UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Cruz Alta

Distribuição Gratuita

Dezembro 2026

Edição nº 247 - Ano XXIV
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt





Jantar Ecuménico
Página 2



Advento
Páginas Centrais



Entrevista de Vida: Teresa Rosa
Página 10





Igreja da Abrunheira - Notícias
Página 3

Editorial
Luis Dionisio

A Importância da Família no Tempo Natalício



O Natal ocupa um lugar especial no coração dos cristãos. É o tempo em que celebramos o nascimento de Jesus Cristo, acontecimento que transformou a história da humanidade e continua a iluminar o caminho de milhões de pessoas em todo o mundo. Neste contexto, a família assume um papel central, não apenas porque foi numa família que o Filho de Deus quis nascer, mas também porque é nela que se aprendem os primeiros valores do amor, da fé, da partilha e da esperança.

A contemplação do presépio leva-nos inevitavelmente à Sagrada Família de Nazaré. Maria, José e o Menino Jesus recordam-nos que Deus escolheu a simplicidade de um lar para manifestar a Sua presença no meio dos homens. Esta realidade convida-nos a olhar para as nossas próprias famílias como lugares privilegiados de encontro com Deus e de crescimento humano e espiritual.

Num tempo marcado pela rapidez, pelo individualismo e pelas inúmeras exigências da vida quotidiana, o Natal oferece-nos uma oportunidade única para redescobrir a beleza da convivência familiar. É um tempo para reencontrar aqueles que amamos, fortalecer laços, superar desentendimentos e valorizar a presença daqueles que caminham connosco todos os dias. Muitas vezes, o maior presente que podemos oferecer não é material, mas sim a nossa atenção, o nosso tempo e a nossa capacidade de escutar.

Ao mesmo tempo, não podemos esquecer as famílias que enfrentam dificuldades, seja pela doença, pela solidão, pelo desemprego ou pela ausência de entes queridos. O espírito natalício desafia-nos a abrir o coração e a estender a mão a quem mais precisa. Como comunidade cristã, somos chamados a construir uma grande família onde ninguém se sinta excluído ou esquecido.

Na nossa Unidade Pastoral de Sintra, o Natal pode e deve ser uma ocasião para fortalecer os vínculos entre as famílias e a comunidade paroquial. A participação na Eucaristia, nos momentos de oração e nas iniciativas de solidariedade ajuda-nos a viver de forma mais profunda o verdadeiro significado desta celebração.

Que neste Natal cada família encontre espaço para acolher Cristo no seu lar. Que as mesas partilhadas, os gestos de carinho e os momentos de oração se transformem em sinais vivos do amor de Deus. E que a luz do Menino de Belém ilumine os nossos corações, trazendo esperança, paz e renovação para o ano que se aproxima.

Os Nossos Padres
Pe. Joaquim Inácio

O Natal Tempo de Partilha.

O Natal é o tempo em que celebramos com alegria o nascimento do nosso salvador, o Menino de Belém, o Emanuel, "Deus connosco". No Natal celebramos o mistério de um Deus que se encarna e se fez homem e veio habitar no meio de nós.

No Natal experimentamos e sentimos a ternura do amor de Deus que se manifesta na fragilidade e inocência de uma criança, que nasceu num presépio, num ambiente simples e humilde. Da simplicidade do presépio nos vem uma mensagem de amor e de paz: O amor incondicional e infinito de Deus por todos os homens e da paz no coração de todos os homens de boa vontade.

Ao olharmos para o presépio aprendemos uma lição de desapego, humildade e simplicidade, o Rei dos reis não nasceu num palácio, nem em berço de ouro, nasceu pobre deitado numa manjedoura. Ele queria ensinar-nos que a felicidade não esta no ter, nem no poder, a felicidade está no ser para os outros, no serviço, no amor, na partilha, no fazer das nossas vidas um dom para os irmãos.

No Natal somos convidados a revestirmo-nos do espírito de partilha. O Natal é tempo de alargar os nossos horizontes e estendermos as mãos para ajudar quem mais precisa. Que neste Natal não nos esqueçamos dos mais pobres, os abandonados, os mais frágeis, os idosos, os doentes, os que estão sozinhos. Jesus nasceu para todos, todos, todos! Que neste Natal ninguém se sinta abandonado, esquecido e solitário. Natal é partilha e solidariedade.

Celebrar o Natal é fazer-se próximo do próximo a exemplo do bom samaritano que cuidou daquele homem que encontrou caído no caminho. Celebrar o Natal é partilhar o pouco que temos com aqueles que nada têm. O Natal é a festa do amor, da solidariedade e da partilha.

A Melhor Parte
Diác. Jobin Johny

Jantar Ecuménico: uma noite de encontro e partilha em Sintra

No passado dia 6 de novembro, o salão da Igreja de São Miguel, em Sintra, acolheu um jantar ecuménico que reuniu cerca de 60 pessoas, entre sacerdotes e leigos católicos e membros de outras comunidades cristãs. Foi um encontro marcado pela amizade, pelo diálogo e pela alegria de estarmos juntos, apesar das diferentes tradições e experiências de fé. Em representação do Patriarca de Lisboa esteve presente o Padre Peter Stilwell.

Este jantar surgiu no contexto da preparação do Encontro Cristão, um grande encontro ecuménico que, mais uma vez, terá lugar em Sintra, em 30 de janeiro de 2027. Mais do que uma simples preparação para esse evento, pretendeu-se criar uma oportunidade para que os participantes se pudessem conhecer melhor, aproximar e construir relações de confiança e amizade. Afinal, o caminho do ecumenismo começa precisamente assim: No encontro com o outro, na escuta, no respeito e na vontade de caminharmos juntos.

A preparação deste jantar começou algumas semanas antes, quando foram enviadas cinco perguntas aos participantes, permitindo a cada um escolher o tema sobre o qual gostaria de conversar. Esta iniciativa teve como objetivo facilitar a partilha e proporcionar conversas mais próximas e significativas entre pessoas de diferentes comunidades e tradições cristãs.

Na noite do jantar, os participantes foram convidados a sentar-se nas mesas correspondentes ao tema que tinham escolhido. Assim, formaram-se vários pequenos grupos, onde todos tiveram oportunidade de se apresentar, conversar e partilhar um pouco da sua vida, da sua experiência de fé e da realidade das suas comunidades. Entre os pratos do jantar, foram surgindo conversas interessantes, testemunhos pessoais, perguntas e reflexões. Foi um momento importante para descobrir aquilo que nos une, conhecer melhor as diferenças e perceber como podemos aprender uns com os outros.

Um dos momentos mais significativos aconteceu no final do jantar, quando um representante de cada mesa teve a oportunidade de apresentar à comunidade uma síntese das conversas realizadas. Cada grupo partilhou algumas das ideias, experiências e reflexões que tinham surgido durante o diálogo. Desta forma, todos puderam conhecer um pouco do que foi vivido nas diferentes mesas, tornando a partilha ainda mais enriquecedora.

Este encontro mostrou-nos que o ecumenismo não se constrói apenas através de reuniões ou de grandes celebrações, mas também através de gestos simples e concretos: Sentarmo-nos à mesma mesa, partilharmos uma refeição, escutarmos com atenção e descobrirmos o caminho e a experiência de fé de cada pessoa. É nestes pequenos momentos que se criam laços e se fortalecem relações que podem dar frutos no futuro.

Terminámos a noite com muita alegria e gratidão pelo tempo vivido em conjunto. Ficou a vontade de continuar este caminho de aproximação e fraternidade, preparando com entusiasmo o grande Encontro Cristão de janeiro. Que estas iniciativas sejam mais um passo na construção de pontes entre as comunidades cristãs, lembrando-nos de que, apesar das nossas diferenças, somos chamados a caminhar juntos na fé, no amor e na esperança.

Construção da igreja da Abrunheira – Notícias!

Pe. Armindo Reis

A obra da igreja da Abrunheira avançou pouco no mês de Novembro, mas apesar de não termos dinheiro não queremos parar a obra (aguardamos o subsídio anunciado).
Terminada esta empreitada, vamos ver se conseguimos financiamento para fechar os vãos com janelas e portas, de modo a depois nos dedicarmos ao interior.
Do último mês, a Comunidade da Abrunheira agradece os seguintes donativos:
Donativo do Grupo Janela (Almoço) – 1000,00€
Donativo do Espaço Solidário – 100,00€
Donativo do Grupo Mãos em Movimento – 100,00€
Donativo anónimo – 20,00€
Donativo anónimo – 50,00€
Donativo anónimo – 10,00€
Donativo de T.R. – 100,00€
Donativo PAR – 100,00€
Donativo de S. F. D. – 100,00€
Donativo de P.A.R.D. – 20,00€
Donativo de T.M.S.B.A – 91,50€
Donativo de I.M.L.P. – 100,00€
Ofertas pelos bolos – 322,30€
Outros donativos – 250,00€
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 DA 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 – 100,00€
Caixa de ofertas – 53,00€
Ofertas pelo café – 150,00€
Donativo Anónimo – 30,00€
Donativo do Grupo Janela (Almoço) – 700,00€
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.



Visita da catequese ao Musa

Cristina Mendonça

As Crianças da catequese de S. Miguel visitaram o museu Musa em Sintra para verem a exposição sobre Arte Litúrgica. (O Lado Invisível da Matéria Paramentaria entre a Modernidade e a Contemporaneidade).



