



# Cruz Alta

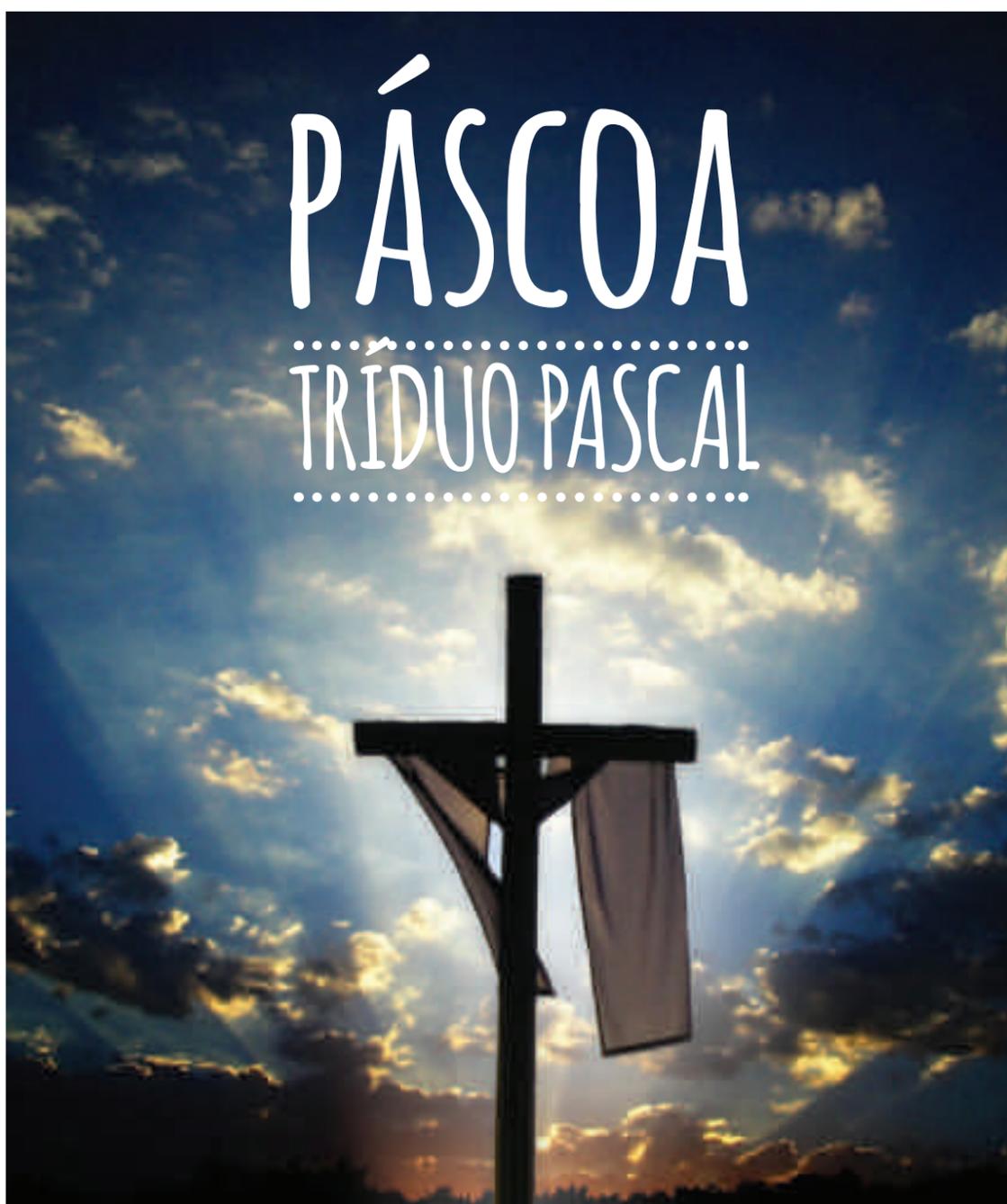


Abril  
2015

Edição nº 124 - Ano XIII  
Director: P. Armindo Reis

[www.paroquias-sintra.pt](http://www.paroquias-sintra.pt)

Distribuição Gratuita



# PÁSCOA

.....

## TRÍDUO PASCAL

.....



Página 3



SRA DO CABO  
Giro das  
Comunidades

Perigração  
Motard

Página 6



VIDA  
CONSAGRADA  
Missionários  
da Consolata

Páginas Centrais



## Dia Diocesano da Família

*"O sonho Missionário de Chegar aos membros das famílias"*

Dia 17 de maio - domingo  
Paróquia de Colares



VIA SACRA  
3 DE ABRIL  
SEXTA FEIRA SANTA

21H30M



RETIRO UPS  
Reportagem

Página 4



**Editorial**  
José Pedro Salema

## Feliz Páscoa!



Queridos amigos, na semana passada participei num retiro de casais sob o tema "Olhar com os olhos de Jesus". Veio a calhar, mesmo neste final de Quaresma e já a viver a Páscoa, a sentir que a Ressurreição está aí.

Na minha caminhada, tal como no Calvário, Cristo, como eu, sente a angústia de quem sabe que a sua entrega passa através do sofrimento que O conduzirá à Cruz. Mas o objectivo é o encontro com o Pai, que me espera silenciosamente.

O meu caminho, vejo-o em Cristo, tem de passar por essa cruz, mas aceitá-la é fazer este caminho com Alegria.

A Páscoa acontece sempre depois de começar a Primavera. É o Domingo que segue a primeira Lua-Cheia da Primavera! Por isso a chegada da Primavera é tão especial e a Estação aparece, marcada da Alegria da Natureza, para assistir à Ressurreição de Cristo O Pe. Elísio, Missionário da Consolata, que orientou o nosso retiro, ofereceu-nos um hino magnífico que tem tudo a ver com esta época maravilhosa, que não resisto a partilhar com todos:

*" Fui semente adormecida num inverno sombrio.  
Senti-me aconchegada , envolvida pelo doce cheiro a terra.  
Senti o conforto de meus dias de solidão.  
Senti os cheiros, os sons lá fora, e a chuva que caía e lentamente,  
Fui crescendo, sabendo que um dia veria a luz.  
Dúvidas senti, o mundo lá fora seria tão bom como o mundo que me envolvia?  
E num dia em que uma gota de chuva me encharcou, despertei.  
Devagar , devagarinho, arrisquei e espregitei.  
Raios de sol inundaram a semente outrora pequenina e indefesa.  
Sorri, espreguicei e abri uma a uma as minhas pétalas, qual donzela vaidosa, mostrando a alegria de ser, de estar, de alegrar o mundo que tentei desconhecer.  
Hoje sou a flor de todas as manhãs e dou aquilo que recebi...  
As gotas de água aninham-se nas minhas pétalas, deixo que o sol lhe dê o brilho que vai enfeitar e colorir mais uma Primavera prestes a chegar."*

*Uma Feliz e Santa Páscoa para todos!*



**Os Nossos Padres**  
P. Jorge Doutor

## Vinte anos após a "Evangelium Vitae"



A 25 de Março de 1995 o Papa São João Paulo II publicou a Carta Encíclica "Evangelium Vitae" sobre o valor e a inviolabilidade da vida humana – completaram-se agora 20 anos. Há uma íntima ligação entre o mistério da vida e a experiência da família, feita de afectos e sociabilidade. Defender a vida significa participar na própria aliança entre Deus, o homem e a mulher

A defesa da vida, no contexto familiar, continua a ser tão importante hoje como o era então. Sinal disso é a grande mobilização de cidadãos, como o comprova a recente Iniciativa Legislativa de Cidadãos (ILC) 'Lei de Apoio à Maternidade e à Paternidade – do Direito a Nascer', cujos representantes foram recebidos pelo presidente da República Portuguesa, no passado dia 23 de Março. "Propõem-se diversas alterações legislativas para maior proteção da maternidade e da paternidade, incluindo a revisão da regulamentação da lei do aborto", refere a ILC que pretende também "medidas favoráveis à natalidade", com a consciência de que ela representa "um grave problema nacional". Esta iniciativa já reuniu 48 mil assinaturas para o seu projeto-lei.

Encontramo-nos também num período entre dois Sínodos dos Bispos em Roma sobre a Família – um que decorreu em Outubro de 2014

e o outro que acontecerá em Outubro de 2015. E, neste mesmo contexto, realizar-se-á o Encontro Mundial das Famílias, na cidade de Filadélfia, em Setembro de 2015.

Também a Diocese de Lisboa dedica uma atenção especial à realidade familiar, celebrando a 2ª edição da Festa da Família no próximo dia 17 de Maio, bem perto de nós, no Mucifal, que incluirá a bênção dos casais no seu aniversário de matrimónio. Esta Festa está a ser preparada com diversos encontros, na Vigararia de Sintra, com o nosso Cardeal Patriarca e seus Bispos Auxiliares.

A Igreja, inspirada pelo Espírito Santo, propõe-se realizar, através destes acontecimentos, um verdadeiro caminho de discernimento para adoptar os meios pastorais adequados para ajudar as famílias a enfrentar os desafios actuais com a luz e a força que provêm do Evangelho.

