



Distribuição Gratuita

ADVENTO

"O ADVENTO É UM TEMPO DE ESPERANÇA E DE EXPETATIVA DO SENHOR QUE VEIO, QUE VEM E QUE VIRÁ."

PÁGINAS CENTRAIS



Jornadas Diocesanas da Juventude



Página 3

Crismas



Página 3

ABC da Bíblia



Página 4

CONCERTO PELO 1º ANIVERSÁRIO DO RESTAURO DO ÓRGÃO DE SÃO MARTINHO

DIA 4 DE DEZEMBRO, SÁBADO, ÀS 21.30H

AGRUPAMENTO VOCAL SACRA MÚSICA - CONCERTO DE CORO E ÓRGÃO -

PROGRAMA DE ADVENTO E DEDICADO A NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO



Novo Conselho Pastoral



Páginas Centrais

Histórias de Vida: Irmã Teresa



Página 10



Editorial

José Pedro Salema

O Natal que Jesus nos traz!



Não consigo disfarçar o mal estar que sinto sempre que se aproxima a época do Natal. Sobretudo porque é um tempo especial, em que todos nos sentimos mais solidários uns com os outros. E por isso mesmo me vêm as imagens de pobreza entristecida, que tantos sofrem à minha volta, no meio de todos nós.

Neste quadra tão especial, recordamos o nascimento de Jesus em Belém, mas sobretudo a razão da Sua vinda ao mundo - para nos salvar!

Cada ano que passa, procuro viver o Advento com muita intensidade, pois irá marcar decididamente o novo Ano Litúrgico. Nasceu Jesus, que veio dar início ao Cristianismo, a uma nova etapa da vida do homem. E é assim que devemos prosseguir na nossa caminhada, nascer todos os dias com novo ânimo e a certeza de sermos pessoas novas.

Deus ensinou-nos como devemos caminhar, pois enviou-nos o Seu próprio Filho para que o imitássemos e seguíssemos o Seu exemplo, fazermos o que Ele fez, vivermos como Ele viveu, amarmos como Ele amou, e também uns aos outros. Jesus deixou-nos o Seu exemplo e a Sua Palavra. A nós ... basta-nos segui-Lo!

Neste Natal, mesmo em tempo de Pandemia, Jesus, aquece o meu coração pequenino e molda o meu ser, para que eu não fique indiferente ao meu próximo. Que eu consiga olhar para todos com os Teus olhos, Senhor, para que o meu olhar seja límpido e puro, e eu possa dar um pouco do Teu calor, àqueles que não têm com que se aquecer...

Neste Natal, Jesus, que todos vivamos em comunhão para que, de mãos dadas, sigamos a Estrela que nos leva ao Céu.

FELIZ NATAL!



A melhor parte

Diác. Vasco d'Avillez

O Sínodo que a Igreja está a fazer

Muitos dos leitores desta rubrica já se perguntaram certamente sobre o que é ao certo isto do Sínodo de que toda a Igreja está hoje em dia a falar.

A palavra Sínodo está muito ligada à palavra Caminho. Este Sínodo, que foi convocado pelo Papa Francisco, é justamente dedicado a apontarmos os caminhos que nos parecem ser os que a Igreja deve seguir nestes próximos tempos ou seja, neste milénio que agora começou e vai apenas no ano 2021. E perguntamo-nos com admiração, quem somos nós para apontar caminhos? Pois a resposta é simples: nós somos batizados e por isso nós somos a IGREJA!

Sendo a Igreja estamos então munidos de uma parte das ferramentas para poderemos ajudar no Sínodo. Precisamos ainda de mais duas atenções muito importantes: A primeira é a de rezarmos ao Espírito Santo para que nos ilumine e saibamos assim orientar o nosso pensamento na melhor e mais útil direção e a segunda é a de nos reunirmos em pequenos grupos de umas oito ou dez pessoas e falar sobre os assuntos que tenhamos em mente de forma que todos digam o que pensam e de forma também a que todos oiçam os outros e aceitem opiniões diferentes.

Eis a importante oração ao Espírito Santo, que nos é recomendada pelo Papa:

Aqui estamos, diante de Vós, Espírito Santo:

estamos todos reunidos no vosso nome.

Vinde a nós

assisti-nos,

descei aos nossos corações.

Ensinai-nos o que devemos fazer,

mostrai-nos o caminho a seguir, todos juntos.

Não permitais que a justiça seja lesada por nós pecadores,

que a ignorância nos desvie do caminho,

nem as simpatias humanas nos tornem parciais,

para que sejamos um em Vós

e nunca nos separemos da verdade.

Nós Vo-lo pedimos

a Vós que, sempre e em toda a parte,

agis em comunhão com o Pai e o Filho pelos séculos dos séculos.

Ámen.

Agora estarão vocês a perguntar: então, está bem, já entendi as regras, já tenho a oração e já temos um grupo, mas de quê é que vamos falar?

Pois caso o grupo não tenha já questões que tenham



trazido eis algumas sugestões, que podem sugerir outras:

1. Na Igreja local, quem são os que caminham juntos?
2. Quem são os mais afastados?
3. De que forma somos chamados a crescer como companheiros?
4. Que grupos ou indivíduos são deixados à margem?
5. Como é que Deus nos fala?
6. Como ouvir as Mulheres e os Jovens?
7. Como é que cada batizado é chamado a participar na Missão da Igreja?
8. Como são feitas as escolhas missionárias?
9. Como poderemos dar o próximo passo para caminhar com os outros?
10. Etc., Etc.

Se tiverem dúvidas peçam a ajuda do Clero, pois quer os Srs. Padres quer os Diáconos terão sempre o maior gosto em ajudar e se necessário for, eu próprio terei o maior gosto em ir ao encontro de algum grupo que precise e fazer convosco uma ou duas horas de reflexão.



Os Nossos Padres

Pe. Joaquim Inácio

O meu primeiro mês em Sintra

Cheguei a Sintra no pretérito dia 20 de outubro vindo de Luanda, fui bem acolhido pelos colegas sacerdotes Pe. Armindo e Pe. Jorge, fiquei a conhecer a Unidade Pastoral de Sintra, fui e estou a ser bem acolhido pelos fiéis das paróquias e das comunidades que compõem a Unidade Pastoral de Sintra.

Sintra, verdade se diga, é muito linda nas suas paisagens naturais carregadas de verde que transmitem a esperança, com jardins bonitos adornados com flores que vão exibindo a

sua beleza que encantam os olhos de quem as contempla, com magníficos monumentos históricos que nos fazem regressar ao passado e com museus que nos contam as lendas fabulosas desta majestosa terra de Sintra; eu fiquei encantado com Sintra.

De facto, depois da minha chegada o primeiro impacto que tive foi o do clima, eu vim de uma terra onde o clima é quente (tropical) na sua maior parte do ano; cheguei a Sintra e encontrei um clima frio e húmido a que não estou

muito habituado, mas com os casacos vou me protegendo e enfrentando o frio e vou me acostumando com este clima.

Outro aspeto que gostaria de realçar é a questão da Liturgia: daquilo que vi e senti durante este mês é que na Diocese de onde vim as missas dominicais são mais demoradas e os cânticos na sua maior parte acompanhados de palmas e instrumentos musicais – batuque, chocalho, etc. –, aqui as missas são menos demoradas e os cânticos mais

suaves.

Quanto à alimentação, gosto muito da culinária portuguesa, sem falar dos doces deliciosos tradicionais daqui de Sintra, mas ainda sinto saudades dos pratos tradicionais da minha terra: o funge de bombo, pirão de milho, a quizaca, o calulo, a ginguimga, o catato... pratos deliciosos! Sintra tem gente simpática e sempre bem disposta; convido a todos os fiéis a sermos uma Unidade Pastoral sinodal, a caminhar juntos e em



comunhão, ajudando-nos mutuamente e ajudando os nossos padres nesta nobre missão de evangelizar. A nossa Unidade Pastoral tem muitos desafios – unidos e com Cristo no coração saberemos enfrentar os desafios pastorais.

Termino este meu pequeno texto agradecendo na língua tradicional Kimbundo

TWASSAKIDILA!
(Muito obrigado)



CERCA DE 2000 JOVENS NA JORNADA DIOCESANA EM QUELUZ

Padre Armindo Reis

Uma multidão de jovens católicos reuniu-se no dia 21 de Novembro, na Jornada Diocesana da Juventude, em Queluz, onde estiveram também alguns jovens da nossa Unidade Pastoral de Sintra. A Jornada teve momentos de convívio, oração e missão, havendo ateliês diversos que os jovens puderam escolher. O nosso Bispo D. Manuel Clemente presidiu à Eucaristia e desafiou-os a darem testemunho da sua fé na sociedade, mesmo na área da política,

onde é tão importante uma presença cristã, com a verdade e a liberdade que Cristo nos inspira. A política decide em boa parte o futuro da sociedade em que vivemos e portanto os jovens cristãos não podem ignorar a missão também nessa área. Estas jornadas diocesanas, que se fizeram um pouco por todo o mundo, pela primeira vez neste dia de Cristo-Rei, são ocasiões para crescimento no entusiasmo dos jovens cristãos. É bom ver que mui-

tos outros jovens partilham a mesma fé.

Essa experiência será ainda mais forte na Jornada Mundial que vamos ter em Lisboa já em 2023.

A organização desta Jornada há de marcar esta geração de jovens católicos em Portugal. Vai dar muito trabalho, mas vai ser muito bom acolher muitos milhares de jovens de todo o mundo em nossas casas e nas nossas Paróquias.



SACRAMENTO DA CONFIRMAÇÃO OU CRISMA

Mafalda Pedro

Não foi batizado em criança ou crismado na juventude? Pode receber estes sacramentos em adulto.

No passado dia 28 de Novembro, 8 jovens e 4 adultos da nossa UPS receberam o sacramento da Confirmação, tendo a celebração sido presidida pelo Sr. Bispo D. Joaquim Mendes.

O Sacramento da Confirmação é um sacramento da iniciação cristã, isto é, introduz o cristão no mistério pascal de Jesus Cristo e na vida nova oferecida pelo Espírito Santo.

Consiste em receber o dom de Deus que nos permite viver com plenitude a experiência cristã e, por consequência, a autenticidade da experiência humana. Por isso mesmo, é importante receber este sacramento antes de outros sacramentos, nomeadamente o Matrimónio e a Ordem, já introduzidos plenamente na vida de Deus, no Mistério Pascal de Jesus Cristo.

Com a presença renovada do Espírito Santo, o sacramento da Confirmação é um auxílio de Deus que permite ao cristão descobrir o seu lugar na

Igreja e sentir-se enviado a dar testemunho do Evangelho. No latim tardio “confirmare” tomou o sentido atenuado de completar: este complemento do Batismo, pelo rito da imposição das mãos e pela unção com o santo Crisma, exprime a ação do Espírito Santo na vida do cristão e da Igreja.

O Sacramento do Crisma é recebido no decurso normal da catequese de infância e adolescência, normalmente no final do 10º ano. No caso dos adultos, é recebido após um período prévio de cate-

cumenado. O início destas catequeses está para breve e servem também para preparar o Batismo e a Primeira Comunhão.

