de partilhar o peso do mundo, de transformar as relações a partir de dentro. O que salva o homem é o amor divino que desce ao ponto mais vulnerável da sua história e o regenera profundamente (n. 232).

Compreendendo que "em Cristo [...] o homem é chamado a ser colaborador na obra da criação, em vez de espectador resignado de processos tecnológicos que restringem a sua liberdade e responsabilidade" (n. 233), a Carta Encíclica termina com **quatro desafios concretos** que importa destacar:
- **"Permaneçamos fiéis à verdade"**, sem perder de vista a magnífica humanidade que nos habita, ou seja sem prescindir de "um coração que ama a verdade, que deseja o que é justo [...] e que busca a sabedoria" (n. 237).
- **"Invistamos na educação que começa por nós próprios"**, para vivermos o mundo digital de forma humana, como parte integrante de uma vida boa do Evangelho, assumindo plenamente o papel de zeladores da liberdade interior, do exercício da caridade e da salvaguarda da dignidade (n.238);
- **"Cuidemos das relações"**, sem esquecer que "a carne humana continua a pedir para ser cuidada e reconhecida por mãos capazes de ternura, por mentes atentas e por palavras bondosas" (n. 239).
- **"Amemos a justiça e a paz"**, para que cada escolha técnica seja ocasião de discernimento espiritual. Os progressos da IA devem abrir espaço para a justiça, para o respeito pelo outro e para a construção da paz (n. 240).

Estas reflexões e propostas do Papa Leão XIV têm recebido bom acolhimento em vários quadrantes, que destacam a sua oportunidade e até o seu pioneirismo no atual contexto mundial. São um serviço que a Igreja pretende prestar à humanidade.

Afirma também o Papa que estamos perante um teste e um exame de consciência para a Igreja, chamada à coerência de quem deve viver em primeiro lugar no seu interior tais propostas (n. 86).

À sua pequena medida, a Comissão Nacional Justiça e Paz, ao divulgar esta encíclica, quer também prestar um serviço à sociedade portuguesa, com a consciência da sua responsabilidade por, antes de mais, viver fielmente o que propõe.



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Esclerose Múltipla

As fibras nervosas que entram e saem do cérebro estão envolvidas por uma membrana isoladora de várias camadas chamada bainha de mielina. À semelhança de um isolante de um cabo elétrico, a bainha de mielina permite a condução dos impulsos elétricos ao longo da fibra nervosa com velocidade e precisão. Quando existem lesões nesta bainha, (desmielinização) os nervos não conduzem os impulsos de forma adequada. A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença inflamatória imunológica crónica do Sistema Nervoso Central, caracterizada por episódios de inflamação e desmielinização em zonas isoladas, concretamente, nos nervos do olho, no cérebro, cerebelo e na medula espinhal.

O termo de Esclerose Múltipla (EM) é dado pelas várias áreas de cicatrização (esclerose) que representam os diferentes focos de desmielinização no sistema nervoso. Os sinais e sintomas neurológicos da EM são tão diversos que os médicos podem falhar o diagnóstico quando se manifestam os primeiros sintomas. A causa da EM é desconhecida. No entanto, o fator imunológico está presente com a produção de anticorpos contra a própria bainha de mielina. Fatores ambientais e hereditários podem estar presentes. Cerca de 5% das pessoas com EM têm um irmão ou irmã com esta doença e 15% têm algum familiar que sofre dela.

Os sintomas surgem entre os 20 e os 40 anos e as mulheres são mais atingidas. A desmielinização nas vias nervosas que transmitem sinais aos músculos é a causa dos problemas de mobilidade (sintomas motores), enquanto que a desmielinização nas vias nervosas que conduzem a sensibilidade ao cérebro causa alterações sensitivas (sintomas sensoriais ou sensitivos). Assim, podem manifestar-se sintomas motores como a perda da força muscular de uma mão ou perna, entorpecimento, tremores, ou sensitivos como formigueiros, ou queixas de perturbações da visão, entre outros. A EM segue um curso variado e imprevisível. Geralmente, os doentes sofrem períodos de melhoria alternados com outros de agravamento.

O diagnóstico é essencialmente clínico e imagiológico, com a supervisão de um neurologista. A Ressonância Magnética cerebral e medular é fundamental pois demonstra a presença de lesões características de desmielinização disseminadas no espaço e no tempo. A punção lombar para o estudo do líquido cefalorraquidiano pode dar indicações importantes para a confirmação diagnóstica. As análises do sangue ajudam a excluir doenças que podem simular uma EM.

Não existe cura definitiva para a EM, mas existem tratamentos farmacológicos muito eficazes que reduzem a atividade da doença, não permitindo novas lesões no sistema nervoso, minimizando o grau de incapacidade. Nas crises, os corticoides estão indicados. Existem medicamentos imunomoduladores/imunossupressores escolhidos de acordo com a forma e atividade de cada doente. Complementa-se tratamento sintomático de reabilitação através da fisioterapia se se justificar. Exercícios moderados como a natação e com a bicicleta poderão ser benéficos.

A evolução da EM é muito variável. Muitos doentes mantêm uma vida ativa durante várias décadas, sobretudo quando a doença é diagnosticada precocemente e tratada adequadamente, embora possam sentir cansaço e dificuldade no cumprimento de várias obrigações.

Dravim

Gonçalo Ferreira | Escuteiros - Agrupamento 113

Escondida entre as montanhas, Drave é muito mais do que uma simples aldeia; é a nossa "Aldeia Mágica". Para a IV Secção (Caminheiros), esta aldeia carrega uma mística muito própria e especial. É um lugar em que nos podemos desligar do mundo, das tecnologias, e focar-nos no que é mais importante, o serviço, onde a simplicidade da serra nos convida a viver o verdadeiro espírito do caminheirismo.

Nos dias 2, 3 e 4 de outubro, o silêncio da serra deu lugar à energia do "Dravim". Este encontro nacional assinala o início de mais um ano escutista, juntando vários caminheiros de todo o país.

Nesta edição, a atividade foi guiada pelo tema "Offline" (desconectado). O desafio era desligarmo-nos dos ecrãs e das tecnologias do dia-a-dia para nos ligarmos verdadeiramente uns aos outros e à natureza. Tivemos vários debates enriquecedores: refletimos sobre a importância da inteligência artificial e a mudança que irá trazer ao futuro (nomeadamente nos trabalhos que pode substituir) e debatemos sobre o que são, para nós, conexões reais. Um dos momentos que me marcou mais foi o desafio de tentarmos explicar a outra pessoa, em apenas 1 minuto, quem verdadeiramente somos e como gostaríamos de ser conhecidos pelos outros – uma tarefa bastante difícil com pouco tempo! Além destas partilhas, tivemos jogos divertidos e celebramos a nossa fé numa Missa de campo ao pôr-do-sol.

A noite de sábado foi o grande momento de convívio, com a festa oficial de abertura, foi uma noite memorável, cheia de música, grelhados e muita boa disposição.

No domingo, regressámos aos nossos clãs com o coração cheio, um momento que eternizámos na foto de grupo junto às letras "Dravim" que partilhamos convosco. E aprendemos que as verdadeiras ligações fazem-se "offline".



Clube de Leitura



Junte-se ao Clube de Leitura com a escritora **Raquel Ochoa** nas terças-feiras

2026/nov./10: livro «O Papalagui» de Erich Scheurmann
(deverá ser lido antes, mesmo que só parcialmente)

2027/jan./19: «As Velas Ardem até ao Fim» de Sandor Marai

9 de março: «10755 Caminhos que se Cruzam» de Eduardo Pinheiro

11 de maio: «Disse-me um Adivinho» de Tiziano Terzani

8 de junho: «Coração-Castelo» de Raquel Ochoa

Das 17h00 às 18h30 na igreja de São Pedro de Penaferrim de Sintra
Inscrição no cartório da Unidade Pastoral de Sintra - 219 244 744
Participação de 8€ por sessão.

ALMOÇO CONVÍVIO

Dia 8 de Novembro, 13 horas no Salão da Igreja de Galamares



Ementa especial de S. Martinho

+ Carne de porco com castanhas
+ Sopa de legumes
+ Salada
+ Bebidas
+ Sobremesa
+ Café

Adultos: 15 castanhas
Crianças até aos 12 anos, 7,50

Reservas até dia 4 de Novembro para o número: 965346874

Ano 2026

Outono - "O Esplendor da Renúncia"

Adelaide Ary - Gota a Gota

Sob o céu de bronze e ouro antigo,
a floresta despe-se sem lamento.
Cada folha que cai sussurra um abrigo,
que se entrega, serena, à voz do vento.

Não há dor no galho que liberta,
nem orgulho na copa que desaba.
A terra acolhe a ferida aberta,
sabendo que a vida nunca acaba.

Ensina-me, ó outono, a desolar-me,
a perder o que o tempo já consome,
para que eu possa, enfim, esvaziar-me,
e descobrir quem sou além do nome.