Como dizem os números 23 a 28 dos "Lineamenta" para o Sínodo da Família 2015:

"Com íntima alegria e profunda consolação, a Igreja olha para as famílias que se mantêm fiéis aos ensinamentos do Evangelho, agradecendo e encorajando o testemunho que dão. Pois é graças a elas que se torna credível a beleza do matrimónio indissolúvel e fiel para sempre. Na família, «que poderia chamar-se Igreja doméstica» (Lumen gentium, 11), amadurece a

primeira experiência eclesial da comunhão entre pessoas, em que se reflete, pela graça, o mistério da Santíssima Trindade. «É aqui que se aprende a fadiga e a alegria do trabalho, o amor fraterno, o perdão generoso e sempre renovado e, sobretudo, o culto divino, pela oração e o oferecimento da própria vida» (Catecismo da Igreja Católica, 1657). A Igreja olha com apreensão para a desconfiança que tantos jovens têm no empenho conjugal, sofre pela precipitação com que tantos fiéis decidem pôr fim ao vínculo assumido, criando um outro. Estes fiéis, que fazem parte da Igreja, precisam de uma atenção pastoral misericordiosa e encorajadora, distinguindo de forma adequada as situações. Os jovens batizados devem ser encorajados a não hesitar perante a riqueza que o sacramento do matrimónio dá aos seus projetos de amor, certos do apoio que recebem da graça de Cristo e da possibilidade de participar plenamente na vida da Igreja. Imitando o olhar misericordioso de Jesus, a Igreja deve acompanhar com atenção e solicitude os seus filhos mais frágeis, marcados pelo amor ferido e perdido, restituindo-lhes confiança e esperança, como a luz do farol de um porto ou de um archote trazido para o meio das pessoas, para iluminar os que perderam a rota ou se encontram no meio da tempestade."

## Encontros Quaresmais de Adolescentes

À semelhança de anos anteriores, mais uma vez o Setor da Catequese do Patriarcado de Lisboa, em parceria com institutos de vida consagrada, propôs um dia de encontro quaresmal com o objetivo de juntar os jovens do sétimo, do oitavo, do nono e do décimo volume da Diocese.

No dia sete de Março os grupos de Catequese do sétimo e oitavo volume da Unidade Pastoral de Sintra (UPS) dirigiram-se com os seus catequistas à Azambuja:

"O Encontro de Adolescentes na Azambuja foi, de fato,

um dia muito bem vivido. A equipa animadora, Verbum Dei, além de muito corajosa, pois não receia receber no mesmo dia mais de 100 adolescentes, é muito dinâmica e igualmente profunda. As propostas de reflexão e de oração são ajustadas às idades e aos dias de hoje. Os testemunhos são de jovens mais velhos que, com muita alegria, contam situações concretas das suas vidas e dos momentos em que Jesus se fez presente de forma especial. Pessoalmente, achei muito interessante também a atenção particular aos catequistas pois

também para nós foram pensados grupos de partilha para troca de experiências. Acho que a UPS foi muito feliz ao apostar neste desafio, ainda que geograficamente um pouco exigente, afinal, Azambuja não é já ali!! Obrigada aos catequistas e aos adolescentes que quiseram "ganhar tempo" desta forma!"

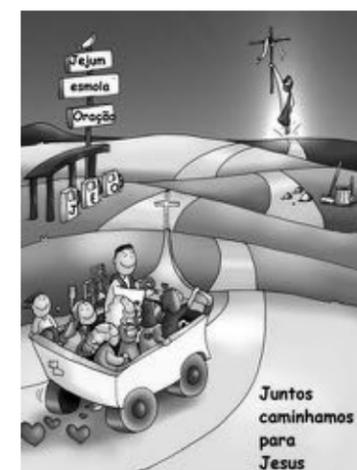
Ana Isabel Nunes, Catequista do 7.º volume no Lourel

No dia vinte e um de Fevereiro, juntaram-se os grupos de catequese do nono volume e os jovens da UPS

estiveram presentes no encontro na igreja da Paróquia de Stª Beatriz da Silva:

"Encontro preparado pelos seminaristas de Caparide e que colocou aos jovens uma grande questão: Queres ver Jesus?"

Um dia focado no milagre em que Jesus dá visão a um cego e em que se propôs aos jovens que também eles permitam que Jesus lhes dê visão. Não uma visão exterior mas uma visão interior, aquela que permite que Jesus aja através de nós. Um dia de partilha de experiências e testemunhos, de confraterni-



zação, reflexão e oração. Um encontro que, com toda a certeza, nos devolveu os jovens da UPS mais preenchidos.

Rita Gôja

## A fuga para o Egipto por medo de Herodes

8º Trabalho de Jesus - Frei Tomé de Jesus, séc. XVI



De que foges, Senhor do mundo? De quem foges, Filho de Deus vivo? Fuja de Ti a morte pois és a eterna vida em que ela há-de acabar. Fuja de Ti o tirano Herodes pois és o soberano juiz que o há-de julgar. Fujam de Ti os pecados e as malícias pois os há-de confundir. Fuja de Ti toda a aflição e dor pois és o verdadeiro consolador dos atribulados. E fuja de Ti a própria fuga pois és Deus de eterna majestade que em toda a parte estás e não podes ter medo de ninguém.

E se é agora Teu dever fugir, vem a mim, esconde-Te

neste coração, porque quando Te procurarem pequenino para Te matarem, me verão tão velho em pecados que não pensarão que podes estar neste miserável coração. E aqui, meu bom Jesus, me perdoarás, me renovarás com Tua presença e me encherás com bens espirituais e Teu amor. És Senhor de todo o mundo e não queres viver nele senão como peregrino desde tenra idade.

Como não esperar tudo de Ti Senhor Jesus pois Te vejo tão amigo dos pecadores da terra, tão contente de estar entre eles, tão desejoso de lhes concederes bens, que nem perseguido por eles e fugindo te desapegas dela, nem foges para o Céu que é a Tua pacífica casa, onde és adorado, conhecido e amado como Deus que és. Vais ao Egipto queimar com o Teu espírito todas as idolatrias para que grandes rebanhos de teus servos, que de coração puro Te não-de procurar e imitar, achem nela ares puros e sejam ali amado e servido. Parece

que foges para salvar a vida mas vais santificar um lugar onde viverão os santos monges do deserto. Quem duvida meu Deus que no tempo que estiveste no Egipto obtiveste do Pai eterno espírito, graça, amor e forças para os milhares de servos que naquela terra havias de ter?

Menino entraste no Egipto, fugindo com muita dor durante todo o caminho. Parece um bichinho da terra que procura onde se meter para que não o pisem e matem. Foges de um inimigo para mais tarde Te entregares a muitos outros que Te não-de matar.

Ah Senhor, que não sei falar. Vive em mim, peregrina em mim, por mim todo anda e corre para todo me santificares e só em Ti me estabeleceres, para que só a Ti ame. Contigo nenhum trabalho é pesado, nenhuma peregrinação cansativa, nenhuma terra alheia. Contigo toda a terra será a minha pátria, todo o serviço suave, e toda a obediência leve. Amen.

Transcrito por I.G. ■

## Uma noite em Santa Maria de Sintra

500 anos Teresa de Ávila

Uma noite especial, um evento único, num espaço sacro, joia rara na coroa de Sintra.

Património, cultura e espiritualidade num encontro de portas abertas seguindo o mote:

"já é tempo de caminhar!" - da anfitriã Teresa de Ávila, dos quinhentos anos de nascimento, à Igreja em Sintra consagrada a Santa Maria por D. Afonso Henriques em 1147.

A Unidade Pastoral de Sintra toma a iniciativa, em parcerias diversas, de abrir as portas a todos. Depois de S. Miguel, S. Martinho, S. Pedro, S. Lázaro, Sta Eufémia, é a vez de Santa Maria.

Santa Maria, Ancestral Igreja de impressionantes detalhes, emotiva na sua singeleza e despojamento, secreto valor do vasto património sacro de Sintra.

Por ideia ou inspiração, em inesperada irmandade, pela

primeira vez unidos neste projeto único:

Nuno Vicente - conhecido pelo labor de dramaturgia e Encenação do grupo de teatro profissional de sintra UtopiaTeatro há já 19 anos, e responsável, há mais de uma década, pelo grupo de teatro amador "Manta de retalhos" da Unidade Pastoral de Sintra.

Miguel Boim - mais conhecido por Caminheiro de Sintra, raro e nato servidor desta ilustre terra de mistérios, histórias e lendas, escritor, investigador e guia de inesquecíveis passeios noturnos por esta Sintra infundável de sonho e vida, Património da Humanidade.

Com "Uma noite em..." Miguel Boim, Nuno Vicente e amigos afins propõem nesta raridade Sintrense um entrelaçar de histórias e emoções, poesia, música, numa só hora e meia - numa só noite - a noite -.