A inscrição para a preparação destes sacramentos faz-se no Cartório da Igreja de São Miguel.



FESTA DE NATAL - Comunidade Vida e Paz apela a donativos e voluntários

Mafalda Pedro

A Festa de Natal com as Pessoas em Situação de Sem-abrigo vai regressar à Cantina da Cidade Universitária e a Comunidade Vida e Paz, que organiza a iniciativa, fez um pedido para “fazer chegar o Natal” aos que “mais precisam”.

A Comunidade Vida e Paz vai voltar a celebrar o Natal com as Pessoas em Situação de Sem-abrigo, nos dias 17, 18 e 19 de dezembro, mas, segundo a coordenação da festa, são necessários “vários apoios ao nível financeiro e material”. “A lista de necessidades vai desde bens alimentares, a artigos de higiene pessoal, roupa de homem (com especial incidência em roupa interior), álcool gel, máscaras e batas descartáveis”, informa um comunicado, sublinhan-

do que “quem quiser apoiar o evento poderá entrar em contacto através do email: secretariado@natal.cvidaepaz.pt”. A instituição tutelada pelo Patriarcado de Lisboa abriu também as inscrições para voluntários para a 33.ª Festa de Natal com as Pessoas em Situação de Sem-abrigo, através da plataforma: <http://voluntario.cvidaepaz.pt>.

As pessoas em situação de sem-abrigo ou em situação de vulnerabilidade social vão ter à sua disposição um conjunto de apoios e serviços, designadamente o acesso ao Instituto dos Registos e do Notariado, Segurança Social, Instituto do Emprego e Formação Profissional, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, cuidados médicos, barbeiro, duches, roupa, livros e alimentação. ■



ABC da Bíblia

Começamos, neste espaço, a procurar conhecer melhor várias palavras relacionadas com a Bíblia. Seguiremos uma ordem alfabética. O texto é adaptado do livro “Vocabulário Básico do Cristão” de Álvaro Ginel (ed. Salesianas, Porto).

Aarão – «Excelso». Irmão de Moisés, com facilidade de palavra, escolhido, por isso, para «porta-voz» diante do Faraó e do povo. Foi o primeiro Sumo Sacerdote. Ver: Ex 4,10-17; 5, 1-5; Nm 18, 1-7. 20.

Abbá – Significa «pai» em arameu. Jesus designa Deus como Abbá, Pai (Mc 14, 36). Os cristãos dirigem-se a Deus com esse mesmo termo (Rom 8,15). Pai indica a relação que todos devemos ter com Deus.

Abel – «Sopro, efémero». O segundo filho de Adão e Eva (Gn 4,2). Pastor, oferecia a Deus o melhor do seu rebanho. Caim, o irmão mais ve-

lho, mata-o por inveja.

Abib – Nome do primeiro mês do ano judaico. Mais tarde passa a chamar-se Nisan. Marca o início da primavera (março-abril).

Abilene – Região no noroeste do Líbano. Quando João Baptista dá início à sua vida pública, Abilene era governada por Lisânias. Ver: Lc 3, 1.

Abraão – «Pai de muitas gentes». Primeiro patriarca de Israel. Ocupa um lugar ímpar na história da salvação. É chamado pai dos crentes. Abraão aparece como um homem chamado por Deus e sujeito à prova, com vista a fazer dele o pai de um povo numeroso. Ver: Gn 11.12 e 22.

Absalão – «Pai da paz». Terceiro filho de David (2 Sam 13). Conspira contra David, é derrotado e morre (2 Sam 18).

Actos – Actos dos Apóstolos: livro do NT escrito por S. Lucas (80-90). Narra a pregação do Evangelho a partir de Jerusalém e da Samaria até aos confins do mundo.

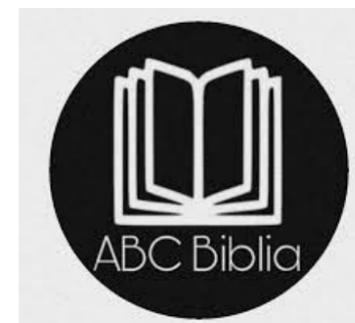
Adão – «Tirado da terra». Nome do primeiro homem. Ver: Gn 2 e 3.

Adoração – Adoração é a expressão espontânea e consciente da pessoa que sente a proximidade e a presença de Deus. Diante da grandeza divina, a pessoa reconhece a sua pequenez

e agradece, venera o Deus que a criou. É uma atitude interior suscitada pela fé e que se manifesta em gestos exteriores do corpo: arrojarse por terra, ajoelhar-se, levantar os braços, prostrar-se. Ver: Jo 4, 24.

Agadá – Explicação da Bíblia que davam os rabinos judeus. **Ágape** – Palavra grega que significa «caridade»; encontro festivo de caridade; na Igreja dos primeiros tempos, a celebração eucarística designava-se com o termo «ágape».

Agar/Hagar – Escrava egípcia de Sara, esposa de Abraão. É tomada por este como segunda esposa. Dela



teve o seu filho Ismael. Ismaelitas: descendentes de Ismael. Ver: Gal 4, 22.

Ageu – Um dos doze profetas menores. É o autor do livro profético que tem o seu nome por volta do ano 520 a.C. Anima o povo a reconstruir o Templo de Jerusalém. A sua atividade profética está unida à do profeta Zacarias.

Ágrafa – Ditos de Jesus que não estão nos livros do NT, mas nos livros extra-bíblicos.

Concerto AGRUPAMENTO VOCAL SACRA MÚSICA

A Câmara Municipal de Sintra promove um Ciclo de Concertos de Natal, com 6 espetáculos de acesso gratuito, de música sacra em diversas igrejas e no Centro Cultural Olga Cadaval, de 19 de novembro a 17 de dezembro, sempre às 21h00.

“A Arte e o Divino” será o mote desta programação, que proporcionará uma oportunidade única de ouvir alguns dos melhores artistas nacionais e internacionais.

O Ciclo de Concertos oferece um conjunto diversificado de repertórios que apresentado que incluirá obras de compositores portugueses como Afonso Lobo, Manuel Cardoso e Lopes Graça, passando também pelos incontornáveis Pergolesi, Vivaldi, Telemann, assim como Berlioz e Max Reger, abarcando de uma forma muito abrangente um período histórico que irá percorrer sonoridades desde século XI ao século XX.

O Ciclo de Concertos de Natal é uma iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Sintra, que pretende democratizar o acesso à fruição das artes nos mais diversos espaços e descentralizar a oferta cultural do concelho.

Entrada livre, limitada à lotação disponível, com a reserva de até 2 bilhetes por pessoa a fazer-se exclusivamente online na Ticketline.
4 dezembro, 21h30 | Igreja de Paroquial de S. Martinho

AGRUPAMENTO VOCAL SACRA MÚSICA

Marcando a celebração do 1º aniversário do restauro do Órgão Histórico da Igreja Paroquial de São Martinho, o programa será dedicado em exclusividade ao culto mariano, com o reportório a incluir o Canto Gregoriano, a Música Religiosa Medieval e a Polifonia Portuguesa/ Ibérica.

Fonte - CMS



SINTRA | Um lugar que é música.

MAFEP

segurança contra incêndios



O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt



Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Vitamina D

A vitamina D é um nutriente essencial que o nosso corpo utiliza em muitos processos vitais, incluindo a construção e manutenção de ossos fortes. Também conhecida como vitamina do sol, apresenta-se em duas formas: a vitamina D2 (ergocalciferol), cuja origem é vegetal e é obtida (20%) através da ingestão de alimentos e a vitamina D3 (colecalciferol) sintetizada nas camadas inferiores da pele, após a exposição solar, através de uma reação química que corresponde a uma fonte natural de absorção de 80%. É uma das 13 vitaminas descobertas no início do século XX por médicos que estudavam doenças relacionadas com deficiências na área da nutrição. A vitamina D é, quimicamente, uma hormona es-

teroide, portanto produzida no nosso organismo, mantendo o vigor e a força dos ossos e dos músculos.

No fígado, a vitamina D transforma-se de maneira a ser transportada pelo sangue. No rim, modifica-se para produzir hormonas derivadas da vitamina D, (calcitriol) cuja função principal é aumentar a absorção do cálcio no intestino e facilitar a formação normal dos ossos. Associa-se a este processo do metabolismo do cálcio e fósforo uma hormona, a PTH, produzida na paratiroide. A vitamina D, equilibra as defesas imunológicas, controla a pressão arterial, inibe processos inflamatórios e diminui o risco de doenças metabólicas, como a diabetes, entre outras funções.

A exposição solar é, pois, uma necessidade, para a sua

absorção, mas terá de ser equilibrada para beneficiar da acção dos raios ultravioletas em horas de menor intensidade, dado existir, como se sabe, o risco de cancro de pele nas exposições prolongadas.

Nos casos de deficiência de vitamina D os valores de cálcio e fósforo baixam, podendo causar perda de cálcio nos próprios ossos e, conseqüentemente, doença dos ossos. Nas crianças esta situação pode corresponder ao raquitismo. Nos adultos à osteomalacia. Esta deficiência de vitamina D, portanto, pode ser o resultado de uma exposição inadequada e insuficiente à luz solar, concretamente à radiação ultravioleta, ou a uma alimentação ou dieta pobre em vitamina D.

As pessoas de mais idade,

os acamados, as pessoas que sofram de má absorção intestinal, as pessoas de raça negra, dado o excesso de melanina na pele, associada a deficit nutricional, os obesos, entre outros casos, estão mais susceptíveis a sofrerem de deficit de vitamina D. Os lactentes (o leite humano é pobre em vitD) e as crianças até um ano devem fazer suplementos em vitamina D na prevenção do raquitismo.

Os alimentos ricos em vitamina D são, especialmente, os ovos, peixe, leite com suplementos, cogumelos e outros.

Não se manifestam queixas ou sintomas nesta situação. Apenas nos casos graves, podem existir espasmos musculares, causados por uma concentração baixa de cálcio no sangue, podendo ser um dos sinais iniciais

do raquitismo nas crianças. As fracturas de repetição podem ser um sinal de alerta nos adultos. A vigilância e observação clinica ajudam no diagnóstico.

Embora Portugal seja um país soalheiro, ao contrário de muitos outros, como por exemplo os do norte da Europa, estima-se que a prevalência da deficiência ou insuficiência de vitamina D nos adultos portugueses ande à volta dos 60%.

Os níveis de vitamina D são observados numa simples análise ao sangue, que devem ser pedidos em conjunto com as análises de rotina, especialmente nos grupos de risco acima mencionados.