Poema de autor desconhecido que partilho aqui convosco



A mudança mais visível do outono é a queda das folhas. Com ela a natureza ensina-nos que deixar não é uma perda. A árvore permanece nua e vulnerável, mas profundamente viva por dentro. Despir-se do supérfluo é um sinal de vida. As cores maravilhosas das folhas no outono mostram que envelhecer, mudar e também se aproximar do recolhimento e da oração podem ser um processo de extrema beleza e de uma enorme riqueza para cami-nhar na Fé.

Na tradição da Igreja Católica, o outono é frequentemente abordado, não apenas como um fenómeno da natureza, mas como metáfora para a vida espiritual, para o desapego e a Esperança cristã: Embora não exista um documento exclusivo sobre esta estação, muitos teólogos, papas e autores católicos refletem amplamente sobre o outono, presente na Bíblia, na liturgia e em tantos lugares da pastoral da cultura.

Outono como a "Estação da Alma" e do Desapego. Deixar passar o que passa e ficar o essencial. Nesta altura do ano, até a poda das árvores pode levar-nos à necessidade de refletir sobre tantas coisas supérfluas que podemos "podar" da nossa vida.

Damo-nos conta que é neste período do ano que a Liturgia é especialmente rica em memórias de Esperança. O dia de Todos os Santos e dos fiéis defuntos, que convidam a olhar para a morte não só com tristeza, mas sobretudo com Confiança. É também no outono que nos preparamos para o nascimento de Jesus.

O outono está presente no Livro de Joel, no Antigo Testamento (Joel 2, 23-24): o texto bíblico fala sobre a justiça e a generosidade de Deus, que envia as "chuvas de outono no devido tempo, para fertilizar a terra, encher as eiras de trigo e fazer transbordar os lagares de vinho e azeite".

"Cremos que no horizonte do homem existe um sol que ilumina para sempre…Somos pessoas mais de primavera do que de outono. [...] Vislumbramos os rebentos de um mundo novo, em vez de folhas amareladas nos ramos. Não nos embalemos em nostalgias, arrependimentos e lamentações" (Papa Francisco).

Gota a Gota-*Grupo de Ação Social*

Artigos doados em outubro 2026

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas **Nº3**	4	Atum	180
Fraldas **Nº4**	4	Salsichas	180
Fraldas **Nº5**	5	Massa	63
Fraldas **Nº6**	5	Esparguete	63
Fraldas adultos **L**	6	Arroz	87
Cueca adulto **L**	2	Grão e Feijão	148
Toalhitas	10	Azeite	6
Shampoo + Gel	12	Óleo	62
Papel Higiênico	18	Leite UHT Meio Gordo L	648
Bolacha **Maria**/Torrada	80	Açúcar	63
Aptamil/Nan **Nº 2**	2	Nescafé descafeinado	18
Aptamil/Nan **Nº 3**	3	leite S/Lactose	72
Aptamil/Nan **Nº 4**	2	Congelados	490
Farinha Láctea (Cerelac)	12	Parmalat (Iogurtes)	562
Flocos Ceresais / Mel	9	Chocapic	15
Cereais/Corn Flakes	14		
	188		2657

Total de artigos doados: 2845

Banco Alimentar: 1440 Kg



Produto do mês

LEITE UHT MEIO-GORDO

Duração da campanha 01 a 30 novembro

OBRIGADO

926 890 565

Carta aos Paroquianos

Gota a Gota - Grupo de Ação Social

Caros Paroquianos,

GOTA A GOTA-GRUPO de AÇÃO SOCIAL, é uma associação de voluntários de ação social que integra a Pastoral Social da Unidade Pastoral de Sintra. Destina-se a apoiar casos sociais que envolvam CRIANÇAS dos 0 aos 16 anos e FAMÍLIAS de ADULTOS, IDOSOS, SEM ABRIGO.

Apoiamos atualmente **216 pessoas**.

Procedemos a entregas mensais, na segunda sexta-feira de cada mês:

CRIANÇAS -fraldas, toalhitas, leite, papas, cereais.

ADULTOS/IDOSOS/SEM ABRIGO – (leite *entregamos por cerca de mês 900 l*), massas, arroz, azeite, óleo, açúcar, conservas, salsichas, enlatados, fraldas incontinência etc. e também ajudamos na compra de medicamentos, pagamentos de água e eletricidade etc.

É neste contexto, que mais uma vez apelamos à vossa generosidade, no sentido de, se possível, contribuírem:

-Leite UHT Meio Gordo

(Podem entregar o leite nas igrejas ou contactar Tel:926 890 565)

Desde já agradecemos as atenções que possam dispensar a esta nossa solicitação, pois queremos continuar a FAZER O BEM A QUEM MAIS NECESSITA NA NOSSA PERIFERIA.

-Citando São Mateus (25,35) " Porque tive fome, deste-me de comer, tive sede e deste-me de beber, era estrangeiro e hospedaste-me".

PS: esta campanha realiza-se de **01 a 30 de novembro 2026.**

F. da Igreja Paroquial da Freguesia de Santa Maria e São Miguel de Sintra

A Direção

D.PIPAS

COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

Não há santos sem passado nem pecadores sem futuro

Há frases que não precisam de ser grandes para serem imensas. Cabem numa linha, atravessam o tempo e dizem-nos aquilo que tantas vezes esquecemos: nenhum ser humano cabe por inteiro naquilo que fez.

«Não há santos sem passado nem pecadores sem futuro» é uma dessas frases. Nela se encontram a culpa e a misericórdia, a fragilidade humana e a possibilidade de recomeçar. Recorda-nos que cada pessoa é maior do que a soma dos seus atos e que ninguém deveria ser condenado a coincidir, para sempre, com o seu pior dia.

O Papa Francisco retomou esta expressão em várias ocasiões, ao refletir sobre figuras como David e Mateus. Não a apresentou como sua, mas como uma frase recebida e transmitida. Talvez aí resida parte da sua força, exatamente porque certas palavras ultrapassam quem primeiro as pronunciou e passam a iluminar a experiência de todos nós.

Esta frase toca numa ferida antiga: a nossa dificuldade em aceitar que as pessoas podem mudar.

Vivemos inclinados a classificar. Separamos os bons dos maus, os que admiramos dos que condenamos, os que merecem confiança daqueles sobre quem lançamos uma suspeita difícil de abandonar. Uma palavra infeliz, um erro antigo ou um episódio retirado do contexto podem bastar para fixar alguém numa imagem definitiva. O passado deixa então de ser aquilo que aconteceu e transforma-se naquilo que decidimos que uma pessoa será para sempre.

Mas uma vida não é um processo encerrado. É uma história em curso.

«Não há santos sem passado.» Os santos não nasceram prontos, sem contradições, medos ou fragilidades. Foram homens e mulheres concretos, atravessados por dúvidas, quedas e inquietações. Basta recordar Paulo, que perseguiu os cristãos antes de se tornar um dos grandes anunciadores da fé; Agostinho, cuja longa procura foi marcada por inquietação e desordem; ou Camilo de Lellis, que conheceu uma juventude tumultuosa antes de dedicar a vida aos doentes.

O que os distingue não é terem tido uma vida sem sombras, mas terem permitido que a graça abrisse outro caminho. A santidade não é uma perfeição recebida à nascença: é um percurso, uma aprendizagem do amor, uma transformação que nem sempre se vê de fora. Há combates, escolhas difíceis e recomeços. Há, sobretudo, a liberdade de responder de novo à vida quando parecia já não haver saída.

Talvez por isso os santos nos sejam tão próximos. Não são necessariamente os que nunca caíram, mas os que não fizeram da queda a sua morada. Há uma diferença imensa entre cometer um erro e transformar esse erro numa identidade; entre ter um passado e ficar condenado a viver dentro dele.

A história da santidade é, em larga medida, a história de pessoas que aceitaram ser transformadas.

Mas a segunda parte da frase é ainda mais exigente: «nem pecadores sem futuro».

Somos generosos com o passado dos santos porque conhecemos o fim da história. Sabemos que mudaram, que encontraram um rumo novo, e conseguimos olhar para as suas quedas como parte de um caminho de conversão. Com os outros, porém, somos menos pacientes. Desconfiamos da mudança enquanto ela está a acontecer. Exigimos provas, garantias e resultados imediatos. Queremos pessoas já transformadas, como se ninguém precisasse de tempo para se tornar melhor.

Quem errou corre o risco de ser, aos nossos olhos, apenas aquele que errou. Quem dececionou pode continuar a carregar essa marca mesmo depois de ter mudado. Assim nasce uma condenação social sem tribunal nem sentença: basta a memória. E a memória, quando perde a misericórdia, pode tornar-se uma prisão.

Deus, porém, não olha para nós dessa maneira. Conhece o passado, mas não confunde o passado com a pessoa. Vê a ferida sem reduzir alguém à ferida; conhece o pecado sem transformar o pecador no seu pecado.

Os Evangelhos estão cheios de encontros em que Jesus vê para além do rótulo que os outros já atribuíram. Zaqueu era o publicano; Mateus, o cobrador de impostos; Pedro, também o homem que O negou. O filho pródigo regressou depois de desperdiçar a herança. Nenhum deles chegou diante de Cristo com uma biografia impecável. E nenhum foi tratado como uma história definitivamente encerrada.

Jesus não apaga o passado de ninguém. Faz algo mais profundo: abre-lhe futuro.