Advento: preparar o coração para acolher Jesus

Clara Bonito

Dezembro convida-nos a viver um tempo muito especial do ano litúrgico: o Advento, tempo de espera e preparação para a vinda do Senhor. Logo no primeiro domingo escutamos o apelo de Jesus: "Vigiai!" É um convite a despertar e preparar o coração e a não deixar passar estas semanas apenas na azáfama dos preparativos para o Natal. No terceiro domingo, o Domingo da Alegria, São Paulo deixa-nos palavras muito concretas para quem espera o Senhor: "Vivei sempre alegres. Orai sem cessar. Em tudo dai graças." Que belo programa para o Advento: permanecer unidos ao Senhor, fazer da nossa espera um tempo de oração e dar graças por tudo, pelas coisas boas e também pelos momentos mais difíceis. À medida que o Natal se aproxima, encontramos Maria. Perante o anúncio do anjo Gabriel, Maria confia em Deus e diz-Lhe o seu "sim". Ela mostra-nos como preparar o coração para a vinda de Jesus: acolher a vontade de Deus e deixar que Ele faça morada em nós.
E chega a noite de Natal. Jesus, o Príncipe da Paz, o nosso Salvador, nasce pobre. Fez-Se pequeno e convida-nos também a fazer-nos pequenos, reconhecendo que precisamos de Deus e recorrendo em tudo ao nosso Pai do Céu. Naquela noite, enquanto na terra o Deus Menino repousava numa manjedoura, o Céu enchia-se de louvor: "Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens por Ele amados." O mesmo Jesus que os pastores adoraram na manjedoura vem ao nosso encontro na Eucaristia. Há uma alegre canção cristã, "Tem Anjos Voando Neste Lugar", que nos ajuda a imaginar esta realidade: "Sobre o altar, há anjos de Deus..." É uma bela imagem para nos recordar que, quando celebramos a Santa Missa, unimo-nos ao louvor dos anjos e dos santos diante de Deus. No momento da Consagração, somos chamados a uma profunda reverência diante de Jesus que Se dá a nós na Eucaristia. Diante d'Ele, também o nosso coração deve ajoelhar-se. Talvez seja este o melhor presente que podemos oferecer-Lhe neste Natal: um coração humilde, agradecido e disponível para O acolher e levá-Lo para a nossa vida.
Que saibamos aproveitar bem este tempo do Advento. Vigiemos, preparemos o coração e esperemos o Senhor com alegria. Ele quer fazer morada no nosso coração. Depois de O recebermos na Sagrada Comunhão, podemos dizer-Lhe: "Jesus, fica comigo até à próxima Comunhão." E, reconhecendo a nossa pequenez, podemos pedir também a Maria: "Mãe, prepara o meu coração para receber Jesus e ensina-me a acolhê-Lo com o amor e a pureza do teu Imaculado Coração."
O mês de dezembro termina com a celebração da Sagrada Família de Jesus, Maria e José. Maria e José levam o Menino Jesus ao Templo e regressam depois à vida simples de família, onde Jesus crescia em sabedoria e graça. Que bela imagem para as nossas famílias! Levar os nossos filhos, desde pequeninos, à igreja e à Santa Missa é levá-los ao encontro de Jesus, para que Ele os acompanhe com a Sua graça e os faça crescer na fé e no Seu amor.
São Paulo recorda-nos ainda que devemos revestir-nos de misericórdia, bondade, humildade, mansidão, paciência e, acima de tudo, de perdão. É junto daqueles que nos estão mais próximos, na família, no trabalho, na escola e no nosso dia a dia, que somos chamados a viver estas virtudes. É aí que a paz de Jesus deve começar a dar fruto.
Que nos acompanhem as palavras de São Paulo: "Vivei sempre alegres. Orai sem cessar. Em tudo dai graças."

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).

Fé – Virtude teologal, dom divino, que não elimina a liberdade. A pessoa com fé fia-se de Deus e deixa que este intervenha na sua vida e a transforme. A fé fundamenta-se na inteligência, mas esta não explica cabalmente o ato de fé, que é sempre um risco, um confiar na pessoa na qual se acredita, Deus, para além da evidência e do possível. Toda a vida humana verdadeira está baseada num ato de fé no outro.

Felicidade – Estado de bem-estar que a pessoa experimenta e vive pela posse, real ou em esperança, daquilo que procura e anela com todo o seu ser. A pessoa, neste mundo, não goza da plena felicidade. Para o crente, a felicidade está na posse definitiva de Deus para além dos limites corporais.

Feminismo – Movimento cultural atual que reivindica a igualdade entre os sexos segundo o texto bíblico: «Deus criou o homem à sua imagem... homem e mulher os criou» (Gn 1, 27). Tem de positivo a eliminação de desigualdades entre as pessoas por razões de sexo. Sob o nome de feminismo, encobrem-se também aspetos que não respeitam a dignidade da mulher.

Fenomenologia – Corrente filosófica que investiga a realidade tal como aparece. A realidade explica-se por si mesma. Umas coisas explicam as outras e não há mais nada para além dos fenómenos que vemos.

Festa – Celebração jubilosa de uma realidade que afeta e tem sentido para a pessoa e para a coletividade. A festa não é equivalente a feriado («descanso») nem a «diversão»> («abandono do que é sério»). Entretanto, na festa há elementos de feriado e de diversão, quebra do ritmo ordinário da vida para celebrar algum aspeto importante da existência humana. **Festas de guarda**: dias festivos (domingos e outras festas) em que os cristãos têm obrigação de participar nos sacramentos e abster-se daquilo que impede de prestar culto a Deus e gozar da sua alegria.

Fideísmo – Vem de fé (fides). Podemos defini-lo como uma corrente de pensamento que afirma que se tem de acreditar nas verdades de fé sem fazer uso da razão; acreditar às cegas, sem pensar. O fideísmo não é uma maneira correta de entender a fé bíblica.

Filho – De David: equivale a Messias, dada a promessa feita a David (2 Sm 7, 12-16). De Deus: Segunda Pessoa da Santíssima Trindade, Jesus, o Cristo; este revela Deus como seu Pai e Pai de todos. Ao referir-se a Ele diz: «o meu Pai» (Jo 20, 17). Foi uma das acusações para pedir a sua morte (Lc 22, 70-711). **Do homem:** expressão que aparece umas 70 vezes nos evangelhos; é o nome que Jesus se dá a si próprio. A fórmula manifesta a condição humana de Jesus, ainda que, por outro lado, se indica a sua condição superior (Mt 16, 27; 24, 30; Mc 8, 31). Todos somos filhos de Deus. Somos filhos adotivos de Deus, porque o Pai nos reconhece como tais graças ao Filho Jesus.

Filiação – Filiação divina expressa a realidade de Jesus: é Filho de Deus. Cristo é Filho de Deus por natureza e é consubstancial ao Pai.

Filioque – Expressão que vem do séc. VIII d.C. Está contida no credo da missa quando dizemos do Espírito Santo: «...que procede do Pai e do Filho (= Filioque)». Esta expressão encerra um problema teológico que distingue católicos e ortodoxos desde há muitos séculos.

Fim – Aquilo que nos espera ou nos propomos alcançar através de determinados elementos. O fim distingue-se dos meios. O fim é o ponto conclusivo, a meta. **Fim último do homem:** meta definitiva da vida da pessoa à qual chega através dos seus atos. O fim último da pessoa é a união íntima com Deus. **Fim dos tempos:** fim do que agora conhecemos como criado. A Bíblia anuncia que a história caminha para um fim; esse fim já começou com a Ressurreição de Jesus, mas não atingiu ainda a sua consumação (Act 3, 21; 1Cor 7, 31).

Jornada Nacional da Juventude

Tiago Leal – Catequese Lourel

No dia 31 de outubro, fui a Fátima pela primeira vez como catequista, a acompanhar, em conjunto com a minha colega e amiga, Paula Xavier, o meu grupo do AM3 para o II Encontro Interdiocesano de Adolescentes.

Do centro de Lourel, iam dois grupos e ainda se juntaram mais um grupo de adolescentes do Centro de S. Miguel. Sem saber, íamos ao encontro de mais de 2000 adolescentes e catequistas de cinco dioceses - todos para viver o tema «Faróis de Esperança»: Descobrir que todos somos chamados à santidade, conhecer santos jovens e perceber que também nós podemos ser luz para os outros.

Para mim, o encontro começou antes sequer de entrarmos no autocarro. Cada grupo construiu o seu farol em conjunto e, como estávamos no início do ano pastoral, foi a melhor maneira de nos conhecermos e de nos prepararmos. No dia, caminhámos cerca de 5 km até chegarmos ao Santuário desde a Capela do Montelo.

Durante o percurso fomos meditando a vida de São Domingos Sávio (1842-1857), a partir de algumas passagens da sua Biografia escrita por D. João Bosco, descobrindo o que ele nos ensina sobre a santidade.

Depois, tivemos momentos de música, a missa e o terço na Capelinha.

O meu grupo era pequeno, só três adolescentes. Nessa idade, ainda são algo tímidos, mas sei que no final os sentia mais próximos e mais amigos, não só entre eles, mas também de Deus. Vim cansado, mas convencido de que valeu a pena. Estas atividades fazem bem aos jovens e ajudam-nos a todos a crescer na fé de uma forma muito diferente.









Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Enxaqueca

A Enxaqueca é uma dor de cabeça (cefaleia) geralmente moderada ou intensa, caracterizada por crises recorrentes. A dor pode afetar um lado da cabeça, embora possa atingir ambos os lados e durar entre 4 a 72 horas quando não tratada ou quando o tratamento não é eficaz. A dor começa de repente e pode ser precedida ou acompanhada de sintomas visuais, neurológicos ou gastrointestinais.

Embora a enxaqueca se possa iniciar em qualquer idade, começa normalmente em pessoas entre os 10 e os 30 anos de idade. Por vezes, estas crises de enxaqueca desaparecem depois dos 50 anos, sendo mais frequentes entre as mulheres. Se se tiver em conta que mais de 50% das pessoas com enxaqueca têm familiares que também sofrem dela, é de supor que a tendência possa ser geneticamente transmitida. Este tipo de cefaleia é mais grave do que a cefaleia tensional, aquela cuja causa se deve à tensão muscular no pescoço, ombros ou cabeça.

A enxaqueca manifesta-se quando as artérias que irrigam o cérebro se contraem e a seguir se dilatam o que ativa os recetores da dor. É desconhecida a causa da constrição e da dilatação dos vasos sanguíneos, mas uma concentração muito baixa de serotonina, um neurotransmissor importante, pode desencadear estas crises. Também uma substância chamada CGRP desempenha um papel importante na transmissão da dor.

Existem fatores que podem desencadear uma crise em pessoas suscetíveis: Stress, ansiedade ou relaxamento após um período de stress; falta ou excesso de sono; jejum prolongado ou desidratação; alterações hormonais especialmente no sexo feminino; luz intensa, ou ruído; ingestão de bebidas alcoólicas.

Os sintomas mais frequentes são a dor de cabeça pulsátil, moderada ou intensa, náuseas e, por vezes, vómitos. Cerca de 20% das pessoas queixam-se de irritabilidade, inquietação, náuseas que aparecem cerca de 10 a 30 minutos antes de se iniciar a crise de enxaqueca em concreto. Esta fase tem o nome de" Aura" ou "Pródomo". Também semelhante percentagem destas pessoas pode perder a visão numa zona específica chamada "ponto cego" ou" escotoma", ou referem que veem luzes dispersas ou linhas em ziguezague ou cintilantes, ou até, embora com menos frequência, a sensação de distorção das imagens. Podem ocorrer formigueiros ou alterações da linguagem. A" Aura" costuma desenvolver-se gradualmente e desaparecer completamente, em geral no prazo de 5 a 60 minutos.

O diagnóstico é essencialmente clínico, baseado nas características da dor, nos sintomas associados e na história do doente. Caso existam dúvidas no diagnóstico, o médico deverá pedir exames complementares com o apoio eventual de especialista em neurologia.

O tratamento divide-se em duas modalidades: No tratamento da crise e no preventivo: No tratamento da crise aconselha-se repouso num ambiente tranquilo com pouca luz, hidratação adequada, analgésicos específicos (triptanos em doentes selecionados) e outros medicamentos contra os sintomas manifestados. No tratamento preventivo sugere-se controlar o stress, identificar os fatores desencadeantes pessoais, hidratação e refeições com horário correto.

A enxaqueca é uma doença frequente neurológica com eventual incapacidade temporária, para a qual existe tratamento eficaz, mas que pode interferir significativamente com a vida pessoal, familiar e profissional.

O Lobitismo

Da Lobita Francisca Afonso | Escuteiros

O Lobitismo é a iniciação do escutismo.

Na verdade, o escutismo possui 4 secções que são: os Lobitos, os Exploradores, os Pioneiros e os Caminheiros.