O tratamento é simples, pois a vitamina D pode ser tomada por via oral, geralmente em comprimidos ou gotas. ■



O Redil

Conselho de Guias da Comunidade de Pioneiros

Todos os anos os escuteiros do núcleo da Serra da Lua, realizam uma atividade apenas para guias e sub-guias, chamada "Redil". Geralmente é um acantonamento de uma noite, mas este ano foi apenas um dia inteiro devido à pandemia. Costuma começar sempre com uma cerimónia de abertura, seguida de todas as oficinas, no final realiza-se a eucaristia e a cerimónia de encerramento. Esta atividade consiste em preparar e instruir todos os guias e sub-guias, acerca de diversos assuntos e temas, não só para que possam orientar e liderar as suas equipas mas também para que todos os escuteiros possam ter um ano escutista mais rico e divertido. E que consigam realizar todas as atividades desejadas ao longo de todo o ano. O Redil é um momento de partilha e de aprendizagem, não só com todos os chefes do núcleo mas também com todos os outros escuteiros presentes. É um momento para formar amizades e compa-

nhias que podem durar uma vida. No "Redil" aprendemos diversas técnicas, não só técnicas de campo como nós, ligações, orientação e construções, mas também técnicas de gestão e de planeamento como a orientação das equipas, ou o planeamento do ano. O "Redil" é uma ótima atividade para formar todos os guias, não só para serem me-

lhores escuteiros mas também para serem melhores pessoas assim como o escutismo o faz. É no Redil que podemos melhorar e refletir sobre a forma como lidamos com as equipas, para que as possamos orientar da melhor forma possível. Afinal tal como o nome indica, se lermos a palavra "Redil" de trás para a frente pode-se ler a palavra "lider". ■




**CADA PRATO
CADA SACO
CADA VALE
TUDO VALE**

OBRIGADO E ATÉ JÁ.

DE 27 DE NOVEMBRO A 5 DE DEZEMBRO
CONTRIBUA PARA A CAMPANHA DO BANCO ALIMENTAR.

Serviço de Transporte em Táxi

Serviço de Táxi na zona rural do
Concelho de Sintra

Deslocações para:

Consultas* Exames* Tratamentos*

Viagens de lazer e negócios*

Transfer do e para o aeroporto*

Serviço na hora e por marcação

Email: taxisintrarural@gmail.com

Tlm: 965 234 393

Siga-nos no Facebook: <https://www.facebook.com/taxisintra.rural>



Uma gota... muitas vidas!

Rotary Club de Sintra

Como vem sendo habitual, o Rotary Club de Sintra promoveu mais uma colheita de Sangue no dia 31 de outubro no Salão Paroquial da Igreja de S. Miguel na Estefânia (Sintra) entre as 9h00 e as 13h00.

Este evento foi organizado pelo Rotary Club de Sintra em colaboração com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação, Associação de Dadores de Sangue do Concelho de SINTRA e a Unidade Pastoral de Sintra.

Resultado da ação foi positivo.

- Presenças.....	71
- Novos dadores.....	5
- Colheitas	69
- Não puderam doar	5
- Inscritos para Medula Óssea.....	02

O Rotary Club de Sintra agradece a colaboração de todos os dadores que mais uma vez deram um pouco de si.

Lema do Rotary "Dar de si antes de pensar em si"

Um grande BEM HAJA. ■

Rotary
Club de Sintra



Agora é connosco

A propósito da COP 26

Nota da Comissão Nacional Justiça e Paz

De 31 de outubro a 13 de novembro decorreu em Glasgow a COP 26. Foram dias intensos de reflexão onde se voltaram a ouvir chamadas de atenção cada vez mais veementes e intensas acerca da necessidade absoluta de mudança dos comportamentos e hábitos que têm contribuído, de um modo evidente, para as crescentes alterações climáticas.

Apesar desta evidente necessidade, já se esperava que os acordos não fossem alcançados de um modo fácil, até porque já se sabia também que os líderes de alguns dos países que mais têm contribuído para a situação atual não estariam presentes, nem se fariam representar. Entre certezas, expectativas e esperanças, a Cimeira decorreu, tendo sido assinados vários acordos e feitas várias declarações de intenções na linha da urgência na redução de emissão de dióxido de carbono, do metano, da desflorestação, do uso do carvão para a produção da eletricidade, da eliminação progressiva da exploração e produção dos combustíveis fósseis. Ao olhar para os passos da-

dos, não podemos deixar de sublinhar o que de positivo há nos acordos assinados e nos progressos feitos, mas, igualmente, não podemos deixar de reconhecer que estes se revelaram tímidos e ficaram muito aquém daquilo que é verdadeiramente necessário. Se ficarmos só com estas decisões, poucas coisas se alterarão, as igualdades continuarão a aumentar e serão sempre os mais vulneráveis os que mais sofrerão.

O tempo que estamos a viver é verdadeiramente o tempo que nos é dado para tomarmos as decisões que se impõem. Como disse recentemente, a 17 de novembro, o papa Francisco aos participantes no Encontro Mundial das Comissões Justiça e Paz das Conferências Episcopais: «Em cada parte do mundo o desenvolvimento integral e, portanto, a justiça e a paz, só se podem construir através destas duas vias: o cuidado da casa comum e a fraternidade e a amizade social. Duas vias que têm a origem no Evangelho de Cristo, mas com o qual podemos caminhar juntos com muitos homens e mulheres de outras confissões, de outras

religiões e mesmo sem nenhuma determinada pertença religiosa».

Não podemos continuar a ignorar os perigos e a adiar as decisões, não podemos também continuar a depender só da decisão dos líderes das nações. É agora chegada a vez das comunidades e da cidadania, é agora chegada a nossa vez. Neste sentido, a Comissão Nacional Justiça e Paz, na linha do comunicado da delegação da Santa Sé na COP 26, apela para um genuíno sentido de responsabilidade para com as gerações presentes e futuras, de modo a incentivar e promover as mudanças de estilos de vida e de mentalidades que favoreçam e acelerem o cuidado com a nossa casa comum, de modo a responder verdadeiramente ao grito da terra e ao grito dos pobres.

A tarefa que temos pela frente não é fácil, mas, como cristãos, sabemos que o Criador não nos abandona, nunca recua no Seu projeto de amor, nem Se arrepende de nos ter criado. A humanidade possui ainda a capacidade de colaborar na construção da nossa casa comum (cf. LS nº 13). ■



Gota a Gota-Grupo de Ação Social Artigos doados em novembro 2021

Artigos	Quan.	Artigos	Quan.
Fraldas Nº3 (Dodot)	2	Cogumelos	2
Fraldas Nº3	7	Massa	37
Fraldas Nº4	11	Esparguete	37
Fraldas Nº5	12	Arroz	37
Fraldas Nº6	19	Grão e Feijão	76
Fraldas adultos S /M/L	5	Azeite	35
Toalhas	41	Óleo	2
Oleo Johnson	1	Leite c/choc. (200ml)	12
Shampoo + Gel	6	Leite UHT Meio Gordo 1L	774
Dentífrico	38	Acúcar	14
Papel Higiénico	19	Nescafé descafeinado	12
Bolacha Maria/Torrada	75	Chocolate em pó	1
Aptamil/Nan-Nº 1	1	Chá	2
Aptamil/Nan-Nº 2	2	Café	1
Aptamil/Nan-Nº 3	2	Chocapic	12
Aptamil/Nan-Nº 4	6	Leite magro 1L	12
Aptamil/Nan-Nº 5	2	Leite S/Lactose 1L	30
Fruta Pack 4 boiões	7	Bolacha Variadas	70
Farinha Láctea (Cerelec)	22	Macãs	240
Flocos Cereais / Mel	88	Salsichas	90
Cereais/Corn Flakes	46	Tomate	3
Atum	89		
Total de artigos doados:		2000	
Banco Alimentar:		793,3Kg	



FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

QUEIJADAS DA SAPA SINTRA

Volta do Ducho, 12
Tel. 21 923 0493

SINTRA
PORTUGAL

DOÇARIA REGIONAL composto de açúcar, queijo, farinha de trigo, ovo e canela.

COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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

Ensinamentos da Igreja

P. Jorge Doutor

Por ocasião do Ano Jubilar em honra de São José (que decorre até 8 de dezembro de 2021), promulgado pelo Papa Francisco para celebrar dignamente o 150.º aniversário da proclamação de São José como Patrono da Igreja universal, publicamos aqui a recente Carta Apostólica de 8 de dezembro de 2020.

CARTA APOSTÓLICA PATRIS CORDE DO PAPA FRANCISCO

1. *Pai amado*

A grandeza de São José consiste no facto de ter sido o esposo de Maria e o pai de Jesus. Como tal, afirma São João Crisóstomo, «colocou-se inteiramente ao serviço do plano salvífico».

São Paulo VI faz notar que a sua paternidade se exprimiu, concretamente, «em ter feito da sua vida um serviço, um sacrifício, ao mistério da encarnação e à conjunta missão redentora; em ter usado da autoridade legal que detinha sobre a Sagrada Família para lhe fazer dom total de si mesmo, da sua vida, do seu trabalho; em ter convertido a sua vocação humana ao amor doméstico na oblação sobre-humana de si mesmo, do seu coração e de todas as capacidades no amor colocado ao serviço do Messias nascido na sua casa».

Por este seu papel na história da salvação, São José é um pai que foi sempre amado pelo povo cristão, como prova

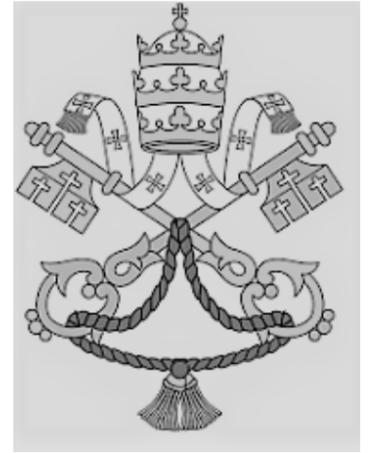
o facto de lhe terem sido dedicadas numerosas igrejas por todo o mundo; de muitos institutos religiosos, confrarias e grupos eclesiais se terem inspirado na sua espiritualidade e adotado o seu nome; e de, há séculos, se realizarem em sua honra várias representações sacras. Muitos Santos e Santas foram seus devotos apaixonados, entre os quais se conta Teresa de Ávila que o adotou como advogado e intercessor, recomendando-se instantemente a São José e recebendo todas as graças que lhe pedia; animada pela própria experiência, a Santa persuadia os outros a serem igualmente devotos dele.

Em todo o manual de orações, há sempre alguma a

São José. São-lhe dirigidas invocações especiais todas as quartas-feiras e, de forma particular, durante o mês de março inteiro, tradicionalmente dedicado a ele.

A confiança do povo em São José está contida na expressão «ite ad Joseph», que faz referência ao período de carestia no Egito, quando o povo pedia pão ao Faraó e ele respondia: «Ide ter com José; fazei o que ele vos disser» (Gn 41, 55). Tratava-se de José, filho de Jacob, que acabara vendido, vítima da inveja dos seus irmãos (cf. Gn 37, 11-28); e posteriormente – segundo a narração bíblica – tornou-se vice-rei do Egito (cf. Gn 41, 41-44).

Enquanto descendente de



David (cf. Mt 1, 16.20), de cuja raiz deveria nascer Jesus segundo a promessa feita ao rei pelo profeta Natan (cf. 2 Sam 7), e como esposo de Maria de Nazaré, São José constitui a dobradiça que une o Antigo e o Novo Testamento.