## Entrevista ao Caminheiro de Sintra

Nuno Vicente

O que tem Sintra de "Sagrado"?

A sua existência e continuidade no tempo. É um espaço no Mundo que albergou todo o tipo de pessoas, todo o tipo de vivências, e que hoje em dia continua a ser um pólo agregador, e em que muito do Divino presente nas nossas vidas, tende a revelar-se neste lugar.

Porquê "Caminheiro"?

É sempre muito difícil dar respostas concretas nestas situações, mas foi algo espontâneo, sem dúvida devido à solidão e introspecção que o caminho de cada um possui, e que de tão belo tem nas descobertas que fazemos em nós próprios, assim como na vida. "De Sintra", porque onde quer que esse caminho me levasse, levaria eu sempre Sintra no coração comigo. Foi um pseudónimo que surgiu de forma espontânea, numa al-

tura em que conseguia manter o meu anonimato de forma absoluta.

Porque aceitou o desafio deste evento?

O passado religioso de Sintra tem uma beleza imensa nas vidas que nesta Serra e Vila caminharam. A Igreja de Santa Maria é um ícone desse passado, e poder participar em algo que oferece de forma gratuita às pessoas um momento especial do dia, num sítio especialíssimo, é em si, um enorme achado que muito prazer me dá.

Pode a Cultura ser ponte entre Igreja e Sociedade laica?

É impossível dissociar a arte do Cristianismo. Toda a evolução que a Europa teve nos últimos dois mil anos, foi tendo como base o Cristianismo. A arte, nesse desenvolvimento, teve um papel vital para o desenvolvimento da cultura. Tenha a crença que tiver, se alguém for imparcial reconhecerá isso. Logo, sim, a Cultura é uma ponte entre todo e qualquer cidadão e a Igreja. ■



**Organização:** Nuno Vicente; Miguel Boim (O Caminheiro de Sintra); Unidade Pastoral de Sintra.

com o apoio de Emilia Bojan (música) e Carla Trindade (declamação).

**Data e hora:** 24 de Abril de 2015, 21h30

**Ponto de encontro:** Sintra - a ser divulgado na conclusão da inscrição (o mesmo não será na Igreja de Santa Maria).

**Inscrição:** gratuita mas limitada devido a limitações de espaço, somente com inscrição validada poderá assegurar o seu lugar.

**Para se inscrever:**

1. Enviar e-mail ([caminheiro.de.sintra@gmail.com](mailto:caminheiro.de.sintra@gmail.com)) com nome, data de nascimento e contacto de e-mail.
2. Receberá confirmação da existência de vagas.
3. Em data próxima do evento, receberá novo contacto, ao qual deverá responder confirmando assim a sua presença.
4. Caso não existam vagas, poderá ficar em lista de espera. Informações: 967546090 ou [caminheiro.de.sintra@gmail.com](mailto:caminheiro.de.sintra@gmail.com)



## Retiro Quaresmal da UPS "Um dia com Jesus"

Rita Gôja

As crianças da catequese da Alguma vez imaginaste como seria um dia na vida de Jesus?

Na verdade não é uma questão sem resposta (S. Marcos 1, 21- 39). Um dia recheado de simplicidade em que o essencial para viver uma vida preenchida e dedicada aos outros está presente.

No domingo, 15 de Março, este foi o desafio lançado pelo Padre José Miguel Pereira, Reitor do Seminário

dos Olivais, no Retiro Quaresmal da UPS na igreja de S. Miguel, analisar um dia com Jesus, compará-lo com o nosso dia-a-dia e refletir uma possível mudança para nos aproximarmos de Cristo.

Jesus acorda cedo e com os seus discípulos dirige-se à sinagoga. Ouve as Escrituras e transmite os seus ensinamentos com autoridade porque da sua boca saem palavras de Deus. E nós? Escutamos ou lemos

a Palavra de Deus todos os dias? Usamos a nossa Bíblia? Falamos de Jesus a outras pessoas? Transmitimos a Boa Nova?

Jesus aceita convites para festas, para refeições em casa de outras pessoas. Jesus confraterniza com os seus amigos, dá-lhes atenção e demonstra amizade. E nós? Temos, por dia, pelo menos um momento de confraternização, um momento para partilhar amizade? Damos atenção à nossa fa-

mília, amigos, pessoas conhecidas? Preocupamo-nos diariamente com as pessoas de quem gostamos? Demonstramos amor?

À tarde Jesus dedica-se a ajudar quem de si precisa. Cura doentes, devolve vida, transmite fé e expulsa demónios. E nós? Temos diariamente a preocupação de ajudar alguém? Ajudamos quando nos pedem ajuda? Transmitimos fé, agindo segundo a vontade de Deus? À noite Jesus dirige-se a um

lugar deserto e em silêncio reza. E nós? Rezamos diariamente? Pensamos em Jesus? Temos momentos de silêncio e reflexão?

Um dia intenso e recheado que levantou muitas outras questões e reflexões. Um dia também ele com espaço para ouvir a Palavra de Deus, para confraternizar, para sentir a nossa fé e para estar um pouco em silêncio. Um dia para ser digerido com tempo.



## O grande desafio de ser pioneiro

Cristina Costa Pinto - Comunidade (Pioneiros) - Agrupamento 1134 - Sintra

Ser Pioneiro não é só ter um lenço azul, é ter um carácter mais interventivo no seu caminho, poder participar mais activamente na preparação das actividades, dar opinião e executar as propostas em equipa. Claro, que nada se faz sem o apoio dos chefes – incentivo, acompanhamento e validação.

O grupo de Pioneiros (Comunidade) é composto por equipas, cada uma com um nome de um grande pioneiro. No nosso agrupamento de Sintra, o 1134, as equipas adoptaram os nomes

de Darwin, Gandhi, Neil Armstrong e McCandless.

Nas actividades dos pioneiros são os próprios que escolhem os locais, fazem os contactos para a reserva e toda a logística envolvente, como por exemplo: coordenar com as entidades locais (Bombeiros, GNR, Autarquias, etc...) – começam a ser mais autónomos.

No início do ano escutista cada equipa apresenta uma ideia à Comunidade, essa ideia é votada e aprovada e assim é escolhido um objectivo a realizar durante o

ano escutista. O objectivo dá origem a um Empreendimento para que se consiga concretizar da melhor forma. Na preparação do Empreendimento, são realizadas várias actividades ao longo do ano, nas quais são colocadas em prática várias técnicas escutistas, partilhas espirituais, atitudes de cidadania e onde se fomenta o espírito de equipa e interajuda.

Por vezes, e para que as actividades se tornem mais "aliciantes", é necessário a criação de um ambien-

te envolvente em que se desenrola uma história – imaginário. O imaginário é apresentado à Comunidade por cada uma das equipas, realiza-se nova votação e aprovação em Comunidade. Durante a vivência do imaginário, os pioneiros entram num mundo de fantasia, vivem uma personagem dentro da história, e isto ajuda-os a ultrapassar obstáculos e aprendem a resolver, com mais naturalidade, alguns problemas próprios da sua idade.

Os Pioneiros do nosso Agru-

pamento, para este ano têm como empreendimento um raide/acampamento volante em Sanabria, em Espanha, e escolheram como imaginário "O Senhor dos anéis". Assim e para que tudo corra bem, já começaram os preparativos do grande desafio. Realizaram raides, um acampamento com construções, várias angariações de fundos e já estão calendarizadas outras actividades que os ajudarão na preparação e realização da viagem.

Boa caça!

## Nomeação de novos MEC

No passado dia 08 de Fevereiro foram nomeados três dos nossos paroquianos, o Carlos Rodrigues, o Francisco Torres e o Pedro Martins, para o serviço litúrgico de Ministro Extraordinário da Comunhão. A nomeação decorreu na Sé de Lisboa, e a cerimónia foi presidida pelo Cardeal Patriarca de Lisboa, D. Manuel Clemente.

O Ministro Extraordinário da Comunhão tem como função ministerial específica distribuir a Sagrada Comunhão nas missas e celebrações litúrgicas e, fora das missas, aos doentes da comunidade.

Para o Carlos Rodrigues ser Ministro Extraordinário da Comunhão é uma alegria enorme, o poder distribuir o Santíssimo a quem não pode deslocar-se à igreja, levar aos irmãos a possibilidade de estarem em comunhão com Deus e connosco. Mas também uma grande responsabilidade, em estar a servir em nome de Cristo e da Igreja.

Para o Francisco Torres esta nomeação significa uma responsabilidade acrescida na sua vivência cristã. Quando surgiu o convite por parte do Pe. Armindo a tentação de o recusar foi grande, mas após uma conversa com o pároco, decidiu confiar no Senhor e deixar-se guiar por Ele para que possa estar ao Seu serviço com a maior dignidade possível, em especial na distribuição da Sagrada Comunhão.

Para o Pedro Martins a nomeação para este ministério significa estar mais perto de Deus e estar ao serviço da comunidade. É um serviço de missão. A missão de, não só levar a Palavra de Deus e o Pão da Vida até aos doentes e idosos, mas fazer com que estes se sintam unidos e apoiados pela comunidade cristã.