Os escuteiros surgiram em 1907 com um senhor inglês chamado Robert Baden-Powell (BP) que, inspirado na tradição dos cavaleiros medievais, criou o escutismo para os rapazes dos 12 aos 17 anos. O entusiasmo destes rapazes era tanto que os irmãos mais novos também quiseram entrar no jogo. Pelo ano de 1914 já eram tantas as crianças que BP criou então o Lobitismo e em 1916 publicou o «Manual Do Lobito».

Os Lobitos são assim as crianças mais novas (dos 7 aos 10 anos) que fazem parte dos escuteiros. Organizamo-nos em Alcateia, que é o nome que se dá ao grupo grande com todos os lobitos, e em Bandos, que são as equipas mais pequenas com 4 a 6 lobitos. Antes de fazermos a nossa promessa somos patas-tenras, que são lobitos bebés.

O uniforme dos Lobitos não serve só para nos identificar como escuteiros, é também uma forma de tornar visível o nosso compromisso em sermos sempre "Da Melhor Vontade"

Nós, os Lobitos, fazemos uma Boa Ação sem receber nada em troca. A Boa Ação representa muito do que é ser lobito: É algo que os lobitos fazem "Da Melhor Vontade", que nos obriga a saber ver e ouvir, para descobrimos em que podemos ser úteis e é quando demonstramos que pensamos primeiro no nosso semelhante.

A saudação é a forma como os lobitos dizem olá, o dedo indicador e o dedo médio levantados representam as orelhas do lobo quando está com atenção, enquanto o dedo polegar em cima dos dedos anelar e mindinho representa os fortes a proteger os mais fracos, também simboliza os dois artigos da lei da alcateia: O lobito escuta Àquela, o lobito não se escuta a si próprio.

São Francisco de Assis é o patrono dos Lobitos e nasceu em 1182 na pequena cidade de Assis em Itália. Foi uma criança igual a todos os lobitos: Umas vezes portava-se bem e outras vezes menos bem, era alegre, religioso e foi sempre um bom amigo. Gostava muito da natureza porque ele achava que era uma prenda muito bonita que Deus nos deu. Protegia os animais e as plantas. Tornou-se até amigo de um lobo!!! Certo dia, viu a população que queria matar um lobo que os atacava, e então Francisco decidiu ir até à montanha falar com o lobo que acabou por se tornar meigo e nunca mais atacou ninguém. Passou até a ser alimentado pelas pessoas que antes o queriam matar.

"Ser Lobito é viver em bando, aprender em jogo e crescer com alegria"
(Baden-Powell, 1916).

Contributo Paroquial das Famílias

O Contributo Paroquial ou Côngrua é uma oferta anual que as famílias católicas devem fazer à sua Paróquia para sustentar a evangelização, permitir a conservação das igrejas e casas pastorais e garantir a remuneração dos sacerdotes e dos funcionários de cartório, conservação e limpeza.

É importante os fiéis tomarem consciência de que as paróquias vivem exclusivamente das ofertas dos fiéis e só com a sua colaboração será possível financiar as atividades pastorais.

Está disponível, à entrada das igrejas, o envelope próprio para fazer este donativo, que poderá ser entregue no cesto do peditório de qualquer igreja da UPS, e no domingo que cada família julgar mais conveniente.

Outra possibilidade é fazerem transferência para o IBAN da respetiva Paróquia (podem encontrar na página de entrada do 'site' da Unidade Pastoral de Sintra).

No ano 2025 o resultado dos contributos Paroquiais foi o seguinte:

São Martinho de Sintra = 2.642,90€

Santa Maria e São Miguel de Sintra = 15.357,60€

S. Pedro de Penaferrim = 5.898,38€

É importante ter em conta que só em remunerações e respetivos encargos (3 sacerdotes, 2 funcionários de cartório, 2 funcionárias de limpeza, 1 pedreiro e um servente) temos despesa mensal de cerca de 7.000,00€ o que para 14 meses resulta em quase 100.000,00€ anuais.

Convidamos assim cada família das nossas 3 Paróquias a fazer este donativo, de acordo com as suas possibilidades.



Dezembro, o Mês do Presépio

Adelaide Ary - Gota a Gota

Reza a tradição de Natal juntar as famílias e partilhar momentos de união e amizade. Membros que não tiveram a ocasião de se encontrar durante o ano conseguem reunir-se para recordar, rir, conversar, rezar e até dar um presente: **Estar juntos.**

Durante a minha infância, este período do ano ocupou um lugar importante. Na nossa família todos os pormenores eram pensados e realizados com amor. No Advento tínhamos cartões com umas lindas paisagens de inverno, com janelas correspondentes a cada um dos dias do mês de dezembro. Todos os dias abríamos uma e no fim do mês descobrimos a maior e mais importante com a representação do presépio. Nos primeiros dias do Advento, num domingo sem atividades fora de casa, o programa era fazer o presépio. Tinha um lugar importante na sala, para o podermos ver todos os dias. Era enorme, com muitas figuras, construções, musgo, e também o Menino Jesus (ao contrário de muitas famílias, colocava-se logo no início do Advento) para poder rezar antes de ir para a cama.

Presépio: o que é? O que significa?

Na Bíblia, o presépio refere-se à manjedoura onde o Menino Jesus foi deitado depois de nascer em Belém, por não haver lugar na estalagem (Lucas 2,1-7). A palavra vem do latim praesaepe (manjedoura, curral ou estábulo). Mas o presépio, tal como o conhecemos, nasceu em Itália, na cidade de Greccio, em 1223, criado por São Francisco de Assis. Em Portugal, a tradição chegou através das ordens religiosas, como os franciscanos e dominicanos. Estes, ajudaram a divulgar o presépio como forma didática e devota de contar o nascimento de Jesus. Já na arte medieval, antes dos presépios tridimensionais completos, o tema da Natividade surgia nos autos de Natal, na escultura religiosa, tendo ganho grande expressão doméstica e artística a partir do século XVIII. O costume de montar presépios em casa e em igrejas consolidou-se com o trabalho de mestres barreiros e escultores portugueses. Com o tempo, o presépio português incorporou figuras e cenas do quotidiano rural e local mantendo-se tradicionalmente montado durante o Advento e o tempo de Natal até ao dia de Reis, 6 de janeiro.

Que este momento de encontrar um lugar em casa para colocar o presépio, o ir buscar as figuras e a construção do presépio sejam um momento de alegria, em que cada um de nós possa dar uma mãozinha para que fique lindo e seja um cantinho de encontro para rezar em família. E assim, ser como a família de Nazaré.

Desejamos que em cada casa haja um presépio.

Feliz Natal!!!



Gota a Gota-*Grupo de Ação Social*

Artigos doados em novembro 2026

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas **Nº3**	4	Atum	180
Fraldas **Nº4**	4	Salsichas	180
Fraldas **Nº5**	8	Massa	63
Fraldas **Nº6**	6	Esparguete	63
Fraldas adultos **L**	7	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	660
Bolacha **Maria**/Torrada	82	Açúcar	63
Aptamil/Nan **Nº 2**	2	Nescafé descafeinado	19
Aptamil/Nan **Nº 3**	3	leite S/Lactose	72
Aptamil/Nan **Nº 4**	2	Congelados	520
Aptamil/Nan **Nº 5**	2	Parmalat (Iogurtes)	562
Farinha Láctea (Cerelac)	14	Cereais/Corn Flakes	15
Flocos Ceresais / Mel	10	Chocapic	14
	186		2714
Total de artigos doados:		**2900**	
Banco Alimentar:		**1057 Kg**	



Jantar Convívio do Grupo Janela

Realizou-se dia 14 de Novembro um jantar de convívio com os voluntários do Grupo Janela. Eles servem mas também precisam ser servidos. Duas gerações unidas, voluntários de todas as idades com jovens a continuar com o Grupo.





Prepare o Natal,
reconciliando-se com Deus
e com os outros!

CELEBRAÇÕES DA RECONCILIAÇÃO (Confissões)

ADVENTO 2026

IGREJAS PAROQUIAIS: para toda a Unidade Pastoral de Sintra	
Igreja de S. Pedro	15 Dezembro, 3ª feira, às 17.30h
Igreja de S. Miguel	**CELEBRAÇÃO PENITENCIAL e CONFISSÕES:** **17 DEZEMBRO, 5ª FEIRA, 21.00h – PARA TODA A UPS** (e antes ou depois das Missas feriais)
Igreja S. Martinho	20 Dezembro, Domingo, das 18h às 19h

Confissões para a CATEQUESE, JOVENS E ESCUTEIROS:

Igreja de S. Miguel	18 Dezembro, 6ª feira, às 21.30h (durante Vigília Luz da Paz de Belém)
Igreja de S. Miguel	19 Dezembro, Sábado, às 10.00h

PARA QUEM NÃO SE PUDER DESLOCAR ÀS IGREJAS PAROQUIAIS:

Igreja de Lourel	11 Dezembro, 6ª feira, 15.30h
Igreja de Galamares	12 Dezembro, Sábado, 17.15h
Igreja de Janas	13 Dezembro, domingo, 10.00h
Capela da Abrunheira	16 Dezembro, 4ª feira, 21.00h
Igreja da Várzea	17 Dezembro, 5ª feira, 15.30h
Igreja de Manique de Cima	19 Dezembro, Sábado, 17.15h
Capela das Doroteias, no Linhó	22 Dezembro, 3ª feira, 17.00h

Os doentes podem pedir para um sacerdote os visitar em suas casas.

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

Os Bispos das Dioceses Portuguesas escreveram recentemente sobre a importância e os novos desafios da missão educativa da Igreja. Publicamos aqui o documento na íntegra. Também convidamos a lerem um outro documento recente, com um tema relacionado, do Dicastério da Santa Sé para a Doutrina da Fé: **"Venite ad Me" - Considerações sobre a transmissão da fé numa mudança de época**. Podem encontrar tudo isto em http://www.paroquias-sintra.pt/news/transmitir-a-fe



«Artífices de uma nova humanidade»

Nota Pastoral da Comissão Episcopal da Educação Cristã e Doutrina da Fé para a Semana Nacional da Educação Cristã (2 a 11 de outubro de 2026)

1. Todos convocados

A Semana Nacional da Educação Cristã é um momento significativo para refletir sobre a missão educativa da Igreja nos tempos atuais e agradecer a todos aqueles que, diariamente, se dedicam ao serviço da formação humana, ética, espiritual e cristã das novas gerações. Conscientes de que educar é um bem comum e um ato de esperança, dirigimo-nos aos titulares de cargos de administração, direção e gestão escolar, aos educadores cristãos, professores da disciplina de Educação Moral e Religiosa Católica, das escolas católicas, aos párocos e aos catequistas. Vocacionados e com sentido de responsabilidade, todos somos convocados para um pacto educativo que coloca a pessoa no centro da ação e da finalidade educativa, inclusiva e participada. Somos desafiados a envolver e a conduzir as crianças e adolescentes para o saber e, principalmente, para a sabedoria e a profecia, a partir da fonte de vida nova que é Cristo Ressuscitado.

Dirigimo-nos, especialmente, a todos os alunos e catequizandos que conservam a legítima expetativa de ver desenhado à sua frente um mapa seguro de crescimento e de realização integral, inspirado e norteado pelo Evangelho.