É esta uma das mais belas expressões da misericórdia. Misericórdia não significa esquecer o que aconteceu, declarar inocente aquilo que foi errado ou fingir que nada deixou marcas. Há responsabilidades a assumir, consequências que não desaparecem com um pedido de desculpa e feridas que precisam de tempo para cicatrizar. Perdoar não é negar a verdade.

A misericórdia é recusar que o passado tenha a última palavra. Não desculpa o mal nem transforma a injustiça em virtude. Pelo contrário, precisa da verdade, porque só reconhecendo o erro se pode iniciar uma verdadeira mudança. Mas recusa acrescentar à culpa uma condenação definitiva da pessoa. Mantém aberta a possibilidade de reconhecer, reparar, aprender e escolher de outra maneira.

É assim que justiça e misericórdia podem caminhar juntas. A justiça procura a verdade e responsabiliza; a misericórdia pergunta o que ainda pode nascer dessa verdade. Uma corrige; a outra não desiste da pessoa. Ambas se desfiguram quando se separam: a justiça, caso se converta em vingança; a misericórdia, quando se reduz a complacência.

Precisamos de recuperar uma cultura do recomeço. Não para desculpar tudo, nem para exigir que as vítimas esqueçam, mas para não confundir responsabilização com humilhação e prudência com condenação perpétua. Precisamos de uma memória que recorde sem aprisionar, de uma justiça que corrija sem destruir e de uma misericórdia que acolha sem mentir.

Esta frase não fala apenas dos outros. Fala de nós. Em certos momentos, somos aqueles que precisam de acreditar no futuro de alguém. Noutros, somos nós que precisamos que não nos reduzam ao nosso passado. Cada um traz consigo zonas de sombra que preferiria esconder e possibilidades de luz que ainda não sabe alcançar. Somos memória e promessa: aquilo que fomos acompanha-nos, mas não tem de nos aprisionar.

Também eu trago um passado de erros, fragilidades e escolhas que hoje reconheço de outra maneira. Conheço a distância entre aquilo que fui e aquilo que desejaria ter sido. Foi também no reconhecimento dessa distância que encontrei a misericórdia de um Deus que não me encerrou no passado nem me abandonou às consequências dos meus erros. Um Deus que não apaga a história, mas lhe abre um sentido novo; que olha para o pecador e continua a ver nele um filho.

É esta a esperança que a fé me ensinou: ninguém é apenas a sua queda. Enquanto houver vida, arrependimento e abertura à graça, a história não precisa de estar terminada. A redenção não apaga o que aconteceu; permite que o que aconteceu não determine, sozinho, tudo o que virá.
Não há santos sem passado. E isso consola-nos.

Não há pecadores sem futuro. E isso compromete-nos.

A misericórdia começa quando deixamos de perguntar apenas quem foi o outro e nos atrevemos a perguntar quem ainda pode ser.

Nenhum de nós é apenas aquilo que foi.

Enquanto houver vida, há uma página por escrever.

António Furtado



Peregrinação a Fátima

Dia 12 de Outubro, pelas 14 h Peregrinos da Unidade Pastoral de Sintra, e de outras paróquias da Vigararia de Sintra, rumaram com MARIA em Peregrinação a Fátima.

Pelo caminho rezámos um terço e cantámos.

À chegada a Fátima, esperava-nos a Via Sacra até aos Valinhos.

Todos os peregrinos participaram com cânticos e introdução em cada estação.

De regresso ao Santuário fizemos uma grande caminhada até ao autocarro para irmos comer a nossa merenda.

Chegou a hora de irmos à Procissão das velas, onde cada um, sozinhos ou em grupos se acomodaram no recinto.

Foram 2 horas cheias de luz com tantas velas acesas. E com o coração cheio de alegria ao ver sair Nossa Senhora ao encontro de todos os peregrinos.

Regressámos com uma luz a brilhar em cada rosto, todos com o mesmo sentimento. Valeu a pena a nossa Peregrinação.

Um Bem-haja ao nosso Padre Joaquim que nos acompanhou sempre alegre e feliz com as suas ovelhas.

Cristina Mendonça

Festas de São Miguel celebraram a tradição e a comunidade em Sintra

Entre os dias 24 e 29 de setembro, Sintra voltou a viver as tradicionais Festas de São Miguel, um dos momentos de maior expressão cultural, religiosa e comunitária da localidade. Ao longo de seis dias, o recinto das festas foi palco de encontros, convívio e celebração, reunindo famílias, amigos, moradores e visitantes num ambiente marcado pela alegria.

Mais do que um conjunto de iniciativas de animação, as Festas de São Miguel afirmaram-se, como ponto de encontro da comunidade, contribuindo para preservar tradições e fortalecer os laços entre todos os que participam nesta celebração.

A edição deste ano contou com a participação de 23 expositores, que apresentaram os seus produtos, serviços e atividades, e de 9 espaços dedicados à restauração, doçaria e bebidas, proporcionando aos visitantes diferentes experiências ao longo dos dias de festa.

A animação musical marcou também presença durante todo o evento. Diversos grupos passaram pelo palco das Festas de São Miguel, proporcionando momentos de entretenimento e convívio e contribuindo para um programa diversificado, pensado para diferentes públicos e gerações.

Um dos momentos mais marcantes das festividades aconteceu no dia 27 de setembro, com a realização da tradicional Procissão de São Miguel.

Com uma forte dimensão religiosa, cultural e comunitária, a procissão percorreu as ruas de Sintra, reunindo a população numa manifestação de fé e devoção. O momento voltou a evidenciar a importância desta tradição para a identidade local e para a preservação da memória coletiva da comunidade.

As Festas de São Miguel constituem, assim, uma expressão da identidade, da memória e da vitalidade da comunidade de Sintra.

A organização deixa um agradecimento especial à Câmara Municipal de Sintra e à União das Freguesias de Sintra pelo apoio prestado, bem como a toda a comunidade, à GNR e à Polícia Municipal, cuja colaboração foi fundamental para o sucesso das festividades.















No passado dia 18 de Outubro o Sr. Bispo D. Rui Gouveia crismou 5 adultos e 18 jovens da nossa Unidade Pastoral de Sintra.

Deixamos aqui o testemunho de dois jovens e uma adulta:

Isabel Carvalho

O sacramento da Confirmação é realmente um grande dom de Deus para com a humanidade. No dia tão especial em que recebi este sacramento, recebi em plenitude o Espírito Santo, a presença santa de Deus que me guia para a verdade. A minha melhor amiga foi quem inicialmente se mostrou entusiasmada em receber o Crisma, e eu decidi que também queria recebê-lo, tal como a minha irmã. De modo a aprofundar a nossa caminhada com Cristo, fomos juntas para o Grupo de Jovens e participámos em reuniões dedicadas ao Crisma, onde explorámos a oração do Credo.

Aprendi imenso sobre o Espírito Santo ao longo deste último ano de preparação para o Crisma, o que me entusiasmou ainda mais a querer ser confirmada na fé por Deus. Agora crismada, a aventura está apenas a começar!

Que graça é poder ter a presença do Senhor em mim! Agora quero levar essa presença aos outros, pela força do Espírito Santo. Quando lemos a Sagrada Escritura lemos a história de amor mais bonita. Essa história que é a realidade do amor de Deus para com a humanidade, este amor único e transformador em que não fomos nós que amamos, mas foi Deus que nos amou primeiro e quando ainda éramos pecadores. Ao ser Crismada respondo sim a este amor de Deus por mim, que sim, quero pertencer a Ele; sim, quero louvá-lo sempre - tal como Ele merece - e, sim, quero levar a Sua glória às nações. Por meio de felicidades e tempestades Ele permanece fiel, o Seu amor é imutável e é de olhos postos em Jesus que aprenderei dia após dia a ser-Lhe fiel, e a dizer sim todos os dias. Pela orientação do Espírito Santo aprenderei a amar como Jesus ama, com justiça e verdade. O Espírito Santo é quem nos faz e confirma como filhos e filhas de Deus, e nos capacita para combater o bom combate corajosamente enraizados em Jesus, que veio ao nosso encontro.

Foi maravilhoso receber o Crisma com a minha irmã e com a minha melhor amiga. A jornada cristã não se faz sozinha, mas sim em comunidade, unidos pelo amor de Cristo.

Deixo aqui um versículo inspirador, e de onde este veio há muitos mais que temos de descobrir ao ler a Palavra que Deus nos deixou!

Carta aos Gálatas 2,20 “Fui crucificado com Cristo. Assim, já não sou eu quem vive, mas Cristo vive em mim. A vida que agora vivo no corpo, vivo-a pela fé no Filho de Deus, que me amou e se entregou por mim.”

Tomás C. Santiago:

A minha caminhada começou na catequese familiar, por pouco tempo, mas depois vim a juntar-me novamente à catequese, em S. Miguel, graças à iniciativa do meu pai, e terminei nas Irmãs Doroteias do Linhó, onde também fui acólito por dois anos.

Eu devo os meus agradecimentos aos catequistas que me acompanharam ao longo da minha caminhada, mas também devo agradecer aos meus familiares por estarem ao meu lado a explicar e ajudar-me na caminhada de fé, de modo especial ao meu pai.