**MAFEP**  
segurança contra incêndios

**Estamos Presentes na sua segurança**

Conte connosco para a segurança contra incêndios. Planeamos, fornecemos e efectuamos manutenção para qualquer situação.

Em casa ou no seu negócio, consulte-nos.

[www.mafep.pt](http://www.mafep.pt)



## Psoríase

A psoríase é uma doença crónica e recorrente da pele, não contagiosa, relativamente frequente, caracterizada pelas suas formações descamativas prateadas e por placas (pápulas) de diversos tamanhos, bem delimitadas, localizadas em diferentes partes do corpo.

A escamação da pele é devida à produção exagerada das células cutâneas. Pensa-se que este crescimento anormal destas células se deva a mecanismos de ordem imunológica, desconhecendo-se ainda, concretamente, a causa desta doença. No nosso sistema imunológico existem as células T que são tipo políclia, e que percorrem o corpo à procura de elementos estranhos. No caso da psoríase estas células T parecem atacar as células saudáveis da pele, como se fossem cicatrizar uma ferida. Investiga-se este assunto, estimando-se que a genética ou a heredi-

tariedade está presente em 30% dos casos, embora os investigadores acreditem que factores ambientais também estejam envolvidos na causa da doença, como o tabaco, o álcool, a obesidade, e o stress.

A psoríase atinge cerca de 3% da população branca a nível mundial. As pessoas de etnia negra são mais poupadas (20%). Pode surgir em qualquer idade, e em ambos os sexos de igual forma, embora se verifique que é mais frequente no grupo etário compreendido entre os 20 e os 40 anos, estimando-se que 15% dos casos sejam crianças. E pode afectar vários membros da mesma família.

Geralmente esta doença começa a manifestar-se pelo aparecimento de uma ou mais placas escamosas. As primeiras placas podem desaparecer simplesmente, mas formar-se-ão outras. Poderão ter vários tamanhos, adoptando

formas de anel ou espiral. Estas placas normalmente escolhem certos locais do corpo. O couro cabeludo é um deles, podendo inicialmente fazer-se alguma confusão com a vulgar caspa. Mas a caspa descama por todo o cabelo, e a psoríase apresenta áreas escamosas com áreas normais, quando se examina o couro cabeludo. Outros locais onde podem aparecer estas placas são as costas, os cotovelos, as nádegas, os joelhos, as sobancelhas, as axilas e o umbigo. A psoríase pode também surgir à volta ou debaixo das unhas, podendo deformá-las. Mas pode aparecer noutros lugares do corpo, embora com menor frequência e intensidade. Raramente a psoríase pode alastrar a todo o corpo, provocando, neste caso, uma dermatite esfoliativa, na qual toda a pele se inflama, justificando-se, até eventualmente, o internamento hospitalar. Outra

forma grave e felizmente rara é quando se formam pústulas, que são nódulos com pús.

Uma doença que pode acompanhar a psoríase é a artrite, a inflamação das articulações, (8% dos casos de psoríase). A artrite pode aparecer antes dos sinais cutâneos em aproximadamente um em sete casos.

No diagnóstico, de início, podem surgir dúvidas, pois existem outras doenças de pele com sinais parecidos, mas com o persistir do tempo as características desta doença vão se diferenciando, reconhecendo-se o seu respectivo padrão de escamação tão típico.

No tratamento, inicialmente, a resposta é boa com cremes hidratantes. Os cremes com corticoides são muito eficazes aplicando-os na zona afectada, assim como a vitamina D por via oral. O sol, através da radiação ultravioleta ajuda a eliminar ou

a reduzir as lesões cutâneas da psoríase. A fototerapia com ultravioletas é um método alternativo.

Esta doença exige acompanhamento médico dermatológico para toda a vida, com períodos frequentes de desaparecimento das lesões e acalmia, alternando com reaparecimentos e agravamento dos sintomas. A fototerapia com UV com moderação e cuidado também é uma alternativa. Em 2010, um novo tratamento, conhecido por PUVA, mostrou bons resultados na grande maioria dos doentes sujeitos a este tratamento. Os imunodepressores, medicamentos que inibem o sistema imunitário, e tratamentos biológicos à base de proteínas monoclonais, nos casos mais críticos têm tido muito bons resultados, como é o caso do programa terapêutico Stelara, que aconselha a toma de uma injeção sub-cutânea trimestral. ■

## Festa da Família – este ano em Sintra (Mucifal)

O Sector da Pastoral da Família da Diocese e a Vigararia de Sintra estão a organizar a 2ª edição da Festa da Família (Jornada Diocesana da Família).

Desta vez, realizar-se-á no encerramento da semana

da vida, Domingo dia 17 de Maio no Mucifal, Paróquia de Colares, Sintra.

À imagem da festa do ano passado em Mafra, convidam-se os casais que este ano (2015) celebram o 10º, 25º, 50º e 60º aniversário de

matrimónio a celebrarem em acção de graças na Eucaristia desta festa. A data limite da inscrição para a celebração das bodas matrimoniais será até ao dia 15 de Maio. A inscrição pode-se fazer através do seguinte link: <http://goo.gl/1E2j4L>

Mas a Festa da Família é para todos os casais, e para todas as famílias. Vamos agradecer ao Senhor a família que nos deu! Vai ser um grande dia dedicado à Família, com animação, ateliers, divulgação de informação da pastoral familiar, e oração!

Para preparar esta Jornada ainda haverá um encontro com o Sr. Card. Patriarca, em Rio de Mouro, no dia 24 de Abril e outro com o Sr. D. Joaquim Mendes, em Sintra, no dia 15 de Maio (é em casa, vamos todos!).

Vamos apontar já estas datas nas nossas agendas!

Boa Páscoa

### Dia Diocesano da Família

*“O sonho Missionário de Chegar a todas as Famílias”*

**Dia 17 de maio – domingo**  
Paróquia de Colares



**Encontros de Preparação**

<p>TEMA III</p> <p><b>A FAMÍLIA NO SÍNODO</b> DIA 24 DE ABRIL ÀS 21H30, NA IGREJA DE RIO DE MOURO</p> <p>ORIENTA: DOM MANUEL CLEMENTE, CARDEAL PATRIARCA DE LISBOA</p>	<p>TEMA IV</p> <p>A TRANSMISSÃO DA VIDA, O DESAFIO DA DIMINUIÇÃO DA NATILIDADE E DA EDUCAÇÃO E O PAPEL DA FAMÍLIA NA EVANGELIZAÇÃO DIA 15 DE MAIO ÀS 21H30, NA IGREJA DE SÃO MIGUEL, SINTRA</p> <p>ORIENTA: DOM JOAQUIM MENDES, BISPO AUXILIAR DE LISBOA</p>
--	--




**19 de Abril de 2015**

## DE CABO A CABO

**8:30 h**  
Concentração no largo da feira de São Pedro

**9:00 h** - Passagem pela Igreja de S. Pedro e saída para o Cabo da Roca

**10:30 h** - Saída do Cabo da Roca em direção ao Cabo Espichel

**Passeio Motard**  
**entre o Cabo da Roca e o Cabo Espichel,**  
**acompanhando a Veneranda Imagem da N.ª S.ª do Cabo Espichel**







**12:30 h**  
Momento de Oração no Cabo Espichel com a bênção dos Motards

Abril a junho 2015

# Giro

das Comunidades



**Penha Longa**  
Domingo, 5 abril  
13:00h Missa de Páscoa

**Chão-de-Meninos**  
Sábado, 18 abril  
18:15h Missa (recinto Assoc. Moradores)  
(substitui a Missa em S. Pedro)  
19:00h Procissão

**Vale Flores**  
Sábado, 9 maio  
21:00h Procissão

**Ranholas**  
Sábado, 23 maio  
21:00h Procissão

**Linhó/Beloura**  
Sábado, 30 maio  
21:00h Procissão  
Domingo, 31 maio  
10:30h Atividade com Catequese  
12:00h Missa (Doroteias)

**Aniversário Bombeiros de S. Pedro**  
Sábado, 6 junho  
17:30h Acolhimento (quartel)  
18:15h Missa (quartel)  
(substitui a Missa em S. Pedro)

**Abrunheira**  
Sexta-feira, 12 junho  
21:30h Procissão N.ª S.ª Cabo Espichel  
Sábado, 13 junho  
16:00h Missa e Procissão St.º António  
Domingo, 14 junho  
15:00h Atividades com Catequese  
16:00h Acolhimento na "URCA" e "Idosos Ativos"

**Manique de Cima**  
Sábado, 20 junho  
16:30h Missa  
18:00h Procissão

**Dia de S. Pedro**  
Segunda-feira, 29 junho  
18:00h Procissão  
19:00h Missa

29 julho a 31 julho 2015

**"Festas dos Solteiros"**  
(Festas de Despedida)

1 agosto 2015

**Entrega solene da Veneranda Imagem à Paróquia de Belas**

<http://nscabo.paroquias-sintra.pt>  
[nscabo@paroquias-sintra.pt](mailto:nscabo@paroquias-sintra.pt)



## ATRAÇÃO ÀS QUARTAS

Os jovens de várias paróquias da Vigararia de Sintra vieram rezar juntos na igreja de São Miguel. A "Atração às Quartas" foi um momento muito bonito que os fortaleceu na fé e na amizade fraterna.