Caros alunos e catequizandos, não tenhais medo de sonhar, de traçar novos mapas, e de iluminar as comunidades educativas/paroquiais com o fulgor e o brilho de quem se dispõe a aspirar ao alto e à profundidade de ser mais e melhor pessoa.

2. "Eis que faço novas todas as coisas" (Ap 21,5)

A criação e a humanidade não navegam para o absurdo ou para a errância, mas permanecem acompanhadas pela providência e assistência de Deus, que sempre faz novas todas as coisas. É Ele que inspira os que detêm a sublime missão educativa, chamando a revelar mapas de sentido e de destino, renovando formas, modos e linguagens de apresentar como nova a mesma rota de humanização plena. Trata-se de um longo itinerário educativo de pessoas com pessoas, que promove o encontro com a verdade, com a proximidade que humaniza, os valores humanos que escoram a personalidade, os pilares que formam a consciência, e as atitudes de diálogo que favorecem a escuta e o discernimento dos sinais dos tempos e das marés. Os que fazem parte da constelação educativa são, assim, chamados a criar, transformar e gerar respostas renovadas aos desafios com que se deparam, em cada uma das suas circunstâncias.

A educação cristã contribui para nutrir todas as dimensões do ser humano, dirigindo-se à formação da inteligência, da afetividade, da consciência, da espiritualidade e do sentido de responsabilidade para com o próximo. Pode, assim, ajudar a renovar a família, a escola, a comunidade cristã e a própria sociedade, promovendo uma cultura de reconciliação, perdão, paz, bem comum, justiça e diálogo, bem como de cooperação e de trabalho conjunto à maneira de Neemias. (Magnifica humanitas, 241)

3. Cultivar a relação e a interioridade com a sabedoria do coração

A par das emergentes possibilidades tecnológicas, assiste-se a sinais de uma particular preocupação com a sua humanização, com o acolhimento dos mais frágeis, a defesa dos direitos humanos e a sensibilidade ecológica. Numa época também marcada pela fragmentação cultural, pelo individualismo e pela crise das relações humanas, manifestas pelo isolamento social de muitos, pela solidão e pela fragilidade dos vínculos familiares e comunitários, importa traçar trajetórias de navegação segura, capaz de ancorar a pessoa em referenciais sólidos de repouso e de abrigo.

Especial reflexão merece o mundo digital, que oferece oportunidades extraordinárias para auxiliar a produção, gestão e mobilização dos seus resultados ao serviço da pessoa e da humanidade. Acarreta, no entanto, desafios relacionados com a verdade, o discernimento e a liberdade, comprometendo alguns dos mais humanos atributos da pessoa: a interioridade, a reflexão, o pensamento crítico, as decisões conscientes, a criatividade, os valores, a procura de sentido existencial e de realização pessoal. Acolhendo o pensamento e as preocupações do Papa Leão XIV, relembramos que a inteligência artificial é desprovida de coração e que é necessário, à luz da Doutrina Social da Igreja, saber "guiar com sabedoria a inteligência artificial, formando corações capazes de caridade, compaixão e responsabilidade" (Audiência com a Rede Internacional de Legisladores Católicos, 21/08/2026).

Vivemos um tempo que convoca os educadores cristãos a, no seguimento do Mestre e Senhor, serem bússolas no meio da complexidade e incerteza, astros que norteiam caminhos, construtores de pontes e semeadores de esperança, capazes de acompanhar as novas gerações e com elas navegar com propósito, sentido e coragem nos novos tempos, através de novos mapas.

Seja o educador cristão uma escola viva de humanismo e semente de esperança. Fazendo novas todas as coisas até então feitas, seja verdadeiro artífice de humanidade, na comunidade paroquial, na escola e na sociedade.

Confiamos esta Semana Nacional da Educação Cristã à Virgem Maria, Mãe dos Educadores e exemplo da sabedoria.
Saibamos seguir o exemplo de S. João Henry Newman, co padroeiro do mundo educativo, na procura da Verdade através da Educação.

Lisboa, 21 de setembro de 2026, São Mateus, Apóstolo e Evangelista

Os Bispos da Comissão Episcopal da Educação Cristã e Doutrina da Fé

DIA DE FINADOS

Há datas que o calendário assinala e que o coração nunca consegue limitar a um só dia. As árvores deixam cair as folhas, os pássaros continuam o voo, a luz de novembro recolhe-se cada vez mais cedo. O mundo prossegue, indiferente.

Ontem celebrámos o Dia de Todos os Santos. Hoje é Dia de Finados, dia em que a memória se inclina sobre aqueles que partiram. Duas datas que se aproximam como margens de um mesmo mistério: Numa, contemplamos a santidade como promessa de plenitude; na outra, confiamos à misericórdia de Deus os que atravessaram o limiar da morte. Entre ambas permanece uma mesma certeza: Nenhuma vida é insignificante diante de Deus e nenhuma história de amor se perde quando a morte parece encerrá-la.

Há gestos simples que, neste dia, adquirem a solenidade de uma oração. Uma flor pousada com cuidado, uma vela protegida do vento, uma mão que repousa por instantes sobre a pedra fria: tudo parece dizer que não esquecemos. Caminhamos entre sepulturas e, de algum modo, reencontramos aqueles que nos deram uma casa, uma infância, a ternura dos primeiros dias e tantas das palavras com que aprendemos a compreender o mundo. Já não podem falar-nos, é certo. E, no entanto, há mortos cuja presença ainda nos diz mais do que a voz de tantos vivos; pessoas que partiram há muito e continuam a encontrar dentro de nós uma palavra para o momento certo, um conselho, uma pergunta, uma luz. Eis um dos mistérios da morte: há ausências que não calam ninguém. Há vidas que, depois de terminadas, continuam a falar-nos.

A verdadeira geografia da morte não termina no lugar onde os nossos mortos repousam; prolonga-se nos territórios interiores onde continuam a existir. Somos feitos daqueles que caminham ao nosso lado, mas também daqueles que nos precederam e deixaram em nós uma forma de olhar, de escolher e de permanecer. Há muito do que somos que nasceu de vidas que já terminaram: a coragem que nos sustenta diante da adversidade, a capacidade de perdoar que alguém nos ensinou, a delicadeza com que aprendemos a cuidar, a esperança que recebemos sem talvez termos sabido, então, de onde vinha. Os mortos não desaparecem simplesmente da nossa história; passam a habitá-la de outro modo. E há uma estranha fecundidade nessa ausência: aquilo que já não podemos receber das suas mãos pode ainda nascer, em nós, daquilo que nos deixaram.

Os meus pais partiram com vinte dias de diferença. Houve um instante em que ainda tinha pai e mãe e, quase de repente, tive de aprender a pronunciar a palavra «pais» no tempo da ausência. A vida não me concedeu distância para compreender uma perda antes de me colocar diante da outra. Há dores para as quais as palavras são pequenas e dias, como hoje, em que a tristeza fica mais triste.

Mas a saudade traz gratidão por tudo o que existiu, ternura pelos dias comuns e a certeza de que fomos amados. Lembro-me dos meus pais nas decisões que tomo, na forma como olho os outros e nas escolhas em que reconheço o que deles recebi. Não quero que sejam apenas memória. Quero que a sua passagem continue a dar fruto. Honrá-los é viver à altura do bem que semearam; é deixar que a história deles encontre, na minha, uma continuação de bondade.

A fé cristã não elimina o luto nem exige que a saudade se cale. Acreditamos num Deus que não abandona os seus filhos, nem na vida nem na morte, para quem cada pessoa tem um nome e cuja misericórdia é maior do que os nossos limites. Em Cristo, a morte foi atravessada pela promessa da ressurreição. A esperança não desfaz a ausência: sustenta-nos na confiança de que a morte não é o termo de todas as coisas e de que, onde os nossos olhos apenas veem um fim, Deus guarda ainda a promessa de um começo.

Celebrar os Finados não pode ser apenas memória dos nossos mortos. Há os mortos da guerra, da fome, da perseguição, da violência e do abandono; crianças a quem o mundo mal concedeu tempo para viver; vítimas cujos nomes quase desapareceram da História. Há mortos sem flores, sem campas cuidadas, sem alguém que pronuncie o seu nome. Recordar é também fazer justiça: é recusar que uma pessoa seja apagada duas vezes, pela morte e pelo esquecimento. A memória só é verdadeira quando se transforma em responsabilidade. Não basta lamentar a violência: é preciso recusá-la; não basta homenagear as vítimas: é preciso defender a vida.

Quando saímos do cemitério, a rua continua no mesmo lugar, as casas permanecem, o mundo retoma o seu ruído e as preocupações de cada dia voltam a reclamar-nos. Mas não deveríamos sair exatamente como entrámos. A memória dos mortos devolve-nos à vida com uma lucidez diferente: A consciência de que o tempo não nos pertence, de que há palavras que não podem continuar adiadas, abraços que não devem esperar por outro dia e pessoas cuja presença, precisamente porque ainda nos é concedida, constitui uma responsabilidade.
Dia de Finados.

O calendário assinala a data; a natureza prossegue, indiferente à nossa memória. Mas Deus não esquece nenhum dos seus. Levamos flores, acendemos velas, pronunciamos nomes, como quem procura prolongar, para além da morte, a linguagem do amor. E os nossos mortos deixam-nos, na herança invisível do que foram, a mais necessária das lições: cada existência é um dom que não nos pertence, cada encontro uma dádiva que nos compromete e cada dia uma possibilidade irrepetível de fazer do amor a razão de estarmos aqui. Porque a morte revela a fragilidade do tempo, mas é o amor que lhe confere eternidade. Quando a noite cai, recolho-me na música de Bach, onde a saudade encontra repouso e a esperança recupera a voz. Na sua harmonia, regressam os rostos de quem partiu, como melodias que o tempo não conseguiu calar. As lágrimas tornam-se oração, as flores, beleza, a memória, gratidão. Assim se despede este dia: o amor é mais forte do que a ausência e, para além de toda a noite, a última palavra pertencerá sempre à Vida.

António Furtado

Magusto na Igreja de São Martinho, em ambiente de convívio e tradição

Este ano, a celebração de São Martinho teve de esperar alguns dias para cumprir a tradição. Habitualmente assinalado a 11 de novembro, o tradicional Magusto não pôde realizar-se nessa data devido às condições meteorológicas adversas provocadas pela tempestade Charles, que afetou Portugal.

O tão aguardado Verão de São Martinho fez-se sentir antecipadamente, mas, no dia que lhe é dedicado, a chuva e o vento acabaram por não dar tréguas, obrigando ao adiamento das comemorações.

A palestra intitulada «S. Martinho: o seu tempo e a sua devoção em Portugal», que seria proferida pelo Cardeal D. Manuel Clemente, teve igualmente de ser cancelada. Fica, contudo, a expectativa e o desejo de que esta iniciativa possa ser concretizada no próximo ano, proporcionando a oportunidade de conhecer melhor a história e a devoção a São Martinho em Portugal.

Assim, foi no dia 15 de novembro que a tradição voltou a reunir a comunidade junto à Igreja de São Martinho. A todos os que visitaram este espaço foram oferecidas castanhas assadas e água-pé, gentilmente disponibilizadas pela União das Freguesias de Sintra.