Agora cheguei à etapa principal na minha vida religiosa, que foi o recebimento do Espírito Santo, através do Crisma, mas pretendo continuar a ir à Missa e continuar a crescer na fé para descobrir a minha vocação. Este ano vou frequentar a Escola de Leigos, para aprender a compreender melhor as coisas de Deus.

Bruna Costa:

O nosso propósito de vida é algo muito subjetivo do qual muitas vezes nos questionamos. Tanto em momentos bons, mas principalmente em momentos difíceis. O que será que fazemos aqui?! Qual a nossa missão? O que Deus quer de nós? Questionava-me muito sobre estas questões, às quais não sabia responder e muito menos compreender. Foi então que senti um chamamento de Deus para me reaproximar da vida cristã, que outrora já tinha sido muito importante para mim.

O ano passado propus-me iniciar esta caminhada! Desde a minha aproximação à fé, muitas das minhas inquietudes foram atendidas e a minha vida ganhou um outro sentido: um sentido de missão, um sentido para o outro e não apenas para mim.

Chegou o dia de receber o Crisma, o dia em que se iniciou um novo rumo na minha vida, um rumo de amor e de fé em algo inexplicável e inquestionável, que é Deus e o Seu Espírito Santo.

Foi com muito amor que recebi a Sua luz no meu coração, a qual espero levar para todos os lugares em que estiver!

Estou muito grata a todos os que me proporcionaram esta caminhada!





HISTÓRIA DE VIDA: Adelaide Ary

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Adelaide Maria Vale e Azevedo de Pape Portocarrero de Almada e Ary, conhecida entre amigos por Joca, nasceu a 2 de setembro de 1955 em Lisboa. A mãe era ribatejana, de Torres Novas, onde tinham propriedades, e o pai era húngaro, naturalizado português, tendo vindo para Portugal em 1949. Veio da Hungria, acompanhando os pais, de onde saiu em 1944. O pai dele era médico e professor de reumatologia com nome conhecido nesse mundo da medicina, o que lhe facilitou a obtenção de trabalho, nomeadamente, na fundação do Instituto Português de Reumatologia. Em Budapeste era diretor das termas.

O pai da Joca, por sair da Hungria aos 19 anos, nunca acabou o curso de medicina. O objetivo da família era irem para o continente americano, mas acabaram por ficar em Portugal. O facto de falar várias línguas ajudou-o profissionalmente.

Os pais da Joca conheceram-se numa visita de cortesia que a avó materna ofereceu ao avô paterno por gratidão pelos tratamentos feitos a um familiar. Nessa visita, o pai da Joca, conheceu a mãe. Ele ainda não falava português. Foi um namoro desafiante também por desencontros de tradições cristãs, porque o pai dele era calvinista e fora pastor em Budapeste. O namoro durou 5 anos e casaram quando a mãe tinha 30 anos. Antes do casamento, a mãe levou o pai a Fátima, e essa experiência foi muito importante e podemos dizer que o levou a querer ser católico. Em fim de vida, era o mais católico da família. Para ele, a religião era uma coisa fácil, como que natural. A Joca nunca viu os pais zangados, foram um casal muito feliz. O pai tinha uma paixão de vida que era a caça e uma forte ligação à natureza. A família ia toda à caça, os pais e os 4 filhos!

Foram paroquianos em Lisboa, na igreja de São João de Deus, onde a Joca foi batizada e fez a caminhada de catequese. A mãe também era catequista, e ambos os pais eram leitores, ministros extraordinários da Comunhão, cursistas e das Equipas de Nossa Senhora. Os filhos foram todos das Equipas de Nossa Senhora. A casa era uma porta aberta, apesar de ser um 5º andar.

O pai da Joca trabalhou na RARET, uma rádio (clandestina) que transmitia para a Europa ocupada. Mais tarde trabalhou na área imobiliária na zona do Estoril. A mãe não trabalhava, mas fazia muito voluntariado. No 25 de Abril ela dedicou-se à politica no PPD e teve responsabilidades na junta de freguesia.

Joca estudou agronomia num período conturbado, mas na verdade queria estudar arquitetura paisagista. Foi nestas andanças que conheceu o João [Cardoso Portocarrero de Almada e Ary]. O pai dele era na altura conselheiro da embaixada em Madrid e ele vivia com a avó. Casaram em 1977. Viveram em Lisboa, no Chiado. Depois de casar, Joca continuou a estudar, mas em 1980 nasceu o Francisco e não pôde concluir. Depois vieram mais 4 rapazes, o António, o João o Miguel e o Pedro.

Em 1984 a família foi para Estrasburgo, onde o João trabalhou no Conselho da Europa. Ficaram em França 36 anos. Em Estrasburgo tentaram entrar para as Equipas de Nossa Senhora, já que eram equipistas em Portugal, mas a experiência não correu lá muito bem por ser uma realidade diferente da portuguesa. Fez parte de um grupo em inglês com as mães de bebés da Amicale Femmes, do Conselho da Europa. Também foi mãe delegada nas escolas dos filhos, tarefa que foi facilitada por ter sido Guia em Portugal. Todos os seus filhos têm ligação aos escuteiros. Em Estrasburgo a Joca dedicou muito dos tempos livres à formação em atividades manuais, enquadrar, encadernação de livros, costura, estofos, cozinha italiana. Também se especializou na organização de festas, eventos familiares e outros. Com o João foram grandes amadores de bridge.

Na paróquia pertenceu ao Conselho Pastoral e fez parte da Equipa de Animação Pastoral. Entrou também numa Associação de senhoras como voluntária e depois responsável, Associação essa que precedeu as Conferências de S. Vicente de Paulo (Équipes Saint Vincent) cujo objetivo era caritativo e de acompanhamento a famílias em dificuldade. O grupo funcionava na paróquia, mas não tinha só carácter religioso.

A Joca e o João voltaram para Portugal em 2020.

Têm 3 filhos que casaram com raparigas francesas e vivem na Europa. Têm 11 netos, 3 rapazes e 8 raparigas.

O filho António estudou direito em Portugal e mais tarde foi para o noviciado dos Jesuítas, em Coimbra. Este caminho foi feito através do CUPAV. Atualmente é sacerdote e professor na Católica.

Foi o filho que apresentou a Joca ao Padre Armindo, que logo a convocou para serviços na Igreja. Começou no acolhimento em S. Miguel, depois em S. Pedro, onde



se ligou à catequese. Também colaborou na decoração da igreja de São Miguel. Entretanto, começou a colaborar com o Gota-a-Gota, que dá apoio alimentar a 60 famílias, e hoje é a responsável do grupo.

Atualmente integra o Secretariado Permanente do Conselho Pastoral. É também voluntária no Museu das Paróquias, e deixa o apelo para que mais pessoas se voluntariem para este serviço. Faz parte do grupo de teatro da Paróquia do Estoril "A Última Cena" e gostaria de ver revitalizar o grupo de teatro da UPS.

A vida da Joca hoje em dia é repartida entre a família, e as atividades da Igreja, sendo um exemplo de que quando estamos disponíveis para servir, não faltam oportunidades na Paróquia.

A VIAGEM DE UMA PARÓQUIA

Isabel Pascoal

(Paróquia de São Miguel de Sintra)

A Paróquia de São Miguel de Sintra é uma das quatro paróquias primitivas de Sintra, com as de Santa Maria, São Martinho e São Pedro de Penaferrim.

Foi fundada em 1147 por D. Afonso Henriques.

Atualmente, faz parte da Unidade Pastoral de Sintra (UPS), que inclui Santa Maria e São Miguel, São Martinho e São Pedro de Penaferrim. Pertence à Diocese de Lisboa e tem sede em duas igrejas paroquiais, a igreja de Santa Maria e a igreja nova de São Miguel.

No terramoto de 1755 a antiga igreja de São Miguel ruiu.

Posteriormente, em 1860, foi integrada na paróquia contígua de Santa Maria do Arrabalde, pois perdeu importância demográfica.

Do terramoto de 1755 apenas restou a abside gótica, depois transformada por D. Fernando II em habitação, que hoje é a casa da Mata.

Em 1995 renasce, na Estefânia, com a construção de uma nova igreja sob a mesma invocação de São Miguel.

O projeto é do arquiteto Eduardo Hilário: 800 lugares, para servir a Unidade Pastoral de Sintra. A orientação do projeto deve-se ao Pe João Correia de Sousa.

A segunda fase, o Centro Pastoral, é orientada pelo Pe. Carlos Jorge.

Voltando um pouco atrás: em 1758, a paróquia teve à sua frente um Prior, apresentado pela Rainha, e era composta pelas Confrarias do Santíssimo Sacramento, de São João Baptista, do Espírito Santo, das Almas, de Nossa Senhora da Saúde, de Santo António e de São Sebastião.

Nas "Memórias Paroquiais", de 1758, o pároco descreve-a como a quarta paróquia da vila de Sintra, com 23 vizinhos e 80 pessoas, 4 altares (São Miguel, Senhor Jesus, Santa Catarina e São Francisco Xavier), e 6 beneficiados.