## TURMA DA STA MARIA FOI A TAIZÉ

Na Escola de Santa Maria de Sintra há uma turma fixe de EMRC que foi a Taizé nos dias de Carnaval. Parece que gostaram imenso e prometem lá voltar!

 Uma gota...  
muitas vidas!

Como vem sendo habitual, o Rotary Club de Sintra vai promover mais uma recolha de sangue no próximo dia 12 de Abril, entre as 9h00 e as 13h00, no Salão Paroquial da Ig. de S. Miguel, na Estefânea (Sintra). Este evento é organizado pelo Rotary Club de Sintra em colaboração com o Instituto Português do Sangue e da Transplantação e a Unidade Pastoral de Sintra.

**Rotary**  
Club de Sintra



LIAM – Liga Intensificadora da Acção Missionária

Paula Leitão

O núcleo da LIAM da Unidade Pastoral de Sintra, como já vem sendo hábito, no dia 1 de Novembro de 2014, dia do "pão por Deus", realizou uma venda de broas, em toda a Unidade Pastoral, e com a participação de todos esta actividade rendeu 500,00 €.

Somando ao saldo existente, pudemos responder ao apelo das campanhas solidárias de Cabo Verde –

construção do Centro Vocacional e Seminário da Praia com 800€, e para a Amazónia na compra de um barco com 500€.

Nos dias 14 e 15 de Fevereiro, dias de carnaval, fizemos a venda das filhós em toda a Unidade Pastoral, cuja receita foi de 500,00€ dos quais respondendo aos apelos dos Pe. António Farias e Raúl Viana, entregámos 250€ para a con-

strução da nova casa paroquial da paróquia do Bom Jesus, na Amazónia – Brasil - e 250€ para uma casa de formação missionária, em Moçambique.

A toda a Unidade Pastoral, em nome dos Missionários Espiritanos– Um grande BEM-HAJAM.

A próxima actividade será no dia da mãe, em Maio, como de costume.



## ALMOÇO JANELA

DOMINGO, 26 / 04 / 2015

(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

### EMENTA

⇒ Entradas: Queijo, azeitonas e manteigas  
⇒ Sopa de legumes

⇒ CARNE DE PORCO ÀS MERCÊS  
OU

⇒ FILETES DE PESCADA, com açorda

⇒ Sobremesa: Bolo, doces, frutas variadas e café

**NÃO PRECISA DE MARCAÇÃO.**

*A receita reverte a favor da*

**COMISSÃO DE FESTAS DE NOSSA SENHORA DO CABO**

*(No futuro outros almoços reverterão a favor de igrejas da UPS em obras)*



Rua João de Deus,86/92  
Sintra  
Tel:219231386

**Especialidades:**  
Carnes e Peixes Frescos,  
diariamente na grelha  
**Às Quintas Feiras:**  
Cozido à Portuguesa e Polvo  
à Lagareiro

**Aos Domingos:**  
Cozido à Portuguesa e  
Cabrito à Padeira

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA

**SAPA**

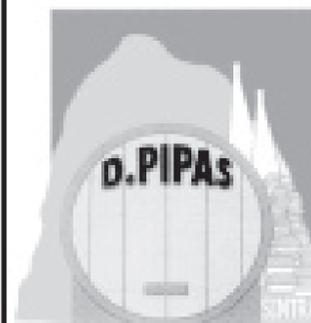
Cozido Nº 608 172 187

DOÇARIA REGIONAL composta de ovos, queijo, farinha de trigo, ovo e canela.

QUEIJADAS DA SAPA SINTRA

Volta da Duque, 12  
Tel. 219230493

**SINTRA**  
PORTUGAL



## COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



## FOTO-COMENTÁRIO

Guilherme Duarte

### UM AGRADECIMENTO

No último número do nosso jornal demos conta da situação de abandono e deterioração em que se encontrava parte do Parque Infantil Dr. João Baptista Cambournac na Portela de Sintra. É com grande satisfação que informamos este mês que as obras de requalificação do referido parque já se iniciaram e têm uma duração prevista de cerca de dois meses e um custo orçamentado em cerca de 6.800 euros.

Os esforços e a insistência da União das Freguesias de Sintra junto da Câmara para que as obras se iniciassem o mais rapidamente possível produziram finalmente o seu efeito. Lamenta-se que tenha demorado mais de um ano para que isso acontecesse, mas como diz o povo, "mais vale tarde do que nunca". O nosso jornal congratula-se com o início dos trabalhos e agradece em nome das crianças a decisão agora tomada pela Câmara Municipal de Sintra. Esperamos voltar a ver em breve aquele parque a fervilhar de vida e de alegria como antigamente.

Aproveito a ocasião para recordar o Dr. João Baptista Cambournac personalidade sintrense que a autarquia quis homenagear e recordar dando o seu nome a este parque. O Dr. João Baptista Cambournac, ou o Dr. Baptista como era vulgarmente conhecido, foi um médico bastante querido e popular entre os habitantes de Sintra. Era irmão de um outro médico famoso e uma figura insigne da nossa terra, o Dr. Desidério Cambournac, cuja memória foi perpetuada através da colocação do seu busto frente à casa onde morou e dando também o seu nome à rua onde viveu. O Dr. Baptista que eu, ainda rapaz, tive o privilégio de conhecer era uma pessoa simples e generosa. Morava e tinha o seu consultório na Av<sup>a</sup> Heliodoro Salgado no rés-do-chão de uma casa que já não existe e que foi substituída pelo edifício onde se instalou uma dependência do Banco Pinto

e Sotto Mayor. Um pouco à maneira de João Semana o Dr. Baptista consultava graciosamente pessoas com menos posses e que ele conhecia bem. Aliás nessa época em Sintra todas as pessoas se conheciam. Apaixonado pela caça, o Dr. Baptista, já no Outono da vida, praticava um ritual diário curioso que ele não dispensava e que consistia em visitar todas as oficinas de sapateiro que existiam na Estefânia. Sentava-se e conversava com os sapateiros e clientes sobre os mais variados assuntos. Testemunhei algumas dessas visitas e conversas e apesar da minha pouca idade, apercebi-me da simpatia e da grandeza da alma deste homem. Era um homem bom que estimava toda a gente e que era também estimado por todos. Já em idade avançada, por várias vezes me confidenciou o orgulho que sentia por um sobrinho seu continuar a tradição da família e ter seguido também a carreira médica.

### E UM REPARO

Foi com surpresa e alguma preocupação que há dias dei conta que alguém, provavelmente com o aval do vereador responsável pelo Trânsito e Mobilidade Urbana de Sintra, tinha decidido mudar o estacionamento dos autocarros na Av<sup>a</sup> Dr. Álvaro de Vasconcelos, do sítio onde se encontrava há vários anos para outro local, uns metros mais acima, precisamente na esquina entre esta avenida e a Travessa da Portela onde se situa a Cintramédica. A instalação da nova paragem naquele local vai, previsivelmente, criar confusão no trânsito que circula naquela via e originar alguns acidentes e muitas discussões. Porquê? Porque ao estacionar junto à esquina do entroncamento das duas estradas, o autocarro tapa a visão dos condutores que pretendam sair daquela travessa e porque os automobilistas que ali pretendam entrar ou ficam à espera atrás do autocarro que ele retome a marcha



ou então ultrapassam-no e atravessam-se à frente dele para entrar na travessa. Para já esse cenário não passa de uma mera previsão mas penso que o tempo virá a dar-me razão. Vou estar atento e, se achar que se justifica voltarei a abordar este assunto.

Como não gosto de tecer críticas sem apresentar soluções que eu acredito que sejam viáveis e que sejam

melhores, também neste caso vou atrever-me a dar a minha opinião sobre o local perfeito para se instalar esta paragem de autocarros. Penso que, vinte metros mais adiante frente ao antigo Sintra-Cinema, seria o sítio mais indicado para a instalar sem prejudicar a fluidez do trânsito uma vez que existe ali espaço suficiente para que o autocarro encoste fora da faixa de

rodagem e não perturbe a circulação dos veículos que é intensa na Álvaro de Vasconcelos, como é em toda a Portela. No meu entender era ali que logo de início, a paragem deveria ter sido instalada.

No entanto nem tudo é negativo neste processo e saúda-se a colocação de um resguardo para proteger os passageiros, do sol e da chuva.

## 35º Aniversário do Grupo Carismático

"Nascido em 1980, o Grupo Nazaré, do Renovamento Carismático Católico, começou por se reunir e fazer oração na igreja de São Martinho. Hoje reúne em São Miguel e, como há 35 anos, todas as semanas os seus membros louvam a Deus e invocam o Seu Espírito"



# MISSIONÁRIOS DA CONSOLATA

P. Norberto Louro, “A alegria do evangelho”



“Quis várias vezes que se adaptassem a mim até que percebi que o hóspede era eu. Tive de nascer de novo.”