Esta iniciativa, promovida pela Comissão de Festas da Vila Velha de Sintra e o grupo de jovens da Unidade Pastoral de Sintra, em parceria com a União das Freguesias de Sintra e a Paróquia de São Martinho, proporcionou um momento de convívio e boa disposição, mantendo viva uma tradição tão acarinhada e reforçando os laços de proximidade entre a comunidade.















O TEMPO DO ADVENTO

Advento é uma palavra que vem do latim e significa vinda ou chegada. É um tempo de esperança e de expetativa, tempo de preparar o nosso coração para acolher com alegria o nascimento do menino Jesus.

No tempo do advento somos todos convidados a arrumar bem a nossa casa, isto é, o nosso coração, limpá-lo, purificá-lo, para podermos acolher bem esta grande visita que vem ao nosso encontro, o nosso amigo e irmão, o Menino Jesus.

Recebe o nome de Tempo do Advento as quatro semanas antes do Natal. O Advento evoca a dupla vinda de Jesus Cristo: A verificada em Belém, quando Ele veio ao mundo, e a que ocorrerá no seu regresso no dia do Juízo final.

Por isso, a característica deste tempo, com o qual começa o ano litúrgico é a purificação, como preparação para receber aquele que está para vir. O caráter penitencial do advento é acentuado pela cor litúrgica, que é o roxo. Apesar de a cor litúrgica do advento ser o roxo, ela caracteriza-se como sendo um tempo de esperança para os cristãos. Neste ano o advento terá o seu início no domingo 29 de novembro e vai até ao dia 24 de dezembro. Porém na noite do dia 24 de dezembro, celebramos a tradicional missa do galo em que já se anuncia o nascimento do menino Jesus.

Coroa do Advento

A coroa do advento é uma coroa de ramos de abeto e azevinho, com quatro velas, que se acendem uma após a outra nos quatro domingos do advento.

O ramo da coroa de advento está pleno de simbolismo. A sua forma circular representa a eternidade e a sua cor verde remete para a esperança e a vida. Em muitas coroas, existe uma fita vermelha, que simboliza o amor de Deus pela humanidade e o amor das pessoas que esperam o nascimento do Menino Jesus. As velas da coroa do advento têm cores diferentes e acende-se uma vela em cada domingo do advento. O terceiro domingo do advento é chamado de “Domingo Gaudete”. que é uma palavra latina que significa alegrai-vos.

Vamos aproveitar bem o tempo do advento, como um tempo de graça, de reconciliação, perdão e amor a Deus e ao próximo para chegarmos todos até ao natal, com um coração preparado para acolher com alegria o nascimento do menino de Belém.

Neste ano os jovens da nossa Unidade Pastoral tiveram uma bela iniciativa, fizeram algumas coroas de advento que podem ser adquiridas para adornar as nossas igrejas e as nossas casas.





O Presépio

O símbolo mais importante do Natal é o presépio. Montar um presépio podemos assim dizer que é obrigatório nas comemorações de Natal, nas igrejas e nas casas dos fiéis. Foi São Francisco de Assis pelo ano de 1223 que idealizou o primeiro presépio da história. Na época, o frade franciscano. queria celebrar o nascimento de Jesus de uma maneira diferente e inovadora. Assim, o jeito encontrado por São Francisco de Assis, foi representar o nascimento do menino Jesus por meio de pessoas e animais reais, A cena foi então montada de modo estático em Gréccio, na Itália, e com o passar do tempo o presépio se espalhou pelo mundo e começou a ser montado com imagens dos mais variados materiais.

Padre Joaquim Inácio



HISTÓRIA DE VIDA: Teresa Rosa

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Teresa de Lurdes Trindade da Rosa, nasceu em casa, em Portalegre, em 1957, onde viveu até aos 18 meses. A mãe não quis ir para a maternidade, com medo de que trocassem os bebés, e acabou por ter um parto de vários dias, o que trouxe dificuldades à mãe e à filha. Teresa acabou por ficar filha única.
A mãe trabalhava numa empresa de enchidos e o pai numa empresa de construção civil. Ele só recebia quando trabalhava, o que se tornava muito complicada a economia familiar durante o inverno. Ele decidiu então concorrer para os serviços prisionais e foi colocado no Estabelecimento Prisional de Sintra, onde trabalhou durante 30 anos como guarda prisional. Foi estudando para subir na carreira, passou pela Polícia Judiciária e terminou como chefe de guardas, em Sintra.
A mãe, desde que chegaram à Abrunheira, passou a fazer trabalhos de lavores em casa, sobretudo de rendas, procuradas por artistas. Quando a Teresa tinha 11 anos, construíram as casas dos guardas em Ranholas e a família teve direito a uma casa, na chamada colónia. Quando o pai fazia turnos de noite, ia trabalhar de dia num terreno da quinta dos Condes de Paris, onde produzia legumes para a família.
Teresa começou por estudar numa pequena escola, na Abrunheira, e mais tarde no Liceu de Sintra. Quando se deu a revolução do 25 de abril, estava no 5º ano (atual 9º). Ao concluir o 7º ano, gostaria de ter ido para a universidade, mas por o ano propedêutico ser em Lisboa, acabou por desistir. Foi então trabalhar, em 1976, como administrativa numa fábrica, na Várzea. Em 1977 tirou a carta de condução e comprou o primeiro carro na Renault, na Portela. Esta altura coincidiu com uma necessidade de trabalhadores na Renault e, depois de fazer provas, foi trabalhar para lá, na secretaria. Ainda foi uma aventura para conseguir que o anterior patrão lhe pagasse o que lhe devia, porque ele não a queria deixar sair da empresa. Na Renault, onde esteve 14 anos, recorda que fez de tudo, sendo a única mulher na empesa. Chegou a ser chefe de equipa de vendas. Quando o ambiente na empresa se tornou complicado, decidiu mudar para a Auto Valério, onde trabalhou 10 anos.
Quando era criança, os pais inscreveram a Teresa na catequese na Abrunheira, dada na escola pelas irmãs Dominicanas, mas eles não eram praticantes, recebeu a fé mais pela avó materna. Ia à Missa, sozinha, à capela do Estabelecimento Prisional e às vezes ao Ramalhão. Entrou para o grupo do Renovamento Carismático de Sintra, chamado "Nazaré", em 1988, o que a levou a aprofundar a sua fé.
A certa altura ainda pensou em seguir vida religiosa, e ir ao Ramalhão para discernir a sua vocação, mas a necessidade de cuidar dos pais fê-la desistir da ideia. Conheceu o marido, João Ferreira, no trabalho, na Renault, e veio a casar aos 33 anos. Depois de casar, frequentou a Escola de Leigos durante 3 anos, no Algueirão, para aprofundar a sua formação cristã.
A Teresa sempre gostou de cantar e, já perto dos 30 anos, entrou para o coro da igreja de S. Martinho. Foi a partir daí que foi desafiada a receber o Crisma, tendo como catequista o Diácono Valinho. Depois, foi começando a cantar os salmos.
Iniciou também o serviço de Leitora e Ministra Extraordinária da Comunhão, levando Nosso Senhor a vários doentes. Ainda foi catequista em S. Martinho, durante um ano.
Com a abertura da Igreja de S. Miguel, passou a frequentar esta nova igreja na Estefânia, continuando a participar no coro. Também colaborou com as equipas que faziam celebrações da Palavra onde não era possível haver Missa dominical.
Em 2003, quando inauguraram o



novo edifício junto à igreja de S. Miguel, o Pe. Carlos Jorge contratou-a para trabalhar no cartório de S. Miguel, que até aí era garantido apenas pelo diácono e alguns voluntários.
A Teresa está agora na idade da reforma, mas quer continuar a ajudar na paróquia e talvez se inscreva na universidade da terceira idade, para algum coro.
É uma das pessoas que melhor conhece as paróquias da Unidade Pastoral de Sintra. Diz que gosta muito de trabalhar na Igreja, já há quase 25 anos, sendo uma experiência muito enriquecedora.
Os momentos mais desafiantes para ela são as transições entre padres, porque obriga sempre a uma nova adaptação.
Admira muito os padres que se entregam às comunidades e que até nas férias acompanham o que se passa nas paróquias. Mas deixa uma sugestão aos leitores: Deixem os padres sossegados às segundas-feiras!
A Teresa além de funcionária é também voluntária, nomeadamente na animação musical das Missas feriais, e faz do seu trabalho uma missão de serviço à Igreja e a Deus.
Que possa continuar a ser útil aos outros e a sentir-se feliz nessa entrega!

A VIAGEM DA PALAVRA NO HORIZONTE DE SINTRA (1ª parte)

Isabel Pascoal

O topónimo Sintra, que integra o próprio nome da Unidade Pastoral (UPS), convida-nos a uma viagem fascinante. A "Unidade Pastoral de Sintra" engloba três paróquias: Santa Maria e São Miguel, São Martinho e São Pedro de Penaferrim.
Falar de Sintra é também falar destas três paróquias agregadoras de uma comunidade.
Sintra não é um mero cenário. É uma "anima" que dialoga desde sempre com o sagrado e com o mistério. Não é só paisagem de pedra, de brumas e de árvores. É um texto vivo que vem fulgindo através dos séculos, através da escrita de autores antigos e contemporâneos.
Comecemos por Lord Byron, autor do século XIX, pois foi o Romantismo que erigiu em Sintra um altar de névoas e de silêncio. Diz ele no Canto I de "Childe Harold's Pilgrimage": "Eis que surge o glorioso Éden de Sintra, num variado labirinto de montes e vales."
No mesmo século, Eça de Queirós, em "Os Maias", declara: "Tudo em Sintra é divino, não há cantinho que não seja um poema".
No século XX, Vergílio Ferreira, em "Louvar Amar" (testemunho literário e ensaístico dedicado à paisagem cultural de Sintra, que se encontra nos arquivos oficiais de "Paisagem Cultural Sintra") escreve: "Sintra é o mais belo adeus da Europa quando enfim encontra o mar." E ainda: "Pagã ou cristã ou mesmo moura, Sintra tem o sagrado do outro lado da vida imediata e utilitária. A convulsão apazigua-se, o ruído afoga-se no silêncio da floresta...". E, por fim, "Sintra é o único lugar do país em que a História se faz jardim."
Mas é Sophia de Mello Breyner Andresen que nos deslumbra em "Manhã de Outono num Palácio de Sintra", poema do livro "Dual": "Um brilho de azulejo e de folhagem povoa o palácio que um jovem rei trocou / Pela morte frontal no descampado". Nestes versos, o espaço físico liga-se à memória histórica de Portugal: os azulejos hispano-mouriscos dos séculos XV e XVI do Palácio de Sintra, D. Sebastião, que na Sala dos Conselhos, presidiu à reunião onde decidiu avançar para a expedição militar de Marrocos, e, finalmente, a Batalha de Alcácer-Quibir, em 1578, onde morreu em combate, no deserto, deixando para sempre o seu refúgio, fresco e verde, de Sintra.
Mas uma pergunta se impõe: qual é a origem do nome "Sintra"?
A origem e a evolução do nome "Sintra " reúnem várias camadas históricas, linguísticas e mitológicas que cruzam a Antiguidade, o Período Islâmico e a Idade Moderna.
A forma mais antiga é "Suntria". Uma das hipóteses etimológicas aponta para uma raiz indo-europeia "sun" (Sol ou luz / astro luminoso). Porém, a verdadeira origem permanece em debate entre os especialistas.
Durante séculos, popularizou-se a ideia de que o topónimo derivaria de "Cyntia" (epíteto da deusa Diana ou Ártemis, associada à Lua, por ter nascido no Monte Cynthos, em Delos.
Atualmente, a linguística e a historiografia consideram que se trata de uma "etimologia popular" (uma associação poética e erudita) e não a origem etimológica real de "Suntria".
Na Antiguidade Clássica, os romanos chamaram à serra "Mons Lunae" (Monte da Lua), reflexo dos cultos e do carácter sagrado atribuído ao local.
O geógrafo e astrónomo grego Cláudio Ptolomeu faz referência à serra de Sintra, na sua "Geografia", associando-a ao culto lunar.
Autores latinos como Varrão e Columela chamam-lhe "Mons Sacer" (Monte Sagrado).
No entanto, surgem outros termos: "Sagrum" e "Shantara/Xintara". "Sagrum" aponta para o carácter sagrado do promontório e da região (ligados ao Cabo da Roca, o "Promontorium Sacrum" dos antigos.
"Xantara /Xintara /Zintira" são vocábulos que os muçulmanos, como Al-Baki, introduzem quando chegam à Península Ibérica.
Entre o final do século XVI e o século XVII, a grafia passou a ser Cintra, por influência de poetas e eruditos que queriam consolidar a lenda mitológica de Cynthia, e pela confusão fonética entre s e ç em português antigo. A escrita com C manteve-se durante séculos, até ao início do século XX.
Com a "Reforma Ortográfica de 1911", a forma tradicional com S foi oficialmente restabelecida.