Hoje, a igreja de São Miguel de Sintra, é a maior Igreja e acolhe, devido a isso, desde 2005, o Dia da UPS, no Dia de Pentecostes, abrangente a todas as comunidades, e acolhe as grandes celebrações da Vigília Pascal, dos Crismas, etc.

O "alimento" da Paróquia são os paroquianos e todos os que fazem a Igreja realizar-se no dia-a-dia.

Concluindo: Terra que se fez alma, alma que se fez letra.

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).

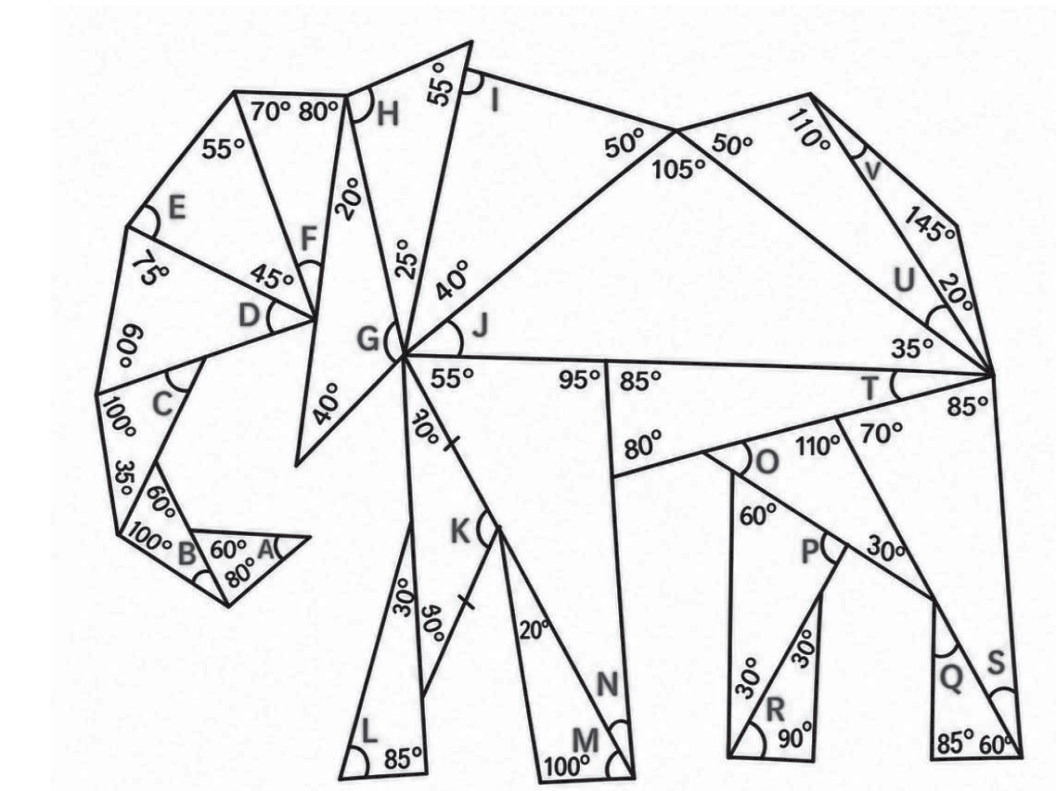
Exorcismo – Rito pelo qual se expulsa o demónio do corpo em que habita e que tem possuído (possesso). O NT narra numerosas expulsões de demónios (Mc 1, 21-28; 5, 1-20).

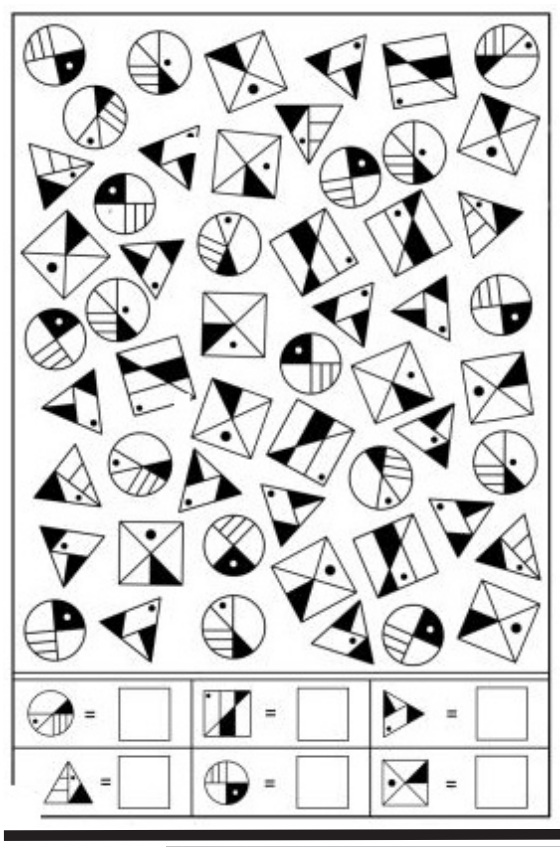
Expiação – Literalmente, significa «aplacar a Deus por um pecado cometido», mediante um gesto cultual, que manifesta, além disso, o desejo de ser purificado pelo mal realizado. O povo hebraico tem o grande dia da expiação ou Yom Kippur, depois de celebrar um sacrifício, o Sumo sacerdote impunha as mãos sobre um cabrito, indicando que sobre ele recaíam os pecados de todos. O bode expiatório era levado para o deserto. A expressão bode expiatório mantém-se na linguagem popular e indica alguém que paga por todos. No cristianismo não podemos entender a expiação sem passar por Jesus que no Calvário se oferece ao Pai como vítima pelos pecados de todos. A sua expiação foi única e total.

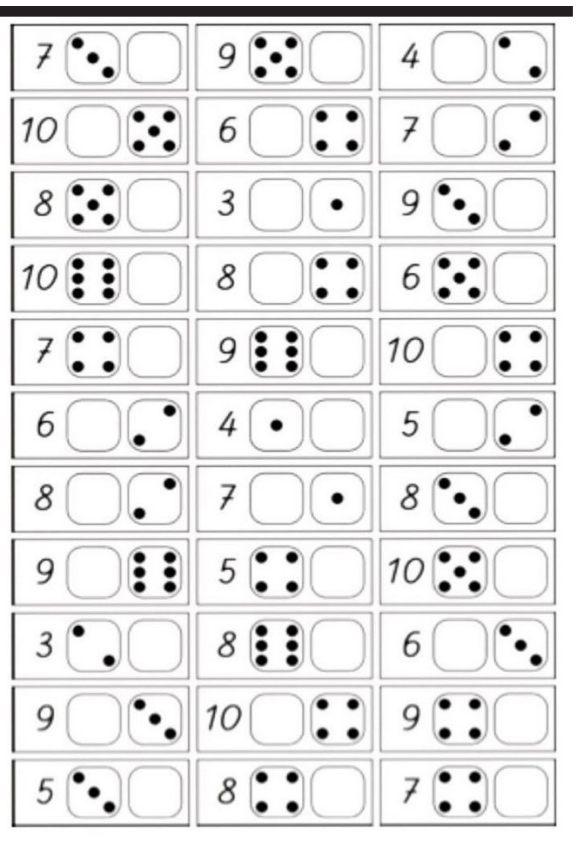
Fatalismo – Corrente de pensamento que afirma que o destino é uma força impessoal que determina a vida do homem. Quando não se consegue explicar a lógica do que acontece no mundo, cai-se na opinião de que tudo está determinado por astros ou por outros elementos. Hoje esta corrente tem uma forte manifestação nos horóscopos, tarot e outras práticas. O cristianismo proclama que Deus é Pai e que tudo está nas suas mãos. O destino do homem está guiado por Deus.

Para os mais pequenos

Calcula a amplitude dos ângulos em falta







Cozinha para todos

Maçãs assadas com canela e mel

4 maçãs reinetas, 4 colheres de chá de mel, 1 colher de chá de canela em pó, 1 pau de canela e um pouco de água

Lave bem as maçãs e retire-lhes o caroço, sem as abrir completamente na base.

Coloque-as num tabuleiro de forno e o centro de cada maçã coloque uma colher de chá de mel e uma pitada de canela. Junte o pau de canela ao tabuleiro e regue o fundo com um pouco de água.