Dia de S. Martinho

Dia 11 de novembro de 2021 e a tradição voltou a ser o que era.

Na igreja de S. Martinho, na Vila Velha, voltou a celebrar-se a eucaristia em honra do “nosso Santo”. A celebração foi abrilhantada pelo som magnífico do recém restaurado órgão histórico.

Os fiéis compareceram em número significativo e após a missa teve lugar o tradicional magusto. A noite estava muito agradável tendo levado as pessoas a desfrutar não só dos petiscos como também de um agradável convívio.

Um grande bem-haja a todos os que se voluntariaram para que” a Tradição Voltasse a Ser o que Era”



O TEMPO LITÚRGICO DO ADVENTO



O ano litúrgico começa com o primeiro Domingo do Advento, este ano a 28 de Novembro. As leituras deste novo ano serão

do Lecionário C em que prevalece a escuta do evangelista São Lucas. A cor litúrgica do Advento é o roxo e no terceiro Domingo pode usar-se a

opção de cor rosa.

Advento é uma palavra que vem do latim *Adventus*, que significa “vinda ou chegada” (do verbo *Advenire*: “chegar”). Neste sentido o Advento é o tempo de preparação para a vinda de Nosso Senhor Jesus Cristo, vinda que se deu no dia do seu nascimento, isto é no dia de Natal, mas que esperamos se dará novamente no final dos tempos.

O Advento é um tempo de esperança e de expectativa do Senhor que veio, que vem e que

virá. Na verdade o Senhor vem todos os dias ao nosso encontro, sempre que lhe abrimos o coração, mas virá um dia salvar-nos definitivamente.

O tempo do Advento é composto de 4 semanas; os dois primeiros domingos falam da última vinda de Cristo, para despertar nos cristãos este espírito de vigilância e espera da última vinda do Senhor, e os dois últimos domingos falam da alegria do nascimento do menino Jesus. As principais figuras bíblicas que aparecem

neste tempo do Advento são: Profeta Isaías, João Batista, Arcanjo Gabriel, Maria e José.

Bom Advento para todos e boa preparação para as celebrações de Natal! Que o Menino de Belém nasça no coração de cada um de nós e nos traga muita paz, alegria e bênçãos do Céu.

Pe . Joaquim A.C Inácio

SÍMBOLOS DO ADVENTO/NATAL

COROA DO ADVENTO

De origem escandinava e germânica. Ajuda a aprofundar a espera e a intensificar, em cada semana, a preparação para o Nascimento de Jesus. Cada uma das 4 velas, que vão sendo acesas, indicam as 4 semanas de preparação para o Natal.

A forma circular: perfeição, plenitude. Dignidade, realeza, honra, alegria e vitória. Ramos verdes: a vida e a natureza, criação de Deus. Luz que indica caminho, fomenta a comunhão afasta o medo.



PRESÉPIO



Foi S. Francisco de Assis quem, no Inverno de 1223, “inventou” o presépio. A sua ideia era reviver o Nascimento de Cristo, com os habitantes da aldeia de Greccio, na Itália. Convidou um grupo de pessoas para representar em a adoração dos pastores, arranjou animais, construiu uma cabana. E aparecia o primeiro presépio da História. Séculos depois passou-se à utilização de figuras de barro (em Nápoles)

LUZ

Na escuridão da noite, em Belém, desponta uma viva luz que vem de Deus. Vida e felicidade, que expulsam as sombras de morte. «O Verbo era a Luz verdadeira...», diz S. João no Evangelho.

ESTRELA

A estrela que conduz ao presépio significa o princípio de uma vida que resplandece desde o seu nascimento. Para os profetas, a estrela simboliza a glória do Senhor, futuro feliz, caminho de paz. Na Estrela (que os magos acreditam que anuncia um grande senhor), nós descobrimos Cristo Ressuscitado, que traz a Salvação aos povos.



MANJEDOURA E PANOS

Um sinal? Um Menino deitado numa manjedoura e envolto em panos. Um menino vulgar que se encontra num lugar inesperado...

O olhar de Deus não é como o do homem. A fragilidade, na pobreza, o Senhor!

BURRO E BOI

O burro, na sua mansidão, convida-nos a pensar que o Menino acomodado entre palhas e feno, ao calor dos animais, não é um rei como os outros... É manso, portador e criador da paz.

O boi evoca as tarefas da lavoura, representa o trabalho humano (ou a falta dele) que nos dignifica e nos torna conscientes da nossa condição de filhos de Deus. O Messias vem partilhar o jugo pesado com os homens...



Novo Conselho Pastoral da Unidade Pastoral de Sintra (UPS)

No dia dezanove de novembro de dois mil e vinte e um, pelas vinte e uma horas, reuniu presencialmente o novo Conselho Pastoral da UPS, no Salão da Igreja de São Miguel. Estiveram presentes 40 membros, faltaram 2 e justificaram a ausência 8. Esta reunião teve como objetivo primeiro a eleição do Secretariado Permanente para o triénio 2021-2024.

Os membros do Conselho Pastoral por votação uninominal secreta elegeram para Secretário deste Conselho, Carlos Macias. Foram eleitos dois membros de cada paróquia para o Secretariado Permanente. Pela Paróquia de Santa Maria e São Miguel foram eleitos José Pedro Salema Garção e Rui Pereira, pela Paróquia de São Pedro de Penaferrim Sofia Dionísio e Cristina Silva, e pela Paróquia de São Martinho César da Conceição e Maria S. Coração J. da Câmara Carvalho.

O Secretariado Permanente (2021-2024) terá assim a seguinte composição:

•Presidente: Pe. Armin-do Reis (Pároco)

•Membros do Clero: Pe. Jorge Doutor; Pe. Joaquim Canguia Inácio; Diác. Carlos Marques; Diác. Joaquim Craveiro; Diác. Vasco d'Avillez

•Secretário: Carlos Macias

•Vogais: José Pedro Salema Garção; Rui Pereira; Sofia Dionísio; Cristina Silva; César da Conceição; Maria S. Coração J. da Câmara Carvalho.

O Pe. Jorge Doutor informou que está publicado no sítio da internet da UPS o Calendário Pastoral para o ano 2020-2021, aguardando-se ainda a inserção de algumas atividades programadas pelos grupos e movimentos da UPS.

Rui Pereira, como coordenador da preparação do Sínodo dos Bispos na UPS apresentou o tema do

Sínodo: "Para uma Igreja sinodal: comunhão, participação e missão" e a documentação enviada pela diocese sobre o assunto. Apresentou as fases do Sínodo e como se deverá operacionalizar a reflexão e resposta às perguntas colocadas no 'vademecum' do Sínodo, pelos vários grupos, movimentos, serviços e comunidades da UPS.

O Pároco colocou à consideração do Conselho se as despesas de construção das igrejas da Várzea e da Abrunheira deveriam ser assumidas apenas pelas respetivas comunidades ou se as outras comunidades da UPS as poderiam apoiar financeiramente. A opinião geral do Conselho foi que as outras comunidades poderão apoiar fraternalmente a construção destas igrejas.

O Pároco apresentou alguns assuntos diversos relacionados com o reforço da Equipa Pastoral com a chegada do Pe. Joaquim

Canguia Inácio, com a Catequese que sofre ainda o impacto da pandemia e com a necessidade de uma pastoral mais missionária. Incentivou a que procuremos formas de chegar às periferias que no nosso caso são os "mais pobres" e as "elites" de modo a todos se sintam membros das paróquias.

Salientou que a participação dos fiéis nas missas também ainda se ressentem dos efeitos da pandemia e há vários grupos e movimentos da Unidade Pastoral de Sintra que ainda estão também em 'standby'.

O Pároco alertou para o impacto das Jornadas Mundiais da Juventude que irão ocorrer em Lisboa em 2023 e incentivou ao empenho de toda a comunidade (jovens e adultos) no acolhimento dos jovens que virão de todo o mundo a estas jornadas, em números que se estimam de 1,5 a 3 milhões e ficarão hospedados na Área Metropolitana de Lisboa. Uma

parte destes jovens ficarão instalados no território da UPS. Neste contexto serão precisos bastantes voluntários, jovens e adultos, para os poder acolher. O COP (Comité Organizador Paroquial) da UPS é constituído pelos jovens João Costa, Vítor Macias, Teresa Nunes e Afonso Louro.

Por fim o Pároco abordou o tema da Pastoral Vocacional, referindo que a UPS se alegra atualmente com 3 vocações jovens: a Ir. Leonor Wemans (Concecionista), o Zé Maria Caldeira Ribeiro (Jesuítas) e o Bernardo Marques Pinto (Seminário dos Olivais), mas seria importante criar um grupo de apoio às vocações consagradas.

A reunião terminou com uma oração pela boa preparação do Sínodo dos Bispos.

Carlos Macias, Secretário do Conselho Pastoral da UPS




CINTRAMÉDICA

TESTE COVID-19

ANÁLISE PCR e
TESTE RÁPIDO DE ANTIGÉNIO

Acabe com as dúvidas

Aceda a cintramédica.pt e marque já o seu teste de forma simples e rápida.

MARCAÇÃO ONLINE

CINTRAMÉDICA

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

HISTÓRIA DE VIDA: Irmã Maria Teresa de Mendonça, Clarissa

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

A Irmã Maria Teresa de Mendonça, nasceu em 1940 em Porto da Cruz, concelho de Machico, na Ilha da Madeira. Os pais não tinham muitas posses, embora partilhassem o pouco que tinham com quem ainda tinha menos que eles. A mãe era bordadeira e o pai agricultor. Ele tanto tinha pessoas a trabalhar nos seus campos como ia para fora trabalhar nos dos outros, conforme as necessidades e os ciclos das culturas. A Irmã Teresa era a terceira de 11 filhos, 9 raparigas e 1 rapaz, tendo 2 falecido pequenos.

Os pais eram analfabetos. Curiosamente a avó materna era a professora da terra, mas teve 10 filhos, sendo 8 rapazes, e como a outra filha (tia da Irmã Teresa) foi para um convento em Espanha, a mãe da Irmã Teresa era a única rapariga em casa e com muito serviço para fazer, não pôde ir à escola.

A Irmã Teresa estudou em criança apenas 2 anos, e tardiamente, porque a escola ficava longe de casa. Desde muito nova fazia bordados, embora reconheça a falta de talento para bordadeira.

A sua vocação para a vida consagrada surgiu quando ainda muito pequenina, por volta dos 4 anos, ouviu uma das irmãs ler à mãe uma carta de uma amiga (cunhada) testemunhando a beleza e dificuldades da vida religiosa missionária em África. A leitura destas cartas deixava sempre a mãe muito emocionada pela alegria de receber notícias e pelo sofrimento que deduzia que a amiga estaria a passar. Nessa altura Teresa chegou a partilhar com uma amiga, mais velha, que, quando crescesse, iria para um convento. Tendo a amiga ripostado que era ainda muito pequena

para aquelas decisões, voltou para casa muito triste e prometeu que não voltaria a dizer a ninguém a sua vontade. E assim foi durante muito tempo.