Para os mais pequenos

O Menino Jesus e a Magia do Natal

O Natal é uma época muito especial, cheia de alegria, amor e partilha. Nesta altura do ano, lembramos o nascimento do **Menino Jesus**, que veio ao mundo para trazer esperança, paz e bondade a todas as pessoas.

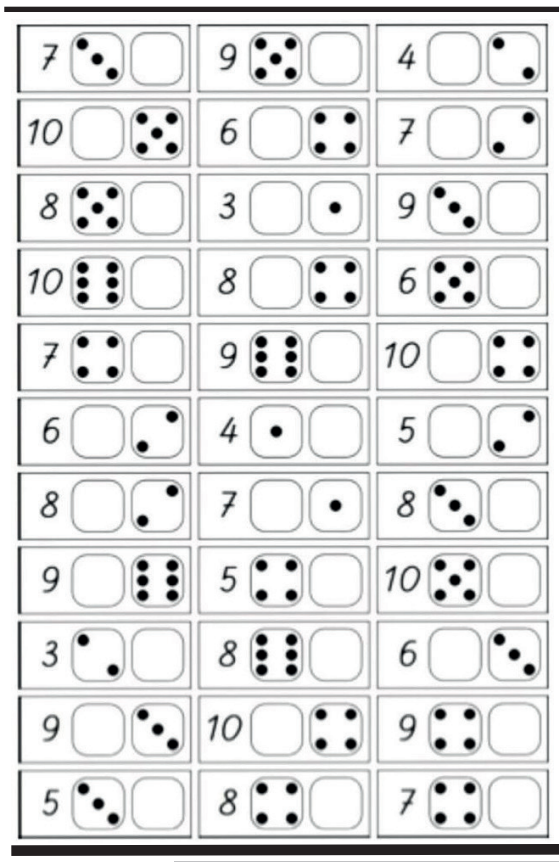


Conta a história que o Menino Jesus nasceu numa simples manjedoura, em Belém, rodeado por Maria, José e os animais. Apesar de ter nascido num lugar humilde, o seu nascimento foi anunciado por uma estrela brilhante que guiou os Reis Magos até junto dele.

O Menino Jesus ensinou-nos a importância de amar os outros, ajudar quem mais precisa e sermos amigos de todos. Por isso, o Natal é muito mais do que presentes e decorações. É um momento para estar com a família, partilhar sorrisos e mostrar carinho às pessoas que nos rodeiam.

Que neste Natal o exemplo do Menino Jesus encha os corações de alegria, amizade e generosidade, tornando o mundo um lugar mais feliz para todos.

Feliz Natal!



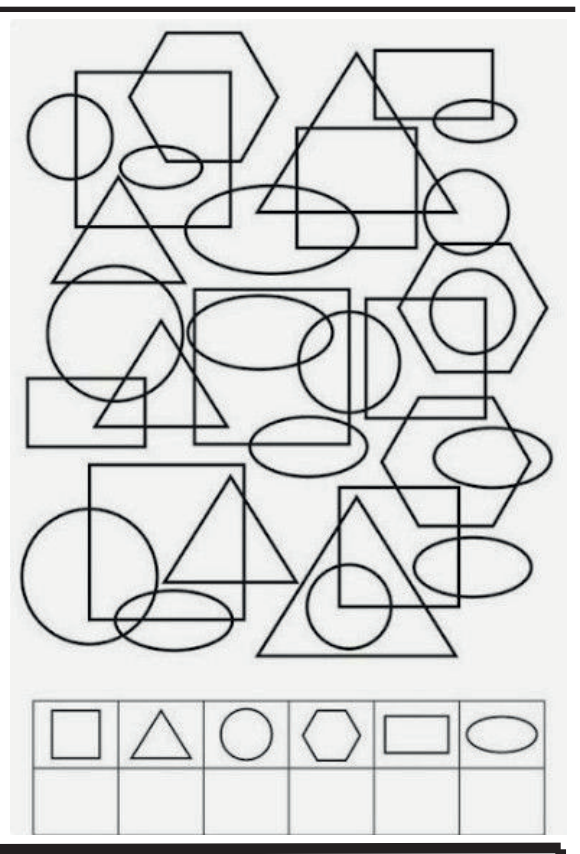
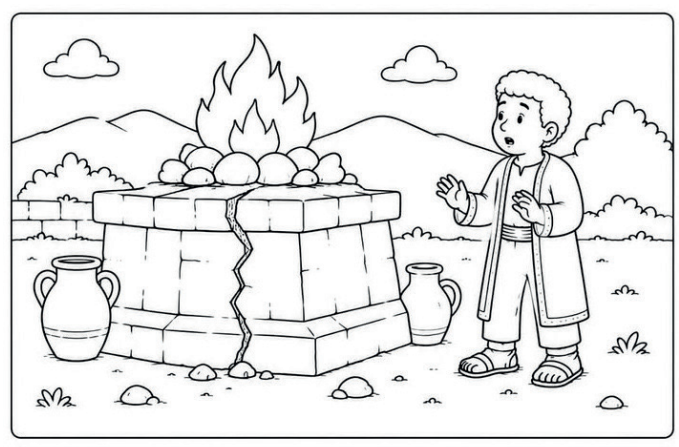
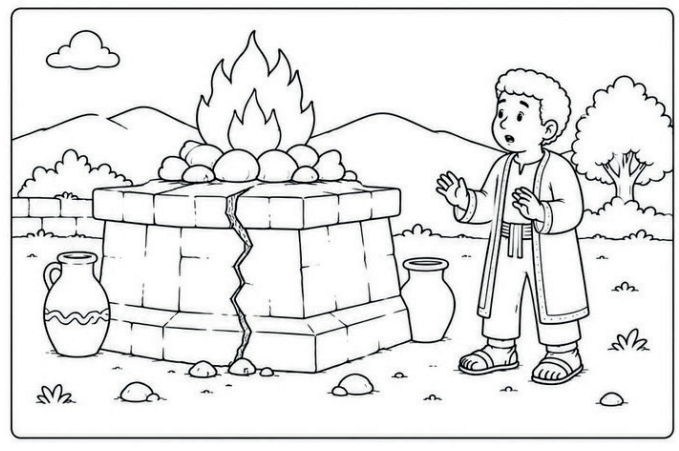


Imagem para colorir



Descobre as 7 diferenças





Cozinha para todos

Rabanadas tradicionais

1 pão de véspera (tipo cacete ou pão de forma), 500 ml de leite, 2 colheres de sopa de açúcar, 1 pau de canela, Casca de 1 limão, 3 ovos, Óleo para fritar, Açúcar e canela para polvilhar

Corte o pão em fatias com cerca de 2 cm de espessura.

Aqueça o leite com o açúcar, o pau de canela e a casca de limão (não precisa de ferver). Retire do lume e deixe arrefecer um pouco.

Passe cada fatia de pão pelo leite, deixando-a absorver bem, mas sem a deixar desfazer. De seguida, passe-a pelos ovos previamente batidos.

Frite as fatias em óleo quente, de ambos os lados, até ficarem douradas.

Retire e coloque sobre papel absorvente.

Passe-as por uma mistura de açúcar e canela.

Dica: Para uma versão “mais leve”, as rabanadas podem ser feitas no forno a 200ºC, colocando-as num tabuleiro forrado com papel vegetal e virando-as a meio da cozedura.

PHF

Sudoku - Puzzle

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

Santos do mês

Pe Joaquim Inácio

SÃO CHARLES DE FOUCAULD - MODELO DE SIMPLICIDADE E DE AMOR AO PRÓXIMO

Charles, conhecido como Carlos de Jesus, nasceu em Estrasburgo, na França, em 15 de setembro de 1858. Infelizmente, aos 6 anos, ficou órfão após perder seus pais. Felizmente, foi criado pela irmã Marie sob os cuidados do avô. A formação cristã que recebeu na infância permitiu-lhe fazer sua Primeira Comunhão em 1870.

Distante da fé, São Carlos de Foucauld entrou para o exército. Mais tarde começou a viajar pelo norte da África como explorador. Entre os anos de 1883 e 1884, empreendeu uma viagem de exploração para o Marrocos. O testemunho de fé dos muçulmanos despertou nele um interrogativo: "Mas Deus existe?", "Meu Deus, se existe, deixe-me conhecê-lo".

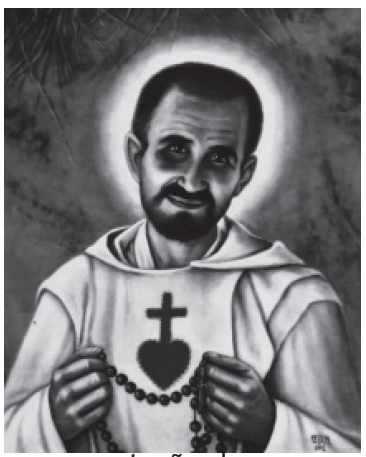
Regressando à França, foi surpreendido pelo acolhimento de sua família, que era profundamente cristã. Iniciou então seus estudos e pediu o auxílio de um sacerdote para o instruir. Guiado pelo padre Huvelin, encontrou Deus em outubro de 1886, quando tinha 28 anos. "Quando acreditei que existia um Deus, compreendi que não podia fazer outra coisa senão viver somente para Ele."

Durante uma peregrinação à Terra Santa, Deus revelou a sua vocação a São Carlos de Foucault: Seguir e imitar a Jesus numa vida silenciosa e retirada. Ele viveu sozinho, na oração, na adoração e numa grande pobreza, junto das Clarissas de Nazaré.