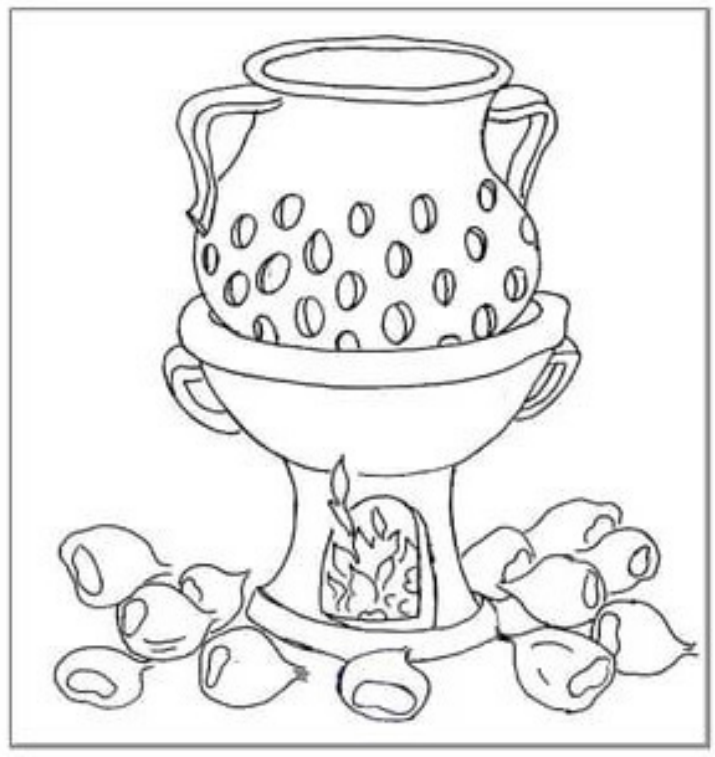
Leve ao forno, pré-aquecido a 180 ºC, durante cerca de 25 a 30 minutos, até as maçãs estarem macias.

Sirva mornas, polvilhadas com um pouco mais de canela.

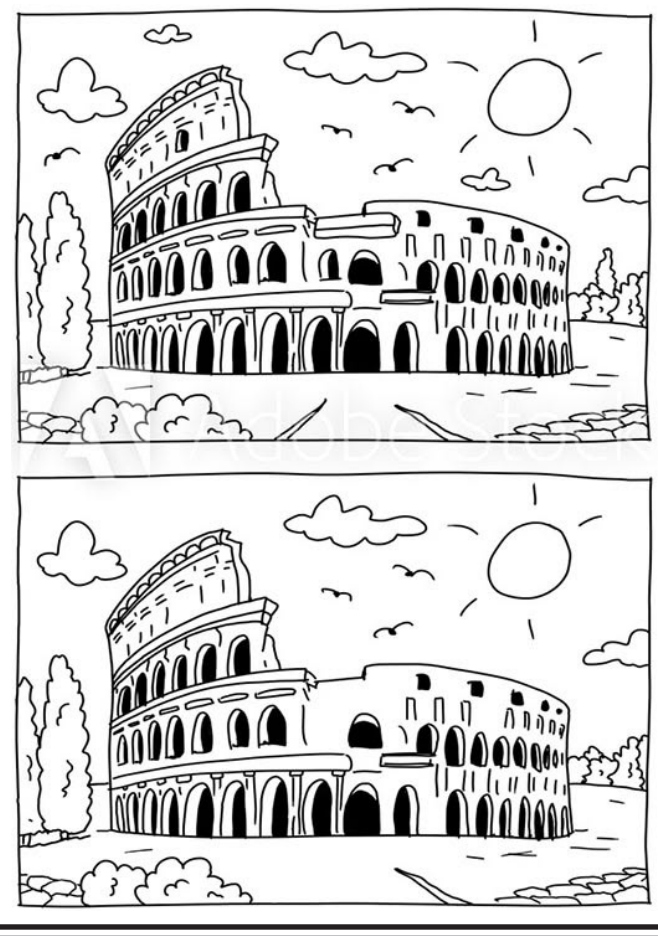
Dica: Pode substituir o mel por açúcar amarelo ou acrescentar algumas nozes picadas.

PHF

Imagem para colorir



Descobre as 10 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

Santos do mês

Pe Joaquim Inácio

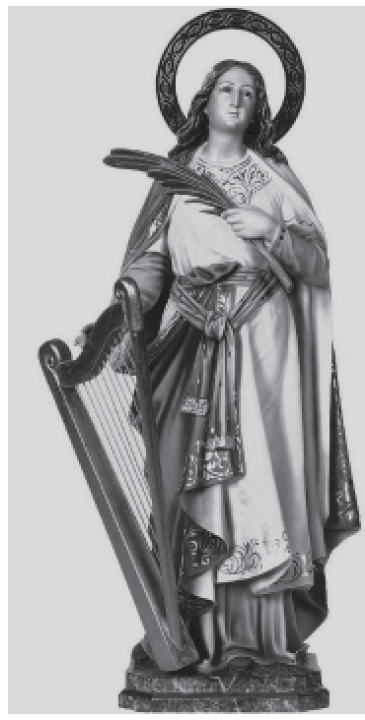
SANTA CECÍLIA: PADROEIRA DOS MÚSICOS

Cecília é virgem, santa e mártir, padroeira dos músicos e da música sacra. Apesar de ser uma das santas mais populares de todos os tempos, muito pouco se sabe sobre ela. Acredita-se que ela tenha nascido em Roma, numa família ilustre, e que se tenha casado contra sua vontade com um jovem pagão chamado Valério.

Cecília conseguiu que seu marido respeitasse a sua virgindade e se convertesse ao cristianismo. Valério foi batizado pelo Papa Urbano e, junto com seu irmão Tiburtius, também convertido, enterrou os mártires da perseguição ao turco Almachius. Denunciados por essa prática, ambos os irmãos foram decapitados.

Cecília também foi denunciada e condenada a ser jogada num banheiro com água a ferver na sua própria casa, mas não sofreu ferimentos. Turkus Almachius ordenou então que ela fosse decapitada; Cecília, ferida três vezes com o machado, faleceu após três dias de agonia. O Papa Urbano, auxiliado por seus diáconos, enterrou a mártir e mandou construir uma basílica no local onde estava a casa de Santa Cecília.

A memória litúrgica de Santa Cecília é celebrada a 22 de novembro.



ALMOÇO JANELA

DOMINGO, 22/11/2026

(A partir das 12H45)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

EMENTA:

- Entradas: Pão, queijo, azeitonas e manteigas
- Sopa: **Legumes**
- Prato: **FEIJOADA À TRANSMONTANA**
- Sobremesa: Bolo, doces, frutas variadas e café

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

Adultos: ..... 14,00 janelas
Jovens (de 5 a 12 anos)..... 7,00 janelas
Familiar (Pais)..... 10,00 janelas
Familiar (Filhos, mínimo 2)..... 5,00 janelas

A receita reverte a favor da Igreja da Várzea

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

Intenção do Papa

Novembro 2026

PELO BOM USO DAS RIQUEZAS

Rezemos pelo bom uso das riquezas, para que, resistindo à tentação do egoísmo, estejam sempre ao serviço do bem comum e da solidariedade com os mais necessitados.



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 Liturgico - Novembro 2026 - Ano A					
	Dia 1.Nov	**Dia 8.Nov**	**Dia 15.Nov**	**Dia 22.Nov**	**Dia 29.Nov**
	Todos os Santos	**Domingo XXXII do T.C.**	**Domingo XXXIII do T.C.**	**N.S. Jesus Cristo Rei do Universo**	**Domingo I do Advento (Ano B)**
Leitura I	Ap 7, 2-4.9-14	Sb 6, 12-16	Pr 31, 10-13.19-20.30-31	Ez 34, 11-12.15-17	Is 63, 16b-17.19b; 64, 2b-7
	«Vi uma multidão imensa, que ninguém podia contar, de todas as nações, tribos, povos e línguas»	«A Sabedoria faz-se encontrar aos que a procuram»	«Põe mãos ao trabalho alegremente»	«Quanto a vós, meu rebanho, hei de fazer justiça entre ovelhas e ovelhas»	«Oh se rasgásseis os céus e descêsseis»
Salmo	23 (24), 1-2.3-4ab.5-6	62 (63), 2.3-4.5-6.7-8	127, 1-2.3.4-5	22 (23), 1-2a.2b-3.5-6	79 (80), 2ac e 3b. 15-16.18-19
	Esta é a geração dos que procuram o Senhor.	A minha alma tem sede de Vós, meu Deus.	Ditoso o que segue o caminho do Senhor.	O Senhor é meu pastor: nada me faltará.	Senhor nosso Deus, fazei-nos voltar, mostrai-nos o vosso rosto e seremos salvos.
Leitura II	1 Jo 3, 1-3	1 Tes 4, 13-18	1Ts 5, 1-6	1Cor 15, 20-26.28	1 Cor 1, 3-9
	«Veremos a Deus tal como Ele é»	«Deus levará com Jesus os que em Jesus tiverem morrido»	«Para que o dia do Senhor não vos surpreenda como um ladrão»	«Entregará o reino a Deus Pai, para que seja tudo em todos»	Esperamos a manifestação de Nosso Senhor Jesus Cristo
Evangelho	Mt 5, 1-12a	Mt 25, 1-13	Mt 25, 14-30	Mt 25, 31-46	Mc 13, 33-37
	«Alegrai-vos e exultai, porque é grande nos Céus a vossa recompensa»	«Aí vem o Esposo: ide ao seu encontro»	«Foste fiel em coisas pequenas: vem tomar parte na alegria do teu Senhor»	«Sentar-Se-á no seu trono glorioso e separará uns dos outros»	«Vigiai, porque não sabeis quando virá o dono da casa»

Serviço Pastoral e Litúrgico Novembro 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 / Ucraniano)
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 FERIAL *						
	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 Ucraniano)			