O Instituto Missionário da Consolata surgiu em 1901 e o Instituto das Irmãs Missionárias da Consolata surgiu em 1910, em Itália, por iniciativa do Sacerdote José Allamano, reitor do Santuário de Nossa Senhora da Consolata. Homem inspirado em Maria, tentou ao longo da sua vida seguir os seus passos. Viveu com espírito materno, pobreza, obediência, oração, fé, trabalho, desapego, caridade e mansidão. Quis levar ao mundo, tal como Maria, a verdadeira Consolação, Jesus Cristo. Doente e impedido de se deslocar enviou os seus missionários pelo mundo fora para anunciarem a Boa Nova.

Todos os cristãos são convidados a evangelizar, cada um dentro das suas possibilidades, mas para os Missionários da Consolata, evangelizar é serviço de uma vida. Vivem em pequenas comunidades espalhadas pelo mundo e dedicam-se a tempo inteiro à evangelização. São enviados para anunciar a Boa Nova perto de quem desconhece Cristo, perto de quem nunca ouviu a Palavra de Deus. Anunciam a povos pobres e abandonados. Procuram converter Homens ao cristianismo e prepará-los para o Batismo.

Aos setenta e sete anos, o Padre Norberto conta já com cinquenta e três anos de vida missionária. Explica que desde cedo se identificou com os ensinamentos da catequese e inspirado pela vivência cristã da sua família integrou o seminário com onze anos. Cedo para ter certezas mas no coração sabia que havia algo que o chamava. A vontade de conhecer um mundo tão amplo era gigante e o sonho de viver uma vida missionária dedicada aos outros e a seguir Jesus Cristo ia crescendo.

Aos vinte e cinco anos foi ordenado Sacerdote Missionário. Conta o Padre Norberto “Ao ser ordenado tinha no meu coração o sonho de partir logo, queria desbravar terras, partir para territórios de missão e anunciar o evangelho, mas o voto de obediência fez-me ficar e responder ao pedido de ajuda que me foi feito.” A necessidade de formadores nos seminários era grande e durante dez anos o Padre Norberto ajudou a formar sacerdotes missionários.

Partiu para Moçambique em 1973 e durante trinta anos por lá ficou. Também por África foi integrado na equipa de formação dos seminaristas. Mas as necessidades eram muito superiores. As aldeias eram centenas, o acesso difícil e os missionários poucos. Responsáveis pela diocese visitavam cada aldeia aproximadamente duas vezes por ano. Explica o Padre Norberto “Nós

alimentávamos as pessoas através dos catequistas que se deslocavam à sede, alimentados regressavam às suas aldeias para conduzir os cristãos na sua fé”. Para o Padre Norberto o mais difícil foi o choque cultural “Tinham costumes, formas de agir e de pensar diferentes. Tinham uma organização social muito própria. O perigo de julgar erradamente as pessoas era enorme. Quis várias vezes que se adaptassem a mim até que percebi que o hóspede era eu. Tive de nascer de novo.” As missões passam por aprender a cultura, respeitá-la e encarnar nela Cristo para que neste encontro seja purificada e elevada.

Conta que o povo, extremamente trabalhador, nutria de uma felicidade e de uma alegria extraordinária, viviam com o mínimo e indispensável. São pessoas generosas, cheias de fé e vivem fundamentados no Evangelho. “Foi uma honra vê-los tornarem-se Cristãos.”

Em 1999 regressou a Portugal. Atualmente vive integrado na comunidade de São Marcos com mais três Sacerdotes Missionários. Antigamente não havia na Europa territórios de intervenção por ser considerada Cristã na sua totalidade. Agora existem várias zonas quase pagãs em Portugal e o clero é reduzido pelo que os Missionários da Consolata também intervêm no país. Responsáveis pela paróquia de S. Marcos, intervêm nos bairros mais problemáticos e lutam contra a violência. Agem estando com as pessoas partilhando os seus testemunhos e proporcionando atividades. “Nós oferecemos oportunidades, as pessoas organizam-se e envolvem-se. Não fazemos nada sozinhos.”

Homens e mulheres apaixonados pela Palavra de Deus que anunciam Jesus Cristo pelo mundo. Dão a conhecer o Evangelho, a sua alegria. Procuram o bem-estar e a felicidade das pessoas. Esperam, através da glória de Deus, libertá-las de toda a tristeza, sofrimento, medo e opressão. Desapegados dão a sua vida a Deus. “Não somos de pau. Temos os nossos sentimentos. Ninguém nos pede que deixemos o conforto da nossa casa, família e amigos. Não fomos obrigados. Existem várias formas de estar presente na ausência. As pessoas de quem gostamos estão sempre nos nossos corações. Assumimos um compromisso nobre e Deus dá-nos força para superar quando dói. Sentimo-nos impulsionados pela fome e pelo grito das pessoas à necessidade de paz e justiça. Procuramos dar uma alternativa, uma forma diferente de viver a vida.”

Rita Gôja



# O TRÍDUO PASCAL

O Calendário do Missal Romano (nn. 17-18) afirma que “o sagrado Tríduo Pascal da Paixão e Ressurreição do Senhor reflete como o vértice de todo o Ano Litúrgico”. E distingue a Páscoa do Domingo: “o lugar eminente que o Domingo tem na semana, tem-no a solenidade da Páscoa no Ano Litúrgico”.

## Quinta-Feira Santa – Missa vespertina da Ceia do Senhor

É com esta celebração litúrgica que a Igreja começa, cada ano, o Tríduo Pascal. Nela torna actual e participada a Eucaristia que Jesus instituiu na sua última Ceia com os Apóstolos. Ela também celebra a instituição do sacerdócio e a comunicação do mandamento do amor.

## Sexta-Feira Santa

Neste dia a Igreja celebra mais especialmente a Paixão e a Morte de Cristo. Não há Eucaristia. É dia de jejum. Ouve-se a narração da Paixão e venera-se a Cruz.

## Sábado Santo

Este é o dia do grande repouso. A Igreja permanece junto do sepulcro do Senhor, meditando na sua Paixão e Morte, e abstendo-se da Missa, até ao momento em que, depois da solene Vigília ou expectativa nocturna da Ressurreição, se der lugar à alegria pascal. A característica mais notória aos olhos dos fiéis é a do vazio deste dia: altares nus, sacrário aberto, igrejas desertas. Isto quer dizer que quando Jesus não está não há nada. Tais verdades não se comentam. Devem ser descobertas no mais profundo silêncio. O Sábado Santo é o dia de Cristo no túmulo, mas é também o da sua descida ao reino dos mortos. Foi do fundo do abismo que Ele subiu à Vida. A Igreja acredita na Ressurreição que se segue ao sono da morte. A vitória de Cristo é a vitória dos cristãos.

## Vigília Pascal

A Sagrada Escritura coloca a Ressurreição do Senhor no terceiro dia – é a Vigília que dá origem ao terceiro dia.

A Vigília Pascal vem de mais longe do que o próprio cristianismo: ela remonta até à noite da saída do povo de Deus do Egipto, a noite da primeira Páscoa, no tempo de Moisés.

O sentido profundo da Vigília Pascal é ser uma noite de expectativa da vinda do Senhor, para dar cumprimento pleno ao êxodo pascal do seu povo. A Igreja é a Esposa desperta na noite, esperando o Esposo que, por momentos, se afastou, e em que ela não consegue adormecer, enquanto Ele não aparece, de novo, e a manhã apareça com Ele, a manhã da primavera eterna.

A Vigília abre com o rito do Lucernário, o rito da luz. O seu centro é constituído pela Liturgia da Palavra de Deus e pelos Sacramentos da Iniciação Cristã, do Baptismo à Eucaristia.

*todos os principais Acordos e Seguros de Saúde*



## CINTRAMÉDICA

PORTELA DE SINTRA

CONSULTAS E EXAMES

MEDICINA DENTÁRIA

SERVIÇOS DE SAÚDE

ANÁLISES CLÍNICAS

ENFERMAGEM

FISIOTERAPIA

faça a sua **marcação online:**  
**cintramedica.pt**



**MAIS DE 200 PROFISSIONAIS E 100 SERVIÇOS DE SAÚDE AO SEU DISPÔR!**



## Conversando com: Jean Vanier

Carmo Borges

### O homem

Filósofo, escritor e humanista de renome, Jean Vanier (nascido no Canadá, em 1928) é sem dúvida conhecido principalmente por ser o fundador de duas organizações internacionais dedicadas às pessoas com deficiência intelectual: A Arca e Fé e Luz. As cento e trinta e oito comunidades de A Arca em quarenta países e as mil e seiscentas comunidades Fé e Luz em oitenta, são verdadeiros laboratórios de transformação humana onde todos e cada um daqueles que fizeram a experiência de viver com as pessoas com algum tipo de incapacidade, saem completamente transformados pelo que receberam e pela extrema riqueza das relações humanas que estabeleceram. Jean Vanier converteu-se no mais ardente defensor dos pobres e das pessoas mais débeis da nossa sociedade. Além de promover a tolerância, os direitos humanos e as relações com as pessoas deficientes, Jean Vanier convida-nos a reconhecer os dons e os ensinamentos que estas podem trazer à sociedade uma vez acolhidas e, evidentemente, amadas.