Em 1901, aos 43 anos de idade, foi ordenado sacerdote na Diocese de Viviers, na França. Em seguida, transferiu-se para o deserto argelino do Saara, inicialmente em Beni Abbès, vivendo com simplicidade entre os mais pobres, dando um verdadeiro testemunho de amor ao próximo.

Na noite do dia 1 de novembro de 1916, São Carlos de Foucauld foi assassinado por assaltantes que queriam descobrir o tesouro do qual ele tanto falava. Não compreenderam que o tesouro estava no sacrário: era Jesus na Eucaristia, o centro de sua vida.

Em 24 de abril de 2001, Carlos de Foucauld foi declarado venerável por São João Paulo II. Foi beatificado em 13 de novembro de 2005 por Bento XVI. Em maio de 2021, o Papa Francisco presidiu, no Vaticano, a celebração do Consistório público ordinário para a votação das causas de canonização de sete beatos, dentre eles está o testemunho de Carlos de Foucauld. A canonização ocorreu em 15 de maio de 2022. A sua festa litúrgica é a 1 de dezembro.



Intenção do Papa

Dezembro 2026

PELAS FAMÍLIAS MONOPARENTAIS

Rezemos pelas famílias que vivem a ausência de um pai ou de uma mãe, para que encontrem na Igreja apoio e acompanhamento, e na fé ajuda e força nos momentos difíceis.



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 - Dezembro 2026 - Ano B

	Dia 6.Dez	Dia 13.Dez	Dia 20.Dez	Dia 27.Dez
	Domingo II do Advento	Domingo III do Advento	Domingo IV do Advento	Domingo da Sagrada Família
Leitura I	Is 40, 1-5.9-11	Is 61, 1-2a.10-11	2 Sam 7, 1-5.8b-12.14a.16	Sir 3, 3-7.14-17a
	«Preparai o caminho do Senhor»	«Exulto de alegria no Senhor»	O reino de David permanecerá eternamente na presença do Senhor	«Aquele que teme a Deus honra os seus pais»
Salmo	84 (85), 9ab-10.11-12.13-14	Lc 1, 46-48.49-50.53-54	88 (89), 2-3.4-5.27 e 29	127 (128), 1-2.3.4-5
	Mostrai-nos o vosso amor e dai-nos a vossa salvação.	Exulto de alegria no Senhor.	Cantarei eternamente as misericórdias do Senhor.	Felizes os que esperam no Senhor e seguem os seus caminhos.
Leitura II	2 Pedro 3, 8-14	1 Tes 5, 16-24	Rm 16, 25-27	Col 3, 12-21
	«Esperamos os novos céus e a nova terra»	«Todo o vosso ser – espírito, alma e corpo – se conserve para a vinda do Senhor»	O mistério encoberto desde os tempos eternos foi agora manifestado	A vida doméstica no Senhor.
Evangelho	Mc 1, 1-8	Jo 1, 6-8.19-28	Lc 1, 26-38	Lc 2, 22-40
	«Endireitai os caminhos do Senhor»	«No meio de vós está Alguém que não conheceis»	«Conceberás e darás à luz um Filho»	«O Menino crescia, e enchia-Se de sabedoria»

Serviço Pastoral e Litúrgico Dezembro de 2026 - Ano B

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.

Dezembro de 2026

Dia 1 – Terça-feira da semana I

Feriado: Restauração da Independência

Dia 2 – Quarta-feira da semana I

21.15h Reunião Conselho Económico

Dia 3 – Quinta-feira – S. Francisco Xavier

13.00h Missa na Capela do Hosp. CUF

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 4 – Sexta-feira da semana I

09.30h Adoração ao Santíssimo, em S. Miguel

21.00h Grupo de Jovens da UPS

Dia 5 – Sábado - S. Frutuoso, S. Martinho e S. Geraldo

Peditório dos Vicentinos

19.00h Rito de Admissão dos Catecúmenos

Dia 6 – Domingo II do Advento

1º Aniversário da igreja da Várzea

Dia 7 – Segunda-feira – St. Ambrósio

15.00h Missa no Lar Asas TAP, antecedida de confissões

19.00h Missa Vespertina da Imaculada Conceição, em S. Miguel

21.15h Escola de Leigos, em S. Miguel

Dia 8 –Terça-f. – Imaculada Conceição da V.S. Maria

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa em S. Pedro, Várzea e Lourel
11.30h Missa em S. Miguel: jubileus das ENS
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
13.00h Almoço das E.N.S., no salão de S. Miguel
16.30h Missa em Galamares
16.30h Celebração em Manique de Cima
19.15h Missa em S. Martinho

21.30h Reunião de direcção CNE

Dia 9 – Quarta-feira da semana II

10.00h Formação cartório paroquial, Turcifal

15.00h Missa no Lar do Oitão

21.30h Ultreia em Cascais

Dia 10 – Quinta-feira da semana II

21.00h Grupo Bíblico, em S. Miguel

21.00h Catequese de Adultos, em S. Miguel

Dia 11 – Sexta-feira da semana II

15.30h Confissões no Lourel

20.00h Secretariado Permanente, c/ jantar

21.00h Grupo de Jovens, em S. Miguel

Dia 12 – Sábado da semana II

17.15h Confissões em Galamares

21.30h Oração Vicarial dos Jovens em Mira Sintra

21.30h Reunião de preparação para batismo

Dia 13 – Domingo III do Advento

10.00h Confissões em Janas

Dia 14 – Segunda-feira – S. João da Cruz

21.15h Escola de Leigos

Dia 15 – Terça-feira da semana III

17.30h Confissões em S. Pedro

21.30h Receção da Luz da Paz de Belém, na Igreja do Santo Condestável, Lisboa

Dia 16 – Quarta-feira da semana III

21.00h Confissões na Abrunheira

Dia 17 – Quinta-feira da semana III

10.30h Reunião do Clero da Vigararia, em Sintra

13.00h Missa na Capela do Hosp. CUF

15.30h Confissões na Várzea

21.00h CELEBRAÇÃO E CONFISSÕES em S. MIGUEL

Dia 18 – Sexta-feira da semana III

16.30h Missa no Estabelecimento Prisional de Sintra

19.30h Jantar de Natal do Grupo de Jovens

21.00h Tertúlia no MUSA – Gesto Matéria e o Invisível

21.30h Vigília LUZ DA PAZ DE BELÉM, em S. Miguel

Dia 19 – Sábado da semana III

10.00h CONFISSÕES para CATEQUESE E ESCUTEIROS

17.15h Confissões em Manique de Cima

19.00h Missa do CNE, em S. Miguel

Dia 20 – Domingo IV do Advento

18.00h Confissões em S. Martinho

Dia 21 – Segunda-feira da semana IV

21.00h Reunião de animadores do Gr. Jovens

Dia 22 – Terça-feira da semana IV

17.00h Confissões no Linhó

Dia 24 – Quinta-feira - Véspera de Natal
18.00h Missa da vigília de Natal no Linhó
22.00h Missa da noite de Natal, no Ramalhão
23.00h Missa da noite de Natal, em S. Pedro
23.30h Missa da noite de Natal, em S. Miguel

Dia 25 – Sexta-feira - NATAL DO SENHOR
09.00h Missa de Natal em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa de Natal em S. Pedro, Várzea e Lourel
11.30h Missa de Natal em S. Miguel
11.45h Missa de Natal no Linhó
12.00h Missa de Natal no Ramalhão
16.30h Missa de Natal em Galamares
16.30h Missa de Natal em Manique de Cima
19.15h Missa de Natal em S. Martinho

Dia 26 – Sábado – Stº. Estevão, primeiro mártir

Dia 27 –Domingo – S. Família de Jesus, Maria e José

Dia 28 – Santos Inocentes, mártires

Dia 29 – Terça-feira, 5º dia dentro da Oitava do Natal

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira

Dia 31 – Quinta-feira, 7º dia dentro da Oitava do Natal

18.00h Missa Vespertina da Festa de Santa Maria, na IGREJA DE SANTA MARIA de Sintra

Não há Missa em S. Miguel

20.00h Jantar de Passagem de ano no Salão de S. Miguel (Organização do Grupo de Jovens da UPS)

JANEIRO 2027

Dia 01 – Sexta-feira – Santa Maria, Mãe de Deus
09.00h Missa em Janas e na Abrunheira
10.15h Missa em S. Pedro, Várzea e Lourel
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
16.30h Missa em Galamares e Manique de Cima
19.15h Missa e S. Martinho

Notícias dos Vicentinos

Glória Marques

CONFERÊNCIA DE S. VICENTE PAULO
S. PEDRO DE SINTRA

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

O Banco Local de Voluntariado de Sintra

" Como bons administradores das graças de Deus, cada um de vós ponha ao serviço dos outros o dom que recebeu" (1 Pe 4, 10). Esta passagem bíblica lembra-nos que a nossa fé ganha verdadeira vida quando nos colocamos ao serviço do próximo. Na nossa comunidade paroquial, conhecemos bem o valor da partilha e da caridade, quer através de ações pontuais, quer através de grupos organizados e institucionalizados: o Gota-a-gota, a Conferencia de Santa Maria ou da Conferencia de S. Vicente Paula de S. Pedro de Sintra. Quero apresentar-vos uma ferramenta concreta que pode ajudar a canalizar a vossa vontade de ajudar: o Banco Local de Voluntariado de Sintra (BLVS).

O Banco Local de Voluntariado de Sintra (BLVS) é uma iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Sintra que funciona como uma estrutura de mediação, organização e valorização do exercício do voluntariado no concelho. O seu grande objetivo é aproximar e conciliar a oferta de cidadãos interessados em colaborar com a procura de instituições organizadoras (públicas ou privadas) que necessitam de apoio em projetos de cariz social, cultural, ambiental, desportivo ou comunitário. Através da plataforma online SintraVoluntária, qualquer pessoa pode encontrar um projeto à sua medida.

O exercício do voluntariado em Portugal está devidamente enquadrado pela legislação (Lei n.º 71/98 de 3 de novembro), para que o voluntariado seja uma experiência gratificante e organizada, a lei portuguesa protege quem ajuda. Ao inscrever-se nesta rede municipal, o voluntário conta com direitos fundamentais, tais como:

- Formação e orientação: Acesso a ações de capacitação gratuitas para saber exatamente como agir no terreno.
- Seguro obrigatório: Proteção garantida através de um seguro de acidentes pessoais e responsabilidade civil.
- Acompanhamento: Definição clara de tarefas e horários que respeitam a sua vida pessoal.

O estatuto de voluntário exige também um forte sentido de responsabilidade individual, traduzido nos seguintes deveres:

- Assiduidade e compromisso: Cumprir com regularidade o horário e o programa acordados com a instituição.
- Sigilo e confidencialidade: Guardar segredo sobre dados pessoais e assuntos confidenciais a que tenha acesso durante a sua atividade.
- Respeito pela dignidade: Respeitar integralmente os destinatários das ações
- Gratuitidade : Atuação assente na total gratuitidade e solidariedade

A inscrição é simples e pode ser feita a partir de casa. Se sente este apelo para fazer a diferença na nossa comunidade de Sintra, basta aceder ao portal sintravoluntaria.cm-sintra.pt e clique em "Inscrever - Voluntários" e preencher o formulário com os seus dados, a sua disponibilidade de horário e as áreas onde gostaria de colaborar.