*** 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.

Novembro de 2026

Dia 1 – Domingo -Solenidade de Todos os Santos
Início da Semana dos Seminários (1 a 8)

Dia 2 – Segunda-feira – Comemoração Fiéis Defuntos
09.30h Missa no CEMITÉRIO de S. Marçal
11.00h Missa no CEMITÉRIO do Alto da Bonita
15.00h Missa no CEMITÉRIO do Alto de Chão Frio
Não há Missa em S. Miguel
18.00h Missa no Ramalhão
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 4 – Quarta-feira – S. Carlos Borromeu
Conselho Episcopal

Dia 5 – Quinta-feira da semana XXXI
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 6 – Sexta-feira – S. Nuno de Santa Maria
09.30h Adoração ao SSmo., em S. Miguel
19.00h Jantar Ecuménico em Sintra
21.00h Grupo de Jovens, S. Miguel

Dia 7 – Sábado da semana XXXI

Dia 8 – Domingo XXXII do Tempo Comum
13.00h Almoço no salão da igreja de Galamares

Dia 9 – Seg-feira – Dedicação da Basílica de Latrão
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 10 – Terça-feira – S. Leão Magno
Formação do Clero em Lisboa
17.00h Clube de Leitura em S. Pedro
21.30h Reunião de Direção CNE

Dia 11 – Quarta-feira – S. Martinho de Tours
15.00h Missa no Lar do Oitão
Não há Missa em S. Miguel!
18.00h PALESTRA SOBRE S. MARTINHO, com o Card. D. Manuel Clemente
19.30h MISSA DE FESTA, EM S. MARTINHO
20.30h Magusto em S. Martinho: oferta de castanhas

Dia 12 – Quinta-feira – S. Josafat
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 13 – Sexta-feira da semana XXXII
20.45h CONSELHO PASTORAL da UPS
21.00h Grupo Jovens, em S. Miguel

Dia 14 – Sábado da semana XXXII
10h Encontro de Acólitos na Sé de Lisboa
20.30h Jantar convívio do Grupo Janela
21.30h Reunião de preparação para batismo

Dia 15 – Domingo XXXIII do Tempo Comum
Dia Mundial do Pobre
13.00h Magusto no Linhó

Dia 16 – Segunda-feira da semana XXXIII
Retiro de Presbíteros, Turcifal de 16 a 20 de Novembro
11.00h Missa no Centro "Os Avós"
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 17 – Terça-feira – St. Isabel da Hungria

Dia 19 – Quinta-feira da semana XXXIII
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 20 – Sexta-feira da semana XXXIII
21.00h Grupo de Jovens da UPS
21.15h Reunião de Pais dos catecúmenos

Dia 21 – Sábado – Apres. Virgem Sta. Maria

Dia 22 – Domingo XXXIV- Cristo, Rei do Universo
Jornada Diocesana da Juventude
12.30h Almoço da UPS (Janela), a favor da Várzea

Dia 23 – Segunda-feira da semana XXXIV
21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 24 – Terça-feira – S. André Dung-Lac e comp.
21.00h Reunião do Secretariado Permanente do C.P.

Dia 25 – Quarta-feira da semana XXXIV
Aniv. Ordenação Episcopal do Patriarca D. Rui Valério
15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira

Dia 26 – Quinta-feira da semana XXXIV
21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel
21.30h Partida de elementos do Clã (CNE)

Dia 27 – Sexta-feira da semana XXXIV
15.00h Missa no Lar Asas TAP
21.00h Grupo Jovens, em S. Miguel

Dia 29 – Domingo I do Advento
15.30h Ordenações em Lisboa

Dia 30 – Segunda-feira – St. André
Recoleção do clero do Patriarcado
21.15h Escola de Leigos em S. Miguel

DEZEMBRO

Dia 8 – Imaculada Conceição
Dia 25 - Natal do Senhor
Dia 31- Missa de Festa na igreja de S. Maria, às 18h
Dia 31- Jantar de Passagem de Ano, em S. Miguel, às 20h

Notícias dos Vicentinos

Glória Marques

CONFERÊNCIA DE S. VICENTE PAULO
S. PEDRO DE SINTRA

conf.vicentina.penaferrim@gmail.com Telf.- 910428587

São Francisco de Assis: 800 anos de um legado de amor, humildade e serviço aos mais pobres

No dia 4 de Outubro assinalámos os 800 anos da morte de **São Francisco de Assis,** ocorrida em 1226, uma figura extraordinária da história da Igreja, cuja vida continua a inspirar milhões de pessoas em todo o mundo. O seu testemunho de fé, simplicidade, humildade e amor aos mais pobres permanece atual e constitui um apelo permanente à construção de uma sociedade mais fraterna, solidária e humana.

São Francisco descobriu no Evangelho o verdadeiro sentido da vida: amar a Deus acima de todas as coisas e reconhecer em cada pessoa, especialmente nos mais pobres, frágeis e excluídos, a presença de Cristo. Renunciando às riquezas e aos privilégios, escolheu viver na simplicidade, fazendo-se pobre entre os pobres. Não se limitou a falar de amor; transformou-o em gestos concretos de proximidade, partilha e serviço. Aproximou-se dos doentes, dos marginalizados e daqueles que a sociedade tantas vezes ignorava, mostrando que a verdadeira riqueza não está naquilo que possuímos, mas na capacidade de amar e de nos colocarmos ao serviço dos outros.

O carisma franciscano continua, por isso, a desafiar-nos a olhar o mundo com os olhos da compaixão, a reconhecer a dignidade de cada ser humano e a viver uma fé que se traduz em obras. São Francisco ensinou-nos que a fraternidade não conhece fronteiras e que a pobreza não deve ser motivo de indiferença, mas um apelo à responsabilidade, à solidariedade e à partilha.



A sua vida recorda-nos que não basta sentir pena de quem sofre: é necessário aproximarmo-nos, escutar, acolher e agir. Não precisamos de ser tão radicais como S. Francisco e vender todos os nossos bens ou largarmos a nossa família mas, basta que dos 525600 minutos que um ano tem dedicarmos alguns desses minutos ao serviço do próximo.

O Exemplo de S. Francisco encontra uma profunda ligação com o carisma vicentino, também os vicentinos são chamados a reconhecer Cristo na pessoa dos mais necessitados, colocando a caridade no centro da sua missão. Através do voluntariado, das visitas às famílias, do acompanhamento de pessoas em situação de solidão, da ajuda material e do apoio a quem atravessa momentos de dificuldade, os vicentinos procuram levar esperança onde existe sofrimento e devolver dignidade a quem tantas vezes se sente esquecido.

O trabalho vicentino vai muito além da entrega de bens essenciais. É, acima de tudo, uma presença amiga, uma mão estendida, uma palavra de conforto e um coração disponível para escutar sem julgar. A verdadeira caridade não humilha nem cria dependências: acolhe, respeita, promove a dignidade humana e procura caminhar ao lado de cada pessoa, ajudando-a a reencontrar a esperança e a confiança no futuro.

Ao celebrarmos os 800 anos da morte de São Francisco de Assis, somos convidados a renovar o nosso compromisso com os valores que marcaram a sua vida e que continuam a dar sentido à missão vicentina: a simplicidade, a humildade, a fraternidade, a compaixão e o amor preferencial pelos mais necessitados. Embora tenham nascido em contextos históricos diferentes, os carismas franciscano e vicentino encontram-se na mesma certeza: **a fé torna-se verdadeiramente viva quando se transforma em amor concreto ao próximo.**

Que este oitavo centenário seja, para todos nós, uma oportunidade de renovação espiritual e de compromisso com os mais frágeis. Que o exemplo de São Francisco de Assis nos inspire a viver com menos egoísmo e mais simplicidade, a partilhar com generosidade e a cuidar da criação e de todos os nossos irmãos.

Que São Francisco de Assis nos ensine a viver a fraternidade e que São Vicente de Paulo nos inspire a transformar a caridade em ação, porque é no rosto dos mais necessitados que somos chamados a reconhecer o rosto de Cristo.

Bens Alimentares Distribuídos no mês de Setembro

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açucar	7	0	0	7	**7**
Arroz	168	0	0	168	**67**
Atum	70	50	150	270	**242**
Azeite	10	16	30	56	**46**
Esparguete	113	0	0	113	**68**
Farinha	5	0	0	5	**5**
Frango	0	11	33	44	**44**
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	15	35	50	**46**
Peixe - Posta	0	50	132	182	**181**
Salcichas	32	0	72	104	**85**

Despesas do mês de Setembro

Reforço do Banco Alimentar	160.00€
Despesas de Farmácia	0€
Habitação	300.00€
TOTAL	**460.00€**

Caminhar Juntos: O Novo Ano Pastoral e a Alegria do Serviço

"O Senhor não nos pede coisas extraordinárias, mas sim uma presença simples e disponível."

Chegar a uma paróquia para iniciar um estágio pastoral é, antes de mais, uma experiência de acolhimento. Nos primeiros dias, entre rostos novos e saudações à entrada da igreja, percebe-se rapidamente algo fundamental: **uma paróquia não é apenas um edifício ou um conjunto de horários; é uma família viva.**

Agora que o ritmo do regresso às rotinas se consolida e o ano pastoral arranca com toda a força, somos convidados a olhar para a nossa comunidade e perguntar: Qual é o meu lugar aqui? ou Como posso ajudar?