'Ser com e para os outros'

A mensagem de Jean Vanier é imensamente profunda, ultrapassa os limites de qual-

quer fronteira religiosa ou cultural, uma vez que indubitavelmente é dirigida a todos ao falar das necessidades fundamentais e universais de todo o ser humano.

Também é possível escutá-lo no domínio público onde é convidado com frequência a falar e dar a sua opinião sobre os grandes temas sociais da actualidade. A sua experiência pessoal permite-lhe dar testemunho do poder transformador do amor, da consciência da nossa vulnerabilidade, do perdão e da simplicidade. Qualidades humanas que, apesar de essenciais, são muito pouco promovidas nos nossos dias.

Enquanto a corrente da sociedade contemporânea se encaminha para a busca eminentemente individualista do desenvolvimento pessoal, inclusivamente em detrimento do crescimento dos outros, Jean Vanier chama-nos a reorientar a nossa atenção para o 'ser com e para os outros' e a pô-lo em prática ao lado dos mais fracos; quer dizer, este ser humano excepcional convida cada um a ir mais além do seu egoísmo e das suas próprias ambições, para trabalhar em favor do bem-estar dos outros, abrindo-se à escuta dos seus desejos e das suas necessidades, porque é a única maneira de descobrir a beleza oculta e os tesouros escondidos que vi-

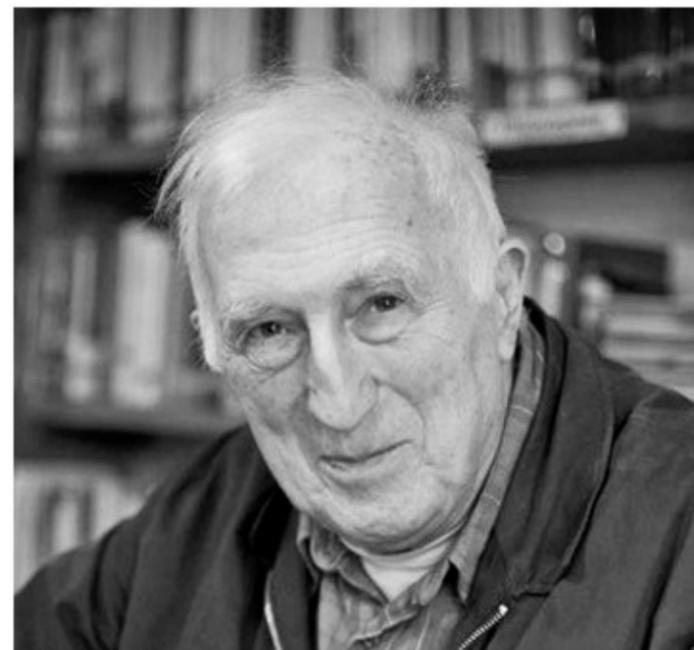
vem no recôndito mais íntimo de cada pessoa. A Arca e Fé e Luz foram criadas a partir duma convicção: as pessoas que o mundo julga inúteis e que ao mesmo tempo são consideradas como um peso financeiro, são fontes de vida e podem conduzir-nos a que em nós aconteça a transformação necessária para que nos possamos converter em seres humanos plenos.

### Citações:

-Os seres humanos estão feitos para viver relações profundas. Quando uma pessoa sente que pertence a um lugar, isto significa que a sua ausência será vista como um vazio quando ela não está presente. A comunidade e o sentimento de pertença exigem que aqueles que escolhemos designar como 'débeis mentais' encontrem um lugar de pertença no seio da comunidade dos amigos de Jesus. Se estes não fazem falta à comunidade, quer dizer que não lhe pertencem e, se não lhe pertencem, a comunidade não existe.

- Os fracos ensinam os fortes a aceitar e integrar a sua fraqueza e, inclusivamente, as suas feridas emocionais na sua própria vida.

- Sempre me surpreendeu ver como o partilhar das nossas fraquezas e das



nossas dificuldades nos proporciona muito mais alegria que o partilhar das nossas qualidades e dos nossos êxitos.

- Toda a criatura, todo o ser humano, por mais frágil e vulnerável que seja, tem necessidade de experimentar que pode ser fonte de alegria, que a sua existência tem direito a ser celebrada.

- Deus não nos chama a realizar feitos extraordinários, mas a fazer coisas ordinárias com um amor extraordinário.

- A única maneira de podermos viver na comunidade humana consiste em erguer-nos com toda a nossa fragi-

lidade e o nosso sofrimento com o objectivo de nos abrir aos outros e não ficar encerrados em nós mesmos.

- Todos temos tendência a usar máscaras de superioridade ou de inferioridade, máscaras de poderosos ou de vítimas. Não é fácil deixar cair estas máscaras para descobrir em nós a criança sedenta de compreensão, de amor e de luz, que tem medo de ser magoada. O perdão necessita que retiremos as máscaras para nos aceitarmos como somos realmente: seres que foram magoados e que magoaram.

(excertos traduzidos de <http://www.jean-vanier.org/es/>)



## Quaresma: Testemunho de vivência

R. Pedroso

Quaresma: tempo de reconciliação, de me aproximar de quem ando afastada, de ir ter com aquela pessoa mais difícil; tempo de reconciliação com Deus e comigo mesma.

Todos os anos antes de começar a Quaresma penso em que penitência ou sacrifício hei-de fazer. Além das coisas materiais, físicas (como o típico deixar de comer chocolate ou beber café, por exemplo), penso também em termos de feitio, o que posso mudar, o que posso deixar de responder ou fazer e que realmente me custe.

Este ano o Senhor surpreendeu-me e mostrou-me que este é um tempo de interiorização, de estar mais disponível e atenta ao irmão. A maior "abstenção" que pude fazer, além do silêncio, foi deixar de lado a minha vontade e dizer um "Sim"; um "Faça-se a Tua Vontade". E sim, isto foi e é o que realmente me custa todos os dias.

Esta entrega diária que Ele me pede, é o maior desafio de todos. Estou certa que no fim a recompensa terá outro gosto, mas a primeira vez que temos de sair de nós, abandonar a nossa vontade para fazer a d'Ele, custa sempre muito.

Percebi assim, que por maiores e mais difíceis que sejam as nossas intenções para este tempo, os Seus desígnios para nós superam isso tudo. E que são esses mesmos desígnios que nos obrigam a mudar, a deixar de lado alguns projectos para os seguirmos.

Continuação de uma boa Quaresma  
Bem haja a todos!



RuiAntunes.net

design gráfico // webdesign // publicidade

[www.ruiantunes.net](http://www.ruiantunes.net)



Rua 1º Dezembro, nº3/5  
2710-497 Sintra

Tel.: 219 235 679

e-mail:  
[cafedanatalia@sapo.pt](mailto:cafedanatalia@sapo.pt)

[www.cafedanatalia.com](http://www.cafedanatalia.com)



## Para os mais pequenos

António Torrado

### Os três gatos

**E**ra uma vez uma gata que teve três gatinhos.

Os donos da gata disseram:

- Há que dar-lhes nomes. Gatos sem nomes são gatos vadios. E os nossos gatos não são desses, ora essa!

Chamaram a um Badameco, ao outro Pimpão e ao terceiro Arranhão.

Os gatos não se importaram. Eram pequeninos. Estavam por tudo.

Mas a mãe não gostou:

- Que disparate de nomes. Eu não tenho nenhum filho Badameco, muito menos Pimpão e nem por sombras Arranhão.

Eles que dêem esses nomes aos filhos deles, que para os meus não os quero.

- Os gatos não se importaram. Eram pequeninos. Estavam por tudo.

- Mas a mãe não gostou:

- Que disparate de nomes.

Eu não tenho nenhum filho Badameco, muito menos Pimpão e nem por sombras Arranhão. Eles que dêem esses nomes aos filhos deles, que para os meus não os quero.

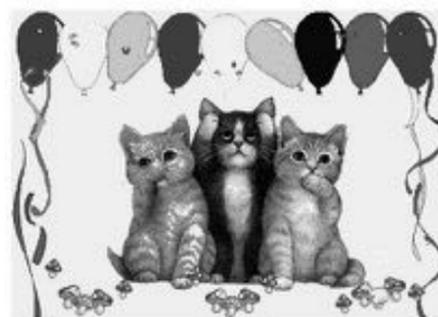
- E, em segredo e com muito carinho, chamou-os respectivamente de Pimpim, Pompom e Totó.

- Não foi fácil aos gatos

habituaem-se aos vários nomes que tinham. Às vezes, dava confusão.