Se tiver dúvidas ou não tiver facilidade com a internet, a Divisão de Saúde e Ação Social da Câmara disponibiliza os telefones 219 236 010 ou 219 236 008 para o ajudar.

Bens Alimentares Distribuídos no mês de Outubro

	Banco Al.	Compras Conf	Doações	Total	DISTRIBUIDO
Açucar	10	0	0	10	**10**
Arroz	256	0	23	279	**71**
Atum	124	0	170	294	**258**
Azeite	23	16	36	75	**1**
Espargute	130	0	30	160	**72**
Farinha	2	0	1	3	**3**
Frango	0	11	36	47	**47**
Legum. Secas	2	30	0	32	**29**
Legum. Lata	184	0	0	184	**107**
Leite	180	300	0	480	**444**
Massa	70	0	27	97	**67**
Óleo	34	0	20	54	**48**
Ovos - Dúzia	0	15	35	50	**50**
Peixe - Posta	0	210	0	210	**201**
Salcichas	75	0	40	115	**96**

Despesas do mês de Outubro

Reforço do Banco Alimentar	645.64€
Despesas de Farmácia	277.80€
Habitação	0€
TOTAL	**923.44€**

Banco Local Voluntariado de Sintra

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

Síntese da palestra e impacto no serviço socio-caritativo das paróquias

Na palestra «Verdade – Trabalho – Liberdade: o caminho a que nos convida o Papa Leão XIV», proferida por D. Rui Valério, Patriarca de Lisboa, na ACEGE, em 8 de outubro de 2026, é defendida uma visão centrada na dignidade da pessoa humana, subordinando a eficiência, a economia e a tecnologia ao bem comum.

1. Três princípios fundamentais

- Verdade — conhecer para servir melhor: identificar necessidades reais, combater a pobreza escondida e avaliar resultados, garantindo apoios justos e adequados.
- Trabalho — valorizar quem serve: reconhecer a dignidade, as competências e o contributo dos trabalhadores e voluntários, reforçando a qualidade e a continuidade da ação caritativa.
- Liberdade — promover a autonomia: ajudar sem humilhar nem criar dependências desnecessárias, respeitando a vontade da pessoa e a sua capacidade de reconstruir um projeto de vida.

2. Aplicação prática nas paróquias

- Diagnóstico social: conhecer as necessidades das famílias com rigor e discrição.
- Acompanhamento pessoal: escutar, criar confiança e combater o isolamento.
- Valorização do voluntariado: formar, apoiar e reconhecer quem serve.
- Gestão responsável: estabelecer prioridades, critérios transparentes e avaliar resultados.
- Cooperação institucional: articular paróquias, Conferências Vicentinas, Misericórdias e serviços públicos.

3. O principal desafio: da assistência à promoção humana

A assistência imediata — alimentação, medicamentos e apoio económico — continua indispensável. Contudo, a caridade deve ir mais longe, procurando as causas da vulnerabilidade, promovendo a autonomia e fortalecendo os laços familiares e comunitários.

As paróquias e as Conferências Vicentinas asseguram sobretudo a proximidade, a escuta e o acompanhamento pessoal; as Misericórdias e os parceiros sociais complementam essa missão com respostas especializadas e intervenção técnica.

Conclusão

A mensagem central é que a caridade não se mede apenas pelo que se distribui, mas também pela dignidade, esperança e autonomia que se ajuda a recuperar.

A verdade permite conhecer as necessidades, o trabalho sustenta o serviço e a liberdade orienta a promoção integral da pessoa. O desafio das comunidades cristãs é, assim, construir uma solidariedade próxima, organizada e continuada, colocando os mais frágeis no centro da ação e contribuindo para uma verdadeira civilização do amor.

Carlos Macias

Memórias do Passado de Sintra



Na Paróquia de São Pedro de Penaferrim descobriu-se recentemente, num gaveto do trono, uma imagem de Nossa Senhora, do século XVIII, de roca, com belas roupagens, muito deterioradas, mas entretanto restauradas pelas mãos da D. Júlia Guerra, a quem agradecemos. Agora falta-nos identificar a imagem!

Na década de 1930, aquando do Auto de Entrega dos bens confiscados pela 1ª República à Igreja de São Pedro de Penaferrim, no arrolamento de bens eram mencionadas as seguintes imagens sagradas:

São Pedro, São Paulo, Senhora da Saúde, Santa Luzia, São Lourenço, São Vicente Ferraz, Senhora do Rosário e Menino, São Sebastião, São João Batista, São Miguel, Santo António, Senhora das Dores, Jesus na Agonia no altar das almas, Nossa Senhora das Graças e Sagrado Coração de Jesus. Há também referência às pratarias que pertenciam às imagens de Nossa Senhora do Sacramento com Menino, Nossa Senhora da Pena com Menino e Nossa Senhora do Livramento, mas não é certo se estas imagens se encontravam na igreja.

Hoje temos na igreja expostas Nossa Senhora da Conceição (estranhamente não referida no Auto, ou identificada com outro nome), Nossa Senhora das Graças e Nossa Senhora de Fátima (certamente já posterior).

Assim, inclinamo-nos para que esta imagem agora encontrada seja de Nossa Senhora da Saúde. Curiosamente tem muitas semelhanças com a imagem de Nossa Senhora da Saúde da Penha Longa.

A imagem irá ser exposta, e poderá ser visitada, no Museu das Paróquias de Sintra, instalado na igreja de São Martinho.
.

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 IMPORTÂNCIA DA LITURGIA DA PALAVRA NA VIGÍLIA PASCAL

No início da Vigília, concluído o Precónio Pascal, tem início a Liturgia da Palavra. Nesta noite santa, a Igreja percorre a História da Salvação, desde a Criação do mundo até à Ressurreição de Jesus Cristo.

A estrutura proposta compreende nove leituras: sete do Antigo Testamento e duas do Novo Testamento. Cada leitura do Antigo Testamento é seguida de um Salmo ou Cântico, de um momento de silêncio meditativo e de uma oração coleta. Por razões pastorais, o número de leituras do Antigo Testamento pode ser reduzido, mas a leitura do Êxodo, que relata a passagem do Mar Vermelho, nunca pode ser omitida.

Estas leituras não são apenas recordações de acontecimentos passados. Constituem um verdadeiro percurso pela História da Salvação, ajudando-nos a compreender como Deus, desde o princípio, conduz o Seu povo e prepara a plenitude da salvação em Jesus Cristo.

Ao longo destas sete leituras, a Igreja convida-nos a contemplar a fidelidade de Deus ao longo da História da Salvação. Da Criação à Nova Aliança, passando pela fé de Abraão, pela libertação do Egipto e pelas promessas anunciadas pelos profetas, tudo prepara e anuncia a salvação que se realiza plenamente em Jesus Cristo.

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, Dezembro. Mês de férias escolares e a quadra mais bela e de alegria! O tempo de Natal, da Sagrada Família e das famílias, dos amigos. Lembremos, também, todos aqueles que o não podem celebrar… «Procuremos um sentido de autêntica beleza mesmo nas ofertas de presentes de Natal, um sentido que nos recorde o significado do nascimento de Jesus, inspirando-nos na sua pequenez, humildade e solidariedade.» (Papa Leão XIV)

Ler! Ler! Ler!

«O que a literatura faz é o mesmo que acender um fósforo no campo no meio da noite. Um fósforo não ilumina quase nada, mas permite-nos ver quanta escuridão existe ao redor.»

Um pensamento, uma ideia… «O Natal pede-nos para acreditarmos na potencialidade que tem a vida frágil, a vida na sua condição mais pequena. Desafia-nos a dar valor àquilo que apenas surge: Ao rebento e não à flor, à aurora esboçada e não unicamente ao esclarecedor meio-dia …» 'O pequeno caminho das grandes perguntas,'
(José Tolentino de Mendonça)

(frase atribuída a William Faulkner)

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

***1. Vida e mistério de Jesus de Nazaré I- O começo** / José Luís M. Descalzo, Ed. Missões, 1994.
- *"'(…)gostaria muito que todos – crentes e incrédulos – lessem este livro como se eles o escrevessem"*

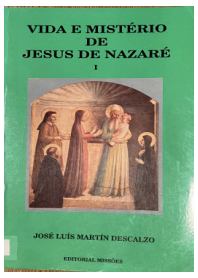
***2. José , o silencioso** / Michel Gasnier, Quadrante, 1995.
- *'Estas páginas são uma tentativa de reconstituir historicamente a vida de S. José e constituem ao mesmo tempo um estudo da sua espiritualidade' (do prefácio)*

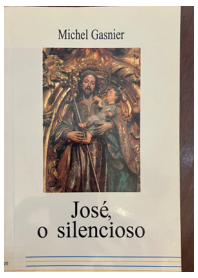
***3. Homens e robots- O futuro da inteligência humana e robótica** / Hans Moravec, Gradiva, 1992.
- *'Recorda-nos que na época apressada em que vivemos, o futuro está tão próximo que os que o ignoram não habitam no presente, mas sim no passado' (The New Yorker)*

***4. As ilhas desconhecidas** / Raul Brandão, Frenesi, 2001.
- *"O que eu procuro, pela última vez na minha vida, não é o panorama-é a exaltação da vida livre"*

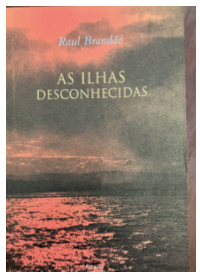
***5. Cozinha Madeirense- Aprender** / Christian Roche, ed. Governo Regional da Madeira,1992, 3ªed.
- *'Saber cozinhar é um talento. Como é importante pôr os nossos talentos ao serviço dos outros(…)'*

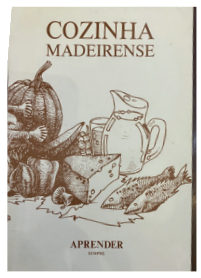
***6. Os Lusíadas para toda a família** / José Luís Peixoto, Presença, 2013.
- *Um belo conto a partir do Canto IV de Luís de camões.*













Nota final:
Uma sugestão: Exposição "O Lado Invisível da Matéria: Paramentaria entre a Modernidade e a Contemporaneidade", patente no MUSA - Museu das Artes de Sintra, não estando representado o Museu de Arte Sacra da Igreja de S. Martinho que dispõe de um valioso acervo.

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! Um Santo e feliz Natal para todos.

(*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 a planta da escavação arqueológica da igreja de Janas, hoje visitável na cripta, que revelou a existência de dois templos anteriores, no mesmo local, e os sepultamentos das respetivas épocas.





Loja 11 da Galeria Comercial na Rua Câmara Pestana, Sintra
(ao lado da Igreja de S. Miguel)

COLEÇÃO DE INVERNO
JÁ CHEGOU!

SANTO NATAL
a todos os nossos Clientes
e Famílias!

Que o Natal traga Paz, Alegria
e Solidariedade a todos!

VISITE-NOS
O Espaço Solidário espera por si!