A catequese recebeu-a da avó. Quando foi fazer o exame da catequese, sabia tudo. Fez a 1ª Comunhão com 6 anos e aos 7 recebeu o sacramento do Crisma. No dia da 1ª Comunhão houve uma senhora que se aproximou e lhe disse que só voltaria a ter um dia tão feliz como aquele quando casasse ou professasse vida religiosa. Nesse dia (era 8 de dezembro, dia da Imaculada Conceição) chorou toda a noite porque queria ser religiosa, mas não sabia como. Foi rezando a Nossa Senhora pedindo que lhe resolvesse aquele problema. Por volta dos 16 anos resolveu partilhar por carta com a tia religiosa o seu desejo. A tia disse-lhe como haveria de fazer para se tornar religiosa. Assim, partiu de casa num autocarro rumo ao Funchal, e foi ter com um tio que depois a encaminhou para a Quinta das Rosas, onde estavam as Irmãs Vitorianas, a mesma congregação da tia. Calhou entrar a um sábado, dia de Nossa Senhora. Foi uma das poucas vezes que viu o pai chorar.

Nunca teve coragem de dizer ao pai que queria ser religiosa porque o pai costumava bater na irmã mais velha, que também queria ser religiosa, e dizia que ela não tinha vocação, que nem um dia aguentaria no convento. Quando Teresa disse à mãe o seu segredo, esta obrigou-a a dizer ao pai, mas este não teve a reação que temia e até aceitou a sua escolha. Nesta altura já a outra irmã estava noiva.

"Nada pedir, nada desejar e nada

recusar", as 3 máximas de S. Francisco que a superiora deu à Irmã Teresa na entrada para o convento e de que gostou muito. Na hora de escolher o serviço que iria ter, no segundo ano do noviciado, que era fora do convento, baseou-se nessas 3 máximas e disse à superiora que aceitaria o que escolhessem para ela. Como todas queriam ir estudar, a Irmã Teresa ficou a trabalhar na congregação, servindo na cozinha e no restante trabalho da casa. O primeiro retiro que fez, ainda era aspirante, durou 3 dias e era preciso guardar silêncio, algo de que gostou muito. No dia em que professou os votos, um dia grande para ela, só a mãe esteve presente porque a viagem era cara e a família não tinha posses.

A Irmã Teresa ficou 22 anos na congregação das Vitorianas, mas desde cedo começou a desejar fazer vida de clausura. Quando partilhou com as superiores da congregação o seu desejo, foi proibida de voltar a pensar nisso. Numa tentativa de a desincentivar desta ideia, as superiores mandaram-na para Londres, tendo lá ficado durante 6 anos. Não aprendeu quase nada de inglês porque trabalhava nas limpezas e na cozinha. Mas conheceu um padre, que era médico e anglicano convertido ao catolicismo por ter percebido que faltavam mais médicos de alma que do corpo, e que veio estudar para Portugal para complementar a Teologia. Como ele sabia falar português ensinava inglês à Irmã Teresa. Mas o desejo de seguir a vida de clausura não passou e continuou a insistir junto das superiores. Queria ir para as clarissas ou para as carmelitas ou outra que fosse de vida contemplativa.

Por fim a superiora mandou-lhe uma lista com as casas para onde poderia ir. Escolheu então vir para Sintra, por ser a que estava mais perto do aeroporto e não ficar uma viagem muito cara.

A Irmã Teresa está assim em Sintra desde o dia 6 de janeiro de 1980, há mais de 40 anos, tendo feito o noviciado novamente e votos precisamente um ano depois de entrar. Nesse dia, fez também votos de rezar pelas almas do Purgatório e de tudo oferecer por elas.

A Irmã Teresa sente-se bem em Sintra e diz que, se não fosse religiosa, seria a pessoa mais infeliz do mundo, tantas são as graças que tem recebido no seu caminho de religiosa. Quando se zanga com as outras irmãs, conclui sempre que a culpa é sua, por ter perdido uma oportunidade que o Senhor lhe deu para se purificar e que não soube aproveitar. No convento procurou sempre fazer o que lhe foi mandado fazer. Aqui em Sintra teve como responsabilidade o trabalho comum da casa, custando-lhe muito hoje porque tem dificuldade em andar devido ao Parkinson e a doença cardíaca, mas continua a gostar de ajudar as irmãs. Foi também superiora da comunidade de Sintra durante 12 anos.

Mas na sua vida nem tudo foram rosas, ainda nas Irmãs Vitorianas, viveu uma sensação de noite escura e uma cruz que enchia todo o caminho por achar que amava pouco a Deus. Chegou a rezar dizendo que, mesmo que fosse para o inferno, teria de continuar a amar a Deus, porque alma que encontrasse Deus, jamais poderia deixar de O seguir. E até hoje vive na ânsia de amar mais a Deus, procurando mais fervor e não se sentindo digna das alegrias que Deus lhe dá. Mas aos poucos vai ultrapassando essas fases, que considera boas para o seu amadurecimento, vivendo agora tempos de alegria e tempos de escuridão.

Questionada sobre a razão de haver tão poucas vocações hoje em



dia, responde que entende ser uma responsabilidade dela própria e de todos os consagrados. Diz que raramente vê notícias, e as que vê não falam de Deus. Impressiona-a que desde que começou a pandemia as pessoas deixaram de ir à Missa. No convento, durante um período em que estiveram em isolamento assistiam todos os dias à Missa de Fátima pela televisão e tomavam o Senhor na hora da Comunhão que iam buscar ao sacrário. Chegaram a pedir que viessem hóstias consagradas de outra igreja para que não faltassem no convento.

Na vida diária de clausura não têm muito tempo entre as orações, as tarefas, as reuniões em que tomam as decisões em comunidade e o recreio, não havendo muita disponibilidade para assistir a televisão. Hoje em dia batem muitos pobres à porta a pedir ajuda, mas felizmente as irmãs recebem muitas ajudas de fora que permitem fazer caridade com os que não têm o que comer. A Irmã Teresa é uma mulher muito feliz por viver na clausura. Realizou a sua vocação de se consagrar a Deus e de estar o mais possível perto d'Ele. Quem sabe se outras e outros jovens das nossas comunidades têm também essa inquietação?

Luz da Paz de Belém

A iniciativa da Luz da Paz de Belém surgiu como um programa de beneficência com o nome "Luz na Escuridão", dedicado a apoiar crianças necessitadas na Áustria. Desde então, todos os anos, uma criança oriunda do norte de Áustria recolhe a Luz na gruta da Natividade em Belém, onde Jesus nasceu, e leva-a para o seu país, onde esta é partilhada numa grande cerimónia ecuménica realizada em Viena. Delegações escutistas e guidistas de toda a Europa participam na celebração de Viena para levar

a Luz aos seus respetivos países, como uma mensagem de Paz. Nas suas terras, os Escuteiros e as Guias partilham a Luz, levando-a a outras Igrejas, casas particulares, hospitais, residências de idosos, prisões, lugares públicos e de importância cultural e política ou a qualquer lugar onde seja apreciado o seu significado. É esta partilha que se propõe ao movimento escutista na Região de Lisboa através da sua



participação na cerimónia de dia 14 de dezembro, para que depois possam levar a Luz da Paz de Belém às suas paróquias.

Também o Agrupamento de Escuteiros 1134 de Sintra estará presente e distribuirá a Luz em algumas celebrações dominicais da UPS.



CASA
Restaurante Petiscaria Bar

Rua António Correia de Sá n.º2
Várzea de Sintra
2710-164 Sintra

(Fecha à 3.ª feira)

Tel: 219 243 490



Para os mais pequenos

Presentes de Natal

Era uma vez dois meninos muito amigos. Ajudavam-se em tudo o que podiam e divertiam-se muito, jogando com os seus outros amigos.

Um deles gostava muito de tocar harmónica. Estava sempre com ela na boca, tocando as suas canções preferidas. Levava-a no bolso a todas as partes.

O outro amigo gostava muito de patinar. Passava todas as tardes patinando de um lado para o outro, fazendo saltos e piruetas.

Todas as vezes que se juntavam os dois com os patins e a harmónica, faziam verdadeiros espetáculos na rua. Enquanto um tocava a harmónica, o outro patinava ao ritmo da música. As pessoas paravam a vê-los e batiam palmas.

Chegou a quadra natalícia e os dois amigos tinham o costume de trocar presentes. O que patinava, pensou em oferecer ao seu amigo harmónica nova. Abriu o seu mealheiro, mas reparou que não tinha dinheiro suficiente para lhe comprar uma melhor. Então, resolveu vender os seus patins. Com o dinheiro que obteve e o que tinha no mealheiro, pôde comprar a melhor harmónica da loja.

O que tocava harmónica pensou no mesmo: vender o instrumento musical e, juntando o dinheiro que recebeu dos pais, comprar uns patins novos.

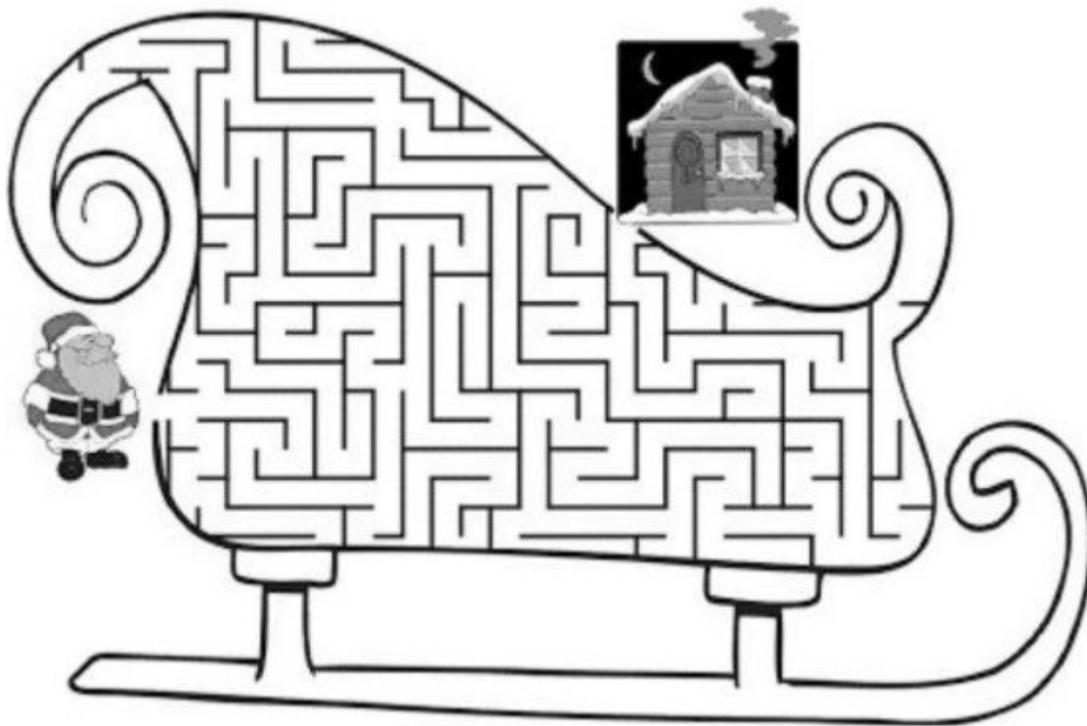
Quando chegou o dia de Natal, juntaram-se os dois amigos para trocar os presentes. Ao abri-los, tiveram uma grande surpresa: os dois tinham feito o mesmo, vender o que mais gostavam para poder comprar ao seu amigo o melhor.