Muitas vezes pensamos que para servir na Igreja é preciso ter muito tempo, grandes conhecimentos ou talentos extraordinários. Mas a vida comunitária faz-se de coisas muito mais simples e profundas:

Na escuta atenta: Aquele vizinho que precisa de uma palavra de conforto ou de saber que não está esquecido.

No serviço discreto: Levar a Comunhão a quem já não se pode deslocar, apoiar na catequese, ajudar a organizar os espaços ou colaborar na liturgia.

Na presença: Estar disponível para acolher quem chega pela primeira vez, sem julgamentos, apenas com um sorriso de boas-vindas.

Como estagiário, o meu papel principal nestes meses é aprender convosco. Aprender com a dedicação de quem já cá está há muitos anos, com a genuidade das crianças da catequese, com a sabedoria dos mais velhos e com o entusiasmo de quem procura respostas na fé.

O Papa Francisco lembra-nos frequentemente de que somos todos discípulos missionários. Não precisamos de ir para longe para o ser: a nossa missão começa na porta da nossa igreja, no café do bairro, na nossa família e no trabalho.

Que este novo ano de atividades paroquiais seja para todos nós uma oportunidade de renovar o compromisso com a nossa comunidade. Se sente que pode dar uma mãozinha seja na catequese, no grupo de caridade, no acolhimento ou noutra pastoral, não hesite. A paróquia precisa do olhar e da presença de cada um.

Bom trabalho pastoral a todos e um excelente início de ano comunitário!

Diác. Jobin Johny



Memórias do Passado de Sintra



Assim era a frente do Palácio da Vila até 1912, tendo estes edifícios (antigas casas de aposentadorias e do almoxarifado) sido demolidos para dar lugar ao atual Largo Rainha D. Amélia.
Também a Igreja do Hospital da Misericórdia foi demolida (a nave principal) ficando apenas a atual pequena capela.

Apontamentos sobre Liturgia

Apontamentos recolhidos das aulas do Cónego Luís Manuel Pereira da Silva, por Maria Teresa Vasco, nas aulas do Curso de Liturgia, em 2002 na Paróquia de Linda-a-Velha

A VIGÍLIA PASCAL

A Páscoa era originalmente celebrada através de uma grande Vigília noturna que, ao longo dos séculos, foi caindo em desuso. Devido à proibição das Missas vespertinas e à disciplina do jejum eucarístico confirmada pelo Concílio de Trento, a Vigília Pascal passou a ser antecipada para a manhã do Sábado Santo, passando este a ser popularmente chamado "Sábado de Aleluia". Estas celebrações matutinas tornaram-se facultativas e perderam muito do seu sentido simbólico de vigília noturna.

No início dos anos 50, o Papa Pio XII iniciou a restauração e reformulação da Vigília Pascal (primeiro em caráter experimental e, mais tarde, com caráter obrigatório). Posteriormente, o Concílio Vaticano II e a reformulação do Missal por São Paulo VI consolidaram a estrutura atual da celebração.

A Vigília Pascal é considerada a "Mãe de todas as Vigílias". É a noite em que a Igreja (Esposa) aguarda vigilante a Ressurreição do Cristo.

A celebração estrutura-se em quatro grandes partes:

Lucernário, Liturgia da Palavra, Liturgia Batismal e Liturgia Eucarística

1ª: Lucernário (Liturgia da Luz)

O Lucernário compreende três momentos fundamentais:

a) Bênção do Lume Novo: A cerimónia inicia-se fora da igreja, no exterior, junto a uma fogueira, onde o sacerdote benze o fogo novo que expulsa as trevas.

b) Preparação e Procissão do Círio Pascal: O Círio é uma vela de grandes dimensões e dignidade. Nele o celebrante inscreve uma cruz, os símbolos do Alfa e Ómega ("A" e Ω) e os algarismos do ano corrente, cravando também cinco grãos de incenso que representam as chagas de Cristo. O Círio é aceso no fogo novo e levado em procissão para dentro da igreja, totalmente às escuras. Ao longo da procissão, canta-se por três vezes (subindo gradualmente de tom): "A luz de Cristo! / Graças a Deus!".
- À segunda invocação, acendem-se as velas dos fiéis na chama do Círio;
- À terceira invocação, acendem-se as luzes da igreja.
- O Círio é colocado num pedestal junto ao ambão, significando que a Palavra de Deus é proclamada e iluminada pela Luz de Cristo.

c) Precónio Pascal: É um solene poema e cântico de exultação da Igreja. Constitui um convite universal à alegria (dirigido aos Céus, à Terra, à Mãe Igreja e à Assembleia). Contém um momento anamnéico (de avivar a memória) que recorda a libertação do Povo de Deus, o pecado de Adão e a Redenção por Cristo, celebrando a vitória da Luz sobre as trevas e ligando a Antiga Páscoa à Nova Páscoa.

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

UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

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 das16h às 18h
Sábado, das 17h às 18h30

Web: www.paroquias-sintra.pt
Email: paroquias.sintra@gmail.com

Ficha Técnica

No. 3555534/13

Direção:

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

Colaboração:

Miguel Forjaz, P. Joaquim Canguia Inácio,
Paula Ferreira,Clara Bonito e António Furtado

Edição gráfica e paginação:

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

Revisão de textos:

Arminda Inácio.

Área Financeira:

Mafalda Pedro.

Distribuição:

João Valbordo, Manuel Sequeira.

Publicidade:

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

Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense
MORELENA – PERO PINHEIRO

Tiragem deste número:
1400 exemplares.

Biblioteca UPS

Isabel Pereira

2026, Novembro. 1 de Novembro, dia de Todos os Santos. Recordamos os Santos canonizados e todos aqueles que já partiram e que no seu dia a dia o foram também. Continuemos a rezar pelo Santo Padre neste momento difícil. Haverá dias especiais, o início do Advento e, entre outros, o Dia de S. Martinho, os Dias da Bondade, da Tolerância, dos Direitos da Criança, dos Estudantes, da Música, do Não Fumador,…

Um pensamento, uma ideia… «As quatro coisas que não voltam para trás - A pedra atirada, a palavra dita, a ocasião perdida e o tempo passado.» in, 'O elogio da sabedoria', Karl Schmit

Ler! Ler! Ler!

«Escrevendo ou lendo nos unimos para além do tempo e do espaço, e os limitados braços se põem a abraçar o mundo; a riqueza de outros nos enriquece a nós. Leia.» (Agostinho da Silva)

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

***1. O Evangelho de Maria** / Salvador M. Iglesias, Quadrante, 1991.
- *'(…) meditações sobre textos da Sagrada Escritura que falam de Nossa Senhora, orientando para a oração(…)'*

***2. Santos de cada dia III- Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro** / org. José Leite, A.O., 1987.
- *'Informação sobre os principais santos e beatos, celebrados nestes meses'*

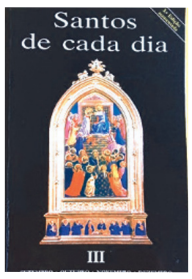
***3. Geografia** / Sophia de Mello Breyner Andresen, Ática, 1972, 2ªed.
- *'A respiração de Novembro verde e fria'- primeiro verso do poema «Novembro»*

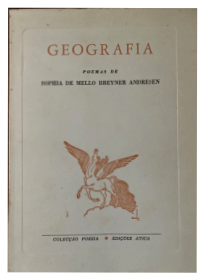
***4. Edifícios abandonados em Portugal** / Ricardo Raimundo, Manuscrito, 2022.
- *"Histórias fascinantes por detrás dos nossos castelos, palácios e ruínas"*

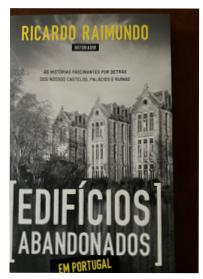
***5. Manual de disparates dos filósofos** / Christian Roche, Terramar, 1997.
- *' (…)pretende-se apenas, com algum humor, desmistificar certas imagens tradicionalmente estabelecidas.'*

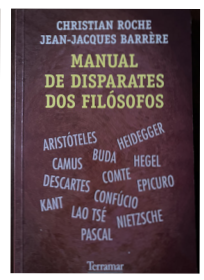
***6. O mistério do quadro desaparecido** / Blue Balliett, Presença, 2006, 4ªed.
- *para os mais jovens.*













Nota final:

Uma sugestão: "Novas visitas guiadas ao Parque da Pena desvendam segredos de uma paisagem romântica única"(título de artigo no Jornal de Sintra). E não esquecer o 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)



À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



O Cruz Alta dedica esta secção à descoberta do nosso património, por vezes pouco apreciado por quem está tão próximo dele. Em cada jornal é publicada a fotografia de uma peça ou de um pormenor arquitetónico, sem identificação do local, com o intuito de que o leitor descubra onde se encontra e o passe a valorizar.



No mês anterior, a imagem publicada era do painel de azulejos do Mosteiro do Santíssimo Sacramento das Irmãs Clarissas, em Monte Santos.