O presente que recebeu o que tinha vendido os patins, foi uns patins novos. E o presente que recebeu o que tinha vendido a sua harmónica, foi uma harmónica nova.

Os dois começaram a rir juntos, porque tendo enunciado aquilo de que mais gostavam, ambos tinham saído a ganhar.

"Era uma vez - Edições Salesianas"

O Labirinto



Descobre as 7 diferenças

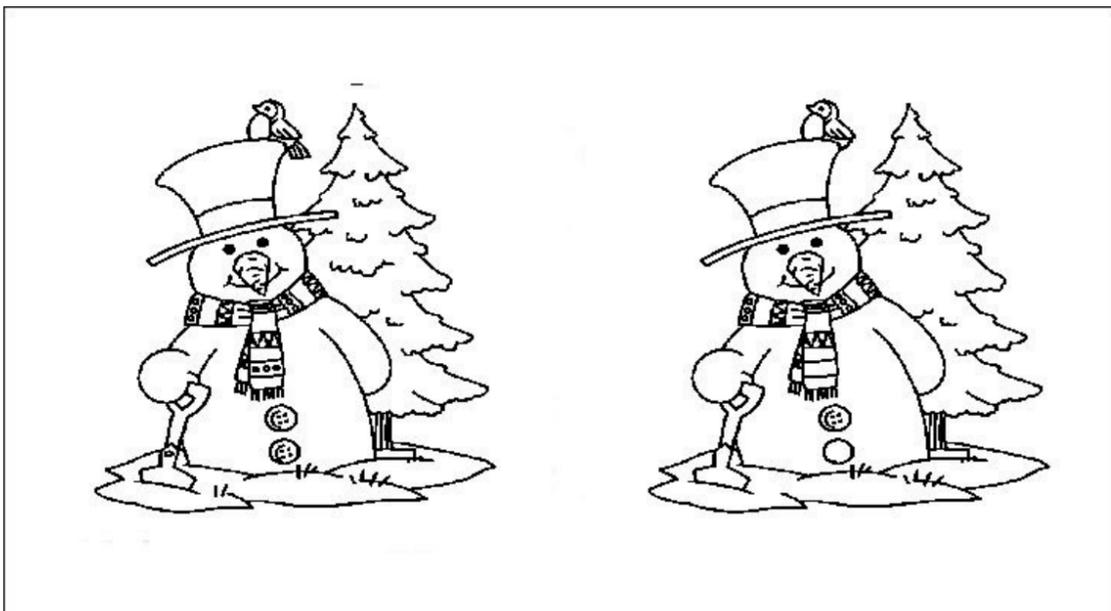
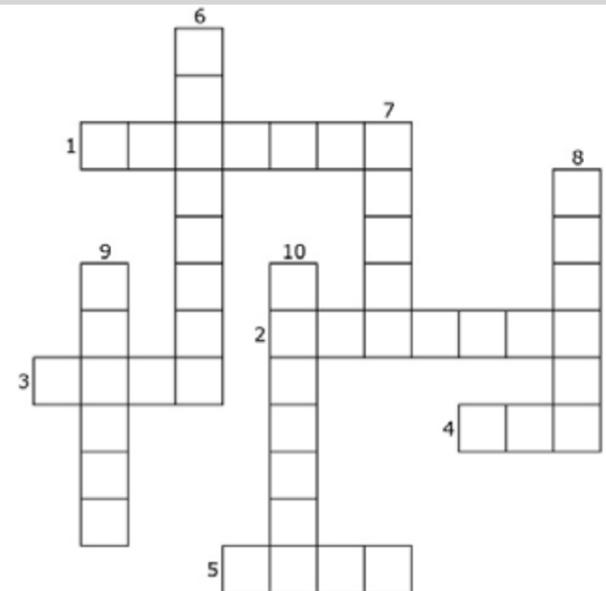


Imagem para colorir



Palavras cruzadas - Frutos



HORIZONTAIS

1. Fruto da laranja
2. Fruto do abacateiro
3. Fruto da figueira
4. Fruto da videira
5. Fruto do coqueiro

VERTICAIS

6. Fruto do morangueiro
7. Fruto da amoreira
8. Fruto da cerejeira
9. Fruto da goiabeira
10. Fruto do marmeleiro

Soluções do número anterior: Horas de um relógio; Azeitona; Cabeça de alho

Sudoku - puzzle

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

Paz na terra

Teresa Santiago

No dia a dia vamos ouvindo dizer mal, parece que é uma nova forma de nos afirmarmos. Na política, nos trabalhos, nas famílias, falam e todos seguem sem se informar se é a verdade e acabamos a difamar: ou pior, faz-se isso para desacreditar o próximo.

No entanto Bento XVI já explicou que a esta cultura diabólica do mundo de hoje, da calúnia e da mentira, os católicos devem dizer não, já que por serem batizados pertencem a Deus e, por isso, devem viver na verdade.

O Papa Francisco alerta-nos: a divisão é um dos pecados mais graves numa comunidade cristã, porque se torna sinal, não da obra de Deus, mas da obra do mundo.

A difamação torna-nos cegos. Assim, um católico que difama, calunia, maldiz ou, pior, faz juízos temerários de forma pública, reiterada e consciente está a cair num pecado muito grave do qual é urgente sair, pois o respeito à reputação das pessoas e à sua honra proíbe toda a atitude e toda a palavra de maledicência ou de calúnia (Catecismo da Igreja Católica 2507).

Os filhos deste mundo - aqueles que carecem de honestidade -, são mais astutos que os filhos da Luz - aqueles que agem na verdade.

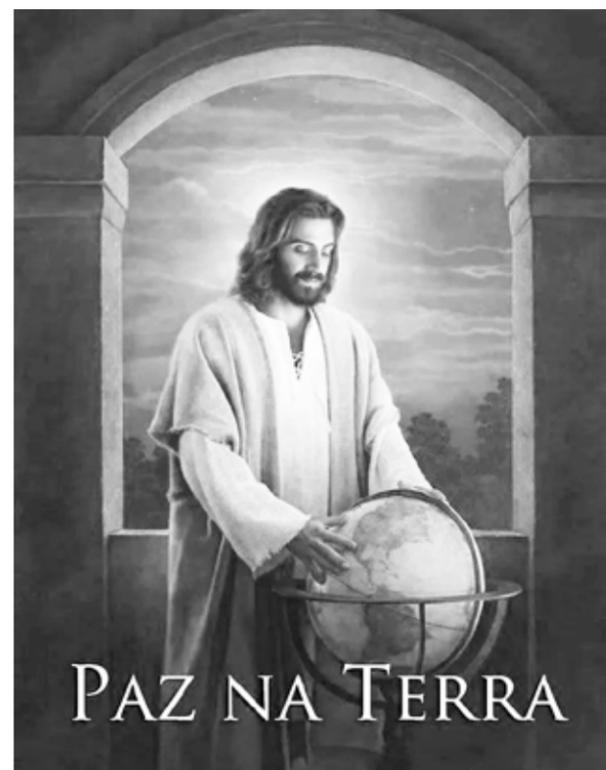
O Papa Francisco alerta: vigiemos para não cairmos na vaidade, para não nos fixarmos nas aparên-

cias, perdendo substância e vivendo na superficialidade.

Sabes Jesus, não confiam no Deus Amor; confiam uns nos outros... É difícil deixarem os vícios, os velhos costumes... Não se renovam, sentem-se verdadeiros ídolos. Gostam de avenidas largas onde desfilam a hipocrisia, a corrupção, os interesses, a idolatria. Não tenham medo da rua estreita. Têm de confiar n'Aquele que nos ama, que nos protege, nos salva e só quer o nosso bem. O mundo vai-se perdendo pela multiplicação diária dos pecados contra o Amor. Mas quantos O conhecem, mesmo entre os cristãos, quantos O desejam conhecer e amar de verdade?

A Santa Madre Teresa de Calcutá diz-nos: nem Deus pode fazer alguma coisa por quem não lhe dá lugar para isso. É preciso esvaziar-se completamente para O deixar entrar, para que Ele faça o que quer.

Por isso dizes-nos, Jesus: "segue-Me", esvazia-te, vence-te. Como são belos os Teus ensinamentos: se o grão de trigo não morrer, não dá fruto, mas se morrer dará muito. Como é exigente esta Tua Palavra; como custa "morrer" a cada dia, a cada instante, para tudo o que não és Tu... Como custa "morrer" para a minha vontade rebelde, para tudo o que não é da Tua Vontade. Tu disseste e eu acredito: não tenham medo de ir contra a corrente. Querem-nos roubar a esperança, quando nos pedem valores envenenados, como um prato envenenado que nos faz mal. Mas devemos andar contra a corrente e ter o



orgulho de o fazer.

Não desistas nunca: nem quando a traição te ferir, nem quando o sucesso te abandonar, nem quando a ingratidão te desconsertar, nem quando a incompreensão te rodear, nem quando o peso te esmagar. Invoca sempre a Deus, junta as mãos, reza, sorri... E recomeça (São Leão Magno).

Jesus diz que quem tem Fé nunca está só!

Bendito sejas Jesus Amado, Menino Deus, Menino Rei, Deus Amor.

Santo Natal!

Intenção do Papa

Dezembro 2021



PELA EVANGELIZAÇÃO:

Os catequistas

Rezemos pelos catequistas, chamados a anunciar a Palavra de Deus: a fim de que sejam suas testemunhas com coragem e criatividade na força do Espírito Santo.



Farmácia Marrazes

Propriedade e Direção Técnica de
Dra. Célia Maria Simões Casinhas

FARMÁCIA MARRAZES

Horas Seg - Sex: 8:45 - 20:00
 Sáb: 9:00 - 13:00

Largo Afonso de Albuquerque, nº 24 - Estefânia
 2710 - 519 SINTRA

Telefone: 21 923 00 58

Calendário Litúrgico - Dezembro 2021 - Ano C

	Dia 5	Dia 8	Dia 12	Dia 19	Dia 25	Dia 26	NATAL  "Vamos neste caminho para encontrar Jesus, Natal é um encontro com o coração, com a vida, para encontrar o Senhor vivo, com fé. Não é fácil viver com fé" <i>(Papa Francisco)</i>
	Domingo II do ADVENTO	Imaculada Conceição	Domingo III do ADVENTO	Domingo IV do ADVENTO	NATAL - Missa do dia	SAGRADA FAMÍLIA	
Leitura I	Gen 3,9-15.20	Bar 5, 1-9	Sof 3, 14-18a	Miq 5, 1-4a	Is 52, 7-10	Sir 3, 3-7.14-17a	
	«Estabelecerei inimizade entre a tua descendência e a descendência dela»	«Deus mostrará o teu esplendor»	«O Senhor exulta de alegria por tua causa»	«De ti sairá Aquele que há de reinar sobre Israel»	«Todos os confins da terra verão a salvação do nosso Deus»	«Aquele que teme a Deus honra os seus pais»	
Salmo	97, 1.2-3ab.3cd-4	125, 1-2ab.2cd-3.4-5.6	Is 12, 2-3.4bcd.5-6	79, 2ac.3b.15-16.18-19	97, 1.2-3ab.3cd-4.5-6	127, 1-2.3.4-5	
	"Cantai um cântico novo: o Senhor fez maravilhas"	"O Senhor fez maravilhas em favor do seu povo"	"Exultai de alegria, porque é grande no meio de vós."	"Mostrai-nos, Senhor, o vosso rosto e seremos salvos."	"Todos os confins da terra viram a salvação do nosso Deus."	"Ditosos os que temem o Senhor, ditosos os que seguem os seus caminhos."	
Leitura II	Ef 1, 3-6.11-12	Filip 1, 4-6.8-11	Filip 4, 4-7	Hebr 10, 5-1	Hebr 1, 1-6	Col 3, 12-21	
	«Deus escolheu-nos em Cristo, antes da criação do mundo»	«Puros e irrepreensíveis para o dia de Cristo»	«O Senhor está próximo»	«Eu venho para fazer a vossa vontade»	«A vida doméstica no Senhor.»	«Deus falou-nos por seu Filho.»	
Evangelho	Lc 1, 26-38	Lc 3, 1-6	Lc 3, 10-18	Lc 1, 39-4	Jo 1, 1-18	Lc 2, 41-52	
	"Ave, Maria, cheia de graça, o Senhor é contigo"	«Toda a criatura verá a salvação de Deus»	«Que devemos fazer?»	«Donde me é dado que venha ter comigo a Mãe do meu Senhor?»	"O Verbo fez-Se carne e habitou entre nós"	"Jesus é encontrado por seus pais no meio dos doutores"	

Serviço Pastoral e Litúrgico de Dezembro

MISSA DOMINICAL

SÁBADO (Vespertina)	
16H30	Igreja de Galamares
16H30	Igreja de Manique de Cima
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
10H00	Igreja S. Martinho (rito bizantino/Ucraniano)
10H15	Igreja de Lourel
10H15	Capela da Várzea (Bairro das CHESMAS)
10H15	Igreja de S. Pedro
11H30	Igreja de S. Miguel
11H30	Capela de Monte Santos (Ir. Clarissas)
11H45	Linhó (Capela das Irmãs Doroteias)
12H00	Ramalhão (Capela das Irmãs Dominicanas)
19H15	Igreja de S. Martinho

MISSA FERAL*						
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H00					S.Miguel	
11H30	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos
12H00						Ramalhão
13H00				H. CUF Sintra		
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
18H15	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	
19H00	S.Miguel	S.Pedro	S.Miguel	S.Miguel		
19H30			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.

Dia 1 – Quarta-feira da semana I do Advento
Feriado: Restauração da Independência

Dia 2 – Quinta-feira da semana I
16.00h Enc. Oração Renovamento Carismático

Dia 3 – Sexta-feira da semana I – S. Francisco Xavier
09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel
21.00h Concerto na Penha Longa

Dia 4 – Sábado da semana I
10.00h Reunião com voluntários do Museu
15.00h Retiro dos Jovens do Say Yes
21.30h Concerto do 1º aniv. Órgão Histórico

Dia 5 – Domingo II do Advento

Dia 7 – Terça-feira da semana II – St. Ambrósio
19.00h Missa Vesp. da Imac. Conceição, em S. Pedro
21.00h Reunião Direção do Agrup. Escuteiros 1134

Dia 8 – Quarta-feira – IMACULADA CONCEIÇÃO
09.00h Missa na Abrunheira e Janas
10.15h Missa Lourel, S. Pedro e Várzea
11.30h Missa em S. Miguel
11.45h Missa no Linhó
12.00h Missa no Ramalhão
16.30h Missa em Galamares
16.30h Celebração da Palavra em Manique de Cima
19.15h Missa em S. Martinho

Dia 9 – Quinta-feira da semana II
10.00h Reunião do Clero da Vigararia
15.00h Celebração no Lar Assas TAP
16.00h Adoração – Renovamento Carismático
21.30h Reunião do Secretariado da Catequese

Dia 10 – Sexta-feira da semana II
21.00h Concerto em S. Martinho: “Real Câmara”

Dia 11 – Sábado da semana II
10.00h Confissões da Catequese, em S. Miguel (Centros de Lourel, Várzea e Abrunheira e Linhó)
14.15h Confissões da Catequese para Centro de S. Miguel
17.00h Confissões da Catequese para Centro de S. Miguel
21.30h Reunião de Pais e Padrinhos para Batismo

Dia 12 – Domingo III do Advento

Dia 13 – Segunda-feira da semana III – Sta. Luzia

Dia 14 – Terça-feira da semana III – S. João da Cruz
21.00h Formação Metodologia de Projeto Say Yes (online)
21.30h Secretariado Permanente do C. Pastoral

Dia 16 – Quinta-feira da semana III
18.00h Atendimento: Famílias com vida

Dia 17 – Sexta-feira da semana III
Aniversário Natalício do Papa Francisco
21.00h Vigília Luz da Paz de Belém, em S. Pedro

Dia 18 – Sábado da semana III
16.00h Confissões da Catequese, em S. Pedro

Dia 19 – Domingo IV do Advento

Dia 22 – Quarta-feira da semana IV
22.00h Reunião Geral de Catequistas

Dia 23 – Quinta-feira da semana IV
12.00h Missa em S. Martinho
15.00h Missa no Lar Asas TAP

Dia 24 – Sexta-feira da semana IV
09.00h Missa da manhã, em S. Miguel

Dia 24 – Véspera de Natal
18.30h Missa da noite 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 de noite de Natal em S. Miguel

Dia 25 – Natal do Senhor
09.00h Missa de Natal em Janas e Abrunheira
10.15h Missa de Natal em Lourel, S. Pedro e Várzea
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 e Manique
19.15h Missa de Natal em S. Martinho

Dia 26 – Domingo: Festa da Sagrada Família

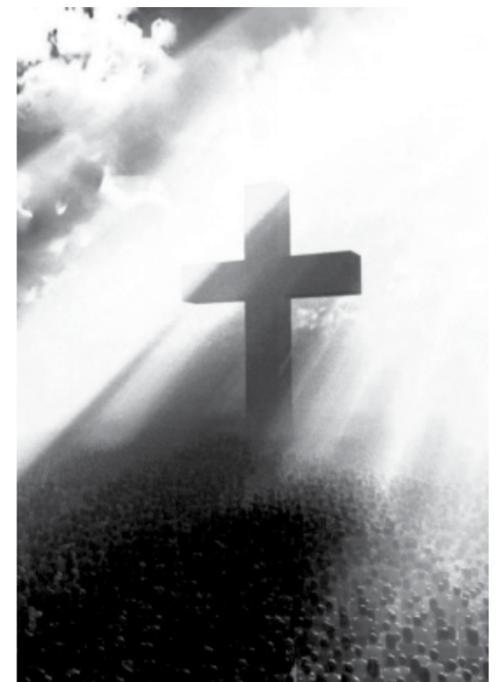
Dia 27 – Segunda-feira, S. João Evangelista

Dia 28 – Terça-feira, Santos Inocentes

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

Dia 30 – Quinta-feira, 6º dia da Oitava de Natal

Dia 31 – Sexta-feira, 7º dia da Oitava de Natal
19.00h Missa vesp. na IGREJA DE SANTA MARIA





Notícias dos Vicentinos

Alexandra Reixa

A minha lista de Natal e o Advento

Mas afinal, quem dá as prendas, o menino Jesus ou o Pai Natal?, pergunta o filho de uma amiga minha.

De onde vem esta necessidade de darmos prendas nesta época? Esqueçamos o pai Natal.

Nesta altura, fazemos e pedimos listas de Natal que nos permitam presentear a quem queremos bem, a quem nos é caro. Tal como... numa interpretação livre da vinda dos reis magos a Belém, que presentearam Jesus, diria que nesta época, todos somos "Jesus" porque todos recebemos algo precioso de quem nos quer bem, e para quem somos príncipes, princesas, reis, rainhas. Todos podemos ser "Reis Magos" porque todos temos a capacidade de dar algo precioso a alguém, alguém sem quem não podemos viver as

nossas vidas na plenitude.

Esta é a minha lista de Natal deste ano:

-Que demos e recebamos com amor. Não há valor maior do que o cuidado que é colocado na escolha das nossas prendas, dadas e recebidas. Valor imaterial, imenso, memorável.

-Prendas caras. Serão caras para quem as recebe: sim, até podem ser feitas de um metal precioso, para ser guardado para além das nossas vidas; podem ser de plástico ou madeira ou papel brinquedos, jogos, livros, para as crianças crescerem bem e felizes; ou podem ser feitos de... alimentos ou tecidos ou malhas, para alimentar e agasalhar quem precisa. Demos prendas "caras", para quem as recebe.

-Os reis magos não con-

heciam Jesus antes de decidirem viajar para o adorar, presentear com os bens mais preciosos e, depois de o conhecerem, protegê-lo de Herodes. Precisamos de conhecer todos com quem podemos partilhar o que temos? Não poderemos, também nós, dar a alguém, proteger quem necessita, e que se encontra fora da nossa família e do nosso círculo de amigos? Se pudermos, olhemos além.

-Peço que nas vossas orações peçam talento, sabedoria e ânimo para os vicentinos cumprirem o seu carisma: visitar e pedir para os mais desfavorecidos.

-Que na consoada, sejamos alegres pelos presentes e, sem nostalgia ou mágoa, possamos lembrar aqueles que fisicamente estão ausentes; até podemos estar sozinhos, mas nunca sós,

há quem nos acompanhe sempre (mesmo que não O acompanhemos todos os dias).

Desejo que sejam reunidos o talento e a vontade para que a sua lista de Natal se realize.

Peço descanso, para que possa cumprir em cada momento e em cada dia, e pela ordem que cada um desses dias determinar, cumprir como filha, irmã, amiga, colega, vicentina.

Graças à generosidade de todos, este ano a lista de Natal dos vicentinos para as suas famílias protegidas é maior. Os donativos e as doações (aqueles brinquedos, jogos, livros que vossas crianças já não queriam e entregaram na paróquia ou na conferência em bom estado) permite-nos entregar:

- um brinquedo ou um jogo ou um livro, uma surpresa e uma guloseima de Natal a cada criança;

- um mimo a cada adulto;

- um cabaz de Natal com bacalhau, bolo-rei, queijo, fiambre, marmelada, doce e bombons a cada família.

(no mês de Dezembro estará incluído no cabaz alimentar mensal azeite, açúcar e farinha, para além dos produtos habituais - atum, salsichas, leguminosas, arroz, massa, ovos, frango, frescos).

A Conferência Vicentina deseja-vos um Santo Natal, vivido em Alegria, e um Bom Ano Novo, que a Esperança que renovamos no primeiro dia do ano se concretize ao longo de 2022 em Paz, em Alegria, na saúde e na prosperidade.

Escutar para agir

No dia 23 de novembro de 2021 decorreu no Salão Paroquial da Igreja de São José do Algueirão, Sintra, o segundo de cinco seminários promovidos pelos vicentinos do território de Sintra - Conselho de Zona de Queluz (CZQ-SSVP). Teve como oradora a Dra. Teresa Anjinho, Provedora-Adjunta na Provedoria da Justiça e ex-deputada e Secretária de Estado da Justiça do XX Governo Constitucional. Tem dedicado a sua vida académica e profissional ao estudo, ensino e advocacia

direcionada para os direitos humanos, com destaque para o direito da igualdade e da não discriminação. O tema deste seminário foram os capítulos: "Um estranho no caminho", mas afinal somos todos chamados a estar próximos uns dos outros e Capítulo 7: "Percurso dum novo encontro", a paz é "proactiva" e visa formar uma sociedade baseada no serviço aos outros e na busca da reconciliação e do desenvolvimento mútuo. A oradora começou por referir que a 'Fratelli Tutti' é uma

encíclica de ação na qual a parábola do Bom Samaritano se torna um pilar para essa mesma ação, num caminho em que o todo é maior do que as partes que não se esgotam. No relacionamento com o outro, o próximo, temos de ter a capacidade de perdoar e reconciliarmo-nos. Muitas vezes têm receio de não ser suficientemente próxima. Abor-

dou a temática da digitalização da sociedade que cria zonas de monólogos o que leva a sociedade a fechar-se, levando deste modo ao tribalismo selvagem, no qual só se ouvem uns aos outros em circuitos fechados levando a que muitos se calem, afastando assim o plural. A demonstração viva da fé é amarmos quem está à nossa frente, mesmo que



ten-hamos de perdoar, porque só perdoadando, que é um ato pessoal, é que podemos avançar para o Bem Comum. Sem esquecer, através do arrependimento somos levados a reconhecer que falhamos e corrigir os nossos actos. Por vezes temos de ter compaixão de compreender o outro, mesmo não concordando. Precisamos de observar e sentir o sofrimento do outro, só assim poderemos construir novos percursos para o encontro fraterno.

O próximo seminário será dia 20 de fevereiro de 2022,

na Igreja paroquial do Imaculado Coração de Maria, Cacém, Sintra, tendo como orador(a) um político(a), que irá abordar os capítulos 3: "Pensar e gerar um mundo aberto", onde deve existir a "cultura do encontro", "uma Igreja em saída", que integre periferias (fora e dentro das comunidades da Igreja) e Capítulo 5: "A política melhor", a que representa uma das formas mais preciosas da caridade porque está ao serviço do bem comum e conhece a importância do povo.



Centro de Informação Antivenenos (CIAV)

O Centro de Informação Antivenenos (CIAV) é um centro médico de consulta telefónica na área da toxicologia. 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano, pode contactar-nos diretamente pelo número – 800 250 250.



O que fazemos?

Aconselhamento especializado em caso de intoxicação ou exposição a tóxicos, sobre todos os produtos existentes desde medicamentos a detergentes, lixívia, pesticidas, plantas ou cogumelos, fumos ou gases, mordeduras ou picadas, ou qualquer substância química mesmo no seu local de trabalho.

Quem aconselhamos?

O público em geral e profissionais de saúde em particular, fornecendo as indicações adequadas a cada caso com o objetivo de minimizar as consequências das intoxicações.

Quais as vantagens?

Anualmente recebemos mais de 30.000 chamadas relacionadas com a exposição a tóxicos. Grande parte destas chamadas devem-se a uma exposição acidental. Ao contactar o CIAV irá receber aconselhamento individualizado sobre as medidas a tomar e que muitas vezes irão evitar uma ida desnecessária ao hospital.

Estamos à distância de uma chamada telefónica e ajudamos no momento, evitando a sobrecarga dos serviços hospitalares.

Sugestões para evitar intoxicações:

- Grave o número do CIAV no seu telemóvel - 800 250 250
- Mantenha os medicamentos e produtos domésticos nas embalagens originais
- Mantenha os medicamentos e produtos domésticos em armários fechados ou altos
- Nunca os coloque junto de alimentos
- Não dê as embalagens vazias às crianças para brincar
- Feche as embalagens e guarde-as imediatamente após o uso.

TRONCO DE NATAL

Ingredientes

- 300 g de açúcar
- 200 g de amêndoa em pó
- 50 g de farinha
- 10 Ovos
- Margarina para untar
- Papel vegetal

Para o creme:

- 400 g de chocolate em barra
- 50 g de açúcar
- 2 dl de natas
- 0,5 dl de leite
- 1 colher de sopa de manteiga



Para preparar este tronco de natal, comece pelo creme: Leve um tacho ao lume com o açúcar, o leite e as natas mexendo de vez em quando até ferver. Retire do lume, junte o chocolate previamente picado e a manteiga e mexa até que o chocolate fique totalmente dissolvido. Reserve.

Forre dois tabuleiros com papel vegetal e unte-os com margarina.

Ligue o forno a 180 graus.

Numa tigela grande, bata as claras em castelo firme com o açúcar, junte as gemas, mexa, adicione a farinha peneirada com a amêndoa em pó e envolva cuidadosamente até ficar sem grumos.

Coloque 1/3 da massa num tabuleiro e a restante noutro tabuleiro. Leve os dois tabuleiros ao forno, o que tem menos massa aproximadamente 12 minutos e o que tem mais massa cerca de 17 minutos ou até que fiquem cozidas e douradinhas.

Retire do forno, desenforme, barre ambos com um pouco do creme ainda morno de modo a ficar uma camada muito fina e enrole com a ajuda de um pano. Deixe arrefecer, apare a torta maior e corte a mais pequena. Disponha as metades da torta pequena de lado de modo a fazer o tronco (como vê na foto), barre tudo com o resto do creme e sirva enfeitado com decorações natalícias.



ESTORES BANDARRA LDA

Fabrico e Comércio de Todo o tipo de Estores

Recta da Granja, Lote 6
2725-118 Algueirão

Tel: 219265110 fax: 219265119
www.estoresbandarra.com

Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av. Adriano Júlio Coelho, 3 - Estefânia - 2710-518 SINTRA
cruzalta@paroquias-sintra.pt
Tel: 219 244 744 - 966 223 785



Paróquia de Santa Maria e São Miguel
Paróquia de São Martinho
Paróquia de São Pedro de Penaferrim

Horário do Cartório

2.ª Feira, das 16h às 18h
3.ª a 6.ª Feira: das 10h às 12h e 16h às 18h
Sábado, das 17h às 18h30

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

Ficha Técnica

Nº DL 355534/13

Direção:

P. Armindo Reis; P. Jorge Doutor;
Mafalda Pedro; Graça Camara de Sousa;
Álvaro Camara de Sousa;
José Pedro Salema.

Colaboração:

Miguel Forjaz - Rita Gôja

Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Pedro Martins;
Rita Torres; Adérito Martins; Luiz Dionísio.

Revisão de textos:

Graça Camara de Sousa

Área Financeira

Mafalda Pedro

Distribuição:

João Valbordo; Manuel Sequeira

Publicidade:

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

Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense ::
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::
Tiragem deste número:
1500 exemplares



Santos do mês

Rita Gôja

S. João, "O Discípulo Amado!"

João, filho do pescador Zebedeu e de Maria Salomé, nasceu no ano 6 e cresceu em Betsaida na Galileia. Ainda muito novo, com apenas 24 anos, João e o seu irmão mais velho, Tiago, foram desafiados por Jesus a deixarem tudo para trás para O seguir. João terá sido o mais novo dos doze apóstolos.

Em conjunto com Tiago, Pedro e André, João pertencia ao grupo de amigos mais íntimos de Jesus e referem os estudiosos que seria o apóstolo preferido de Jesus ao ser tratado por "discípulo amado".

João mostrou a sua coragem e lealdade ao ser o único apóstolo a acompanhar Jesus até à cruz e ao estar presente até ao Seu último suspirar. Mesmo antes de morrer, Jesus encarregou João de cuidar da Sua mãe, Maria.

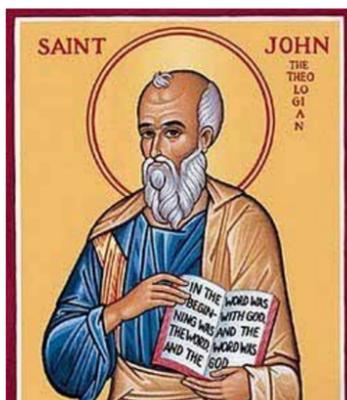
Após o Pentecostes, João terá viajado muito para espalhar a pa-

lavra de Deus, mas foi em Éfeso que João assentou, onde orientou várias Igrejas e onde terá escrito o quarto Evangelho, o último dos Evangelhos Canónicos. João escreveu também três epístolas: três cartas com mensagens sobre a vida eterna e sobre a vida de comunhão com Deus através da fé em Cristo.

Mais tarde, por ter dado testemunho de Jesus, João foi perseguido pelo imperador e exilado na ilha de Patmos, no mar Egeu, onde escreveu o Apocalipse, o livro da Revelação. Neste último livro da Bíblia, João narra as suas visões e descreve mistérios que predizem as tribulações da Igreja e o seu triunfo final.

Mais tarde regressa a Éfeso, onde acaba por morrer – estima-se entre o ano 98 e o ano 103.

Os escritos de João demonstram a sua fé profunda e amadure-



cida, demonstram a sua personalidade extraordinária e a sua incrível capacidade de imaginar comparações, demonstram o seu carácter reflexivo, introspetivo e a sua presença introvertida como discípulo.

Ao contrário dos Evangelhos de S. Marcos, S. Mateus e S. Lucas que são muito narrativos, para João o foco do seu evangelho está na riqueza espiritual de Jesus e nos ensinamentos que Jesus nos quis transmitir.



À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



O Cruz Alta dedica esta secção à descoberta do nosso património, por vezes pouco apreciado por quem está tão 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.

Papa convida jovens a "peregrinação espiritual"

até à

JMJ Lisboa 2023



No mês anterior a fotografia publicada era de uma imagem de uma bandeira devocional da Igreja de Santa Maria, usada nas procissões da Primeira Comunhão na 1ª metade do século XX.



A FUNERÁRIA
SÃO JOÃO DAS LAMPAS
DE QUINTINO E MORAIS

35 Anos de Serviço com Competência e Honestidade



ATENDIMENTO
PERMANENTE
219 618 594
965 657 671

LOJAS
MEM-MARTINS
COLARES-MUCIFAL
TERRUGEM
SINTRA