- Quando chegaram à idade de andar pelo telhado, o Pimpim Badameco, o Pompom Pimpão e o Totó Arranhão sentiram-se mal dentro destes nomes, mais de palhaços do que de felinos. Não dava jeito chegarem à fala com uma gatinha e, na altura das apresentações, dizerem que se chamavam Pimpim ou Badameco ou Totó ou Pimpão. Era ridículo.

- Para que os tomassem a sério, crismaram-se com os seguintes nomes de guerra e conquistista: Gatafunho, Alpergato e



de Gatafunho e Borrvalho, o Pompom Pimpão de Alpergato Pantufa e o Totó Arranhão Zé do Telhado e Guizo passam o dia enrolados, a dormir. Mas apesar de estarem duros de ouvido, se alguém os chama, com voz

Zé do Telhado.

- Foi tempo. Agora que estão velhos e fartos de aventuras, só querem festas e sopas quentes.

- O Gatafunho é o Senhor Borrvalho. O Alpergato é o Doutor Pantufa. E o Zé do Telhado, que consentiu recentemente na condecoração de um sininho ao pescoço, é o Dom Guizo, com todo o respeito.

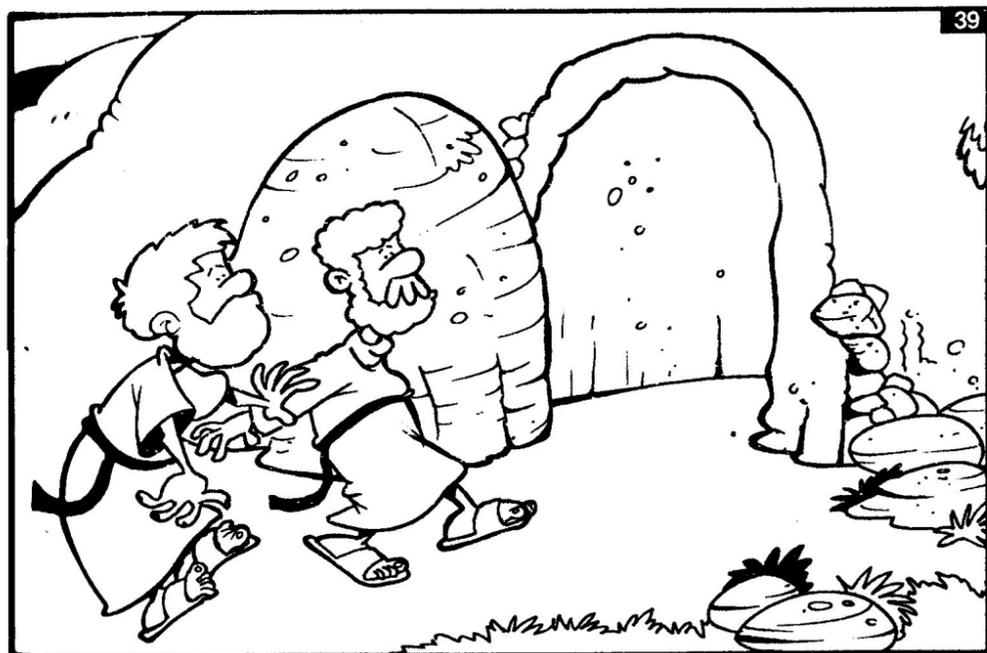
- O Pimpim Badameco

meiga: "Bichinho gato! Bichinho gato!", eles acordam logo. Já não são de cerimónias.

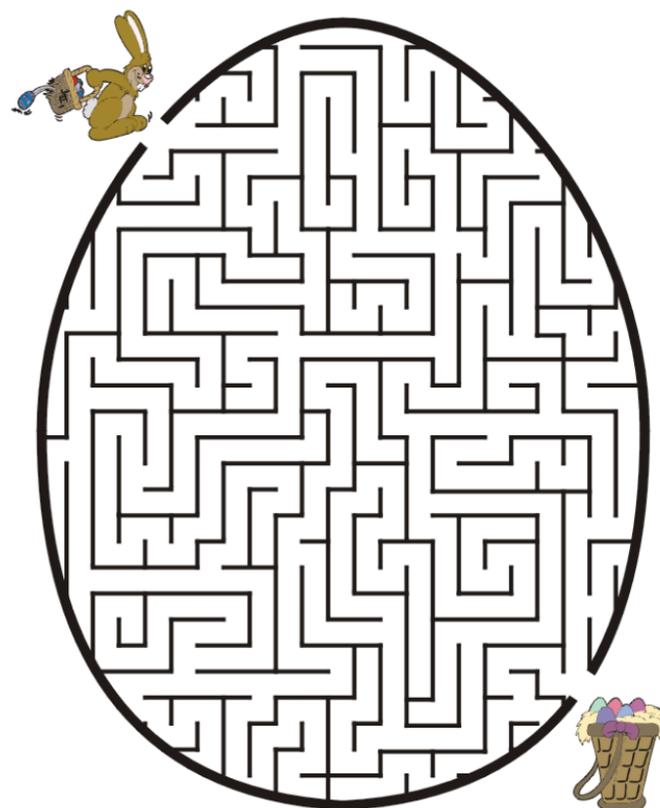
- No meio dos sonhos, ouvem a voz da mãe: "Pimpim, larga o reposteiro!", "Pompom, não te debruces da cadeira!", "Totó, não arranhes a almofada!". Quem lhes dera!

- Pois é. Os gatos velhos têm destes quebrantos, destas fraquezas. E não só os gatos...

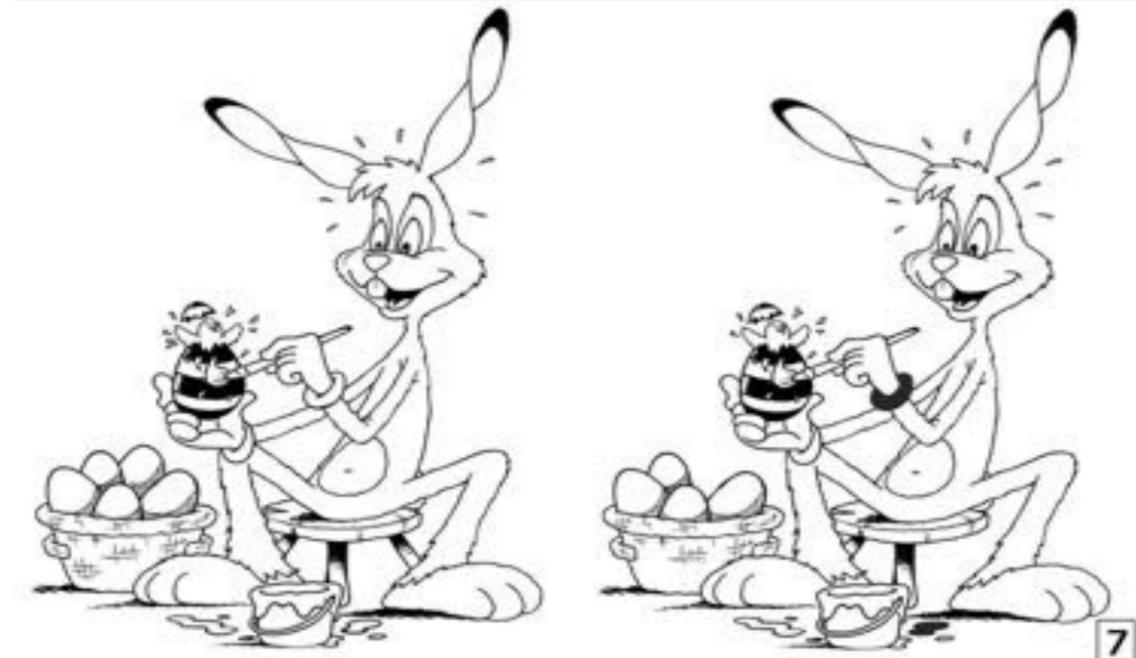
## Imagem para colorir



Labirinto



## Encontre as 7 diferenças



## Sudoku - puzzle

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

# A Tua Ressurreição é verdadeiro movimento de amor

Teresa Santiago

**D**urante cinco semanas de Quaresma, preparámos nossos corações pela oração, pela penitência e pela caridade. No Domingo de Ramos celebrámos com fé e piedade a memória da entrada de Jesus em Jerusalém. Iniciámos a Semana Santa seguindo os passos do nosso Salvador para que, associados pela graça à Sua cruz, participemos também da sua ressurreição e da sua vida.

No final desta Quaresma saibamos ressuscitar para o amor e para a vida.

A Tua Ressurreição, meu Jesus, transforma tudo, enche de paz e esperança os corações mais endurecidos. Penso nos casais, principalmente nos recém-casados. Infelizmente a grande maioria não casa conforme ensina o Nosso Salvador, fazem um noivado sem preparação, sem Deus, ou então depressa se esquecem que Deus está nas suas vidas, que os ama e acompanha sempre, que Deus deu a Sua vida por eles, que serão responsáveis um pelo outro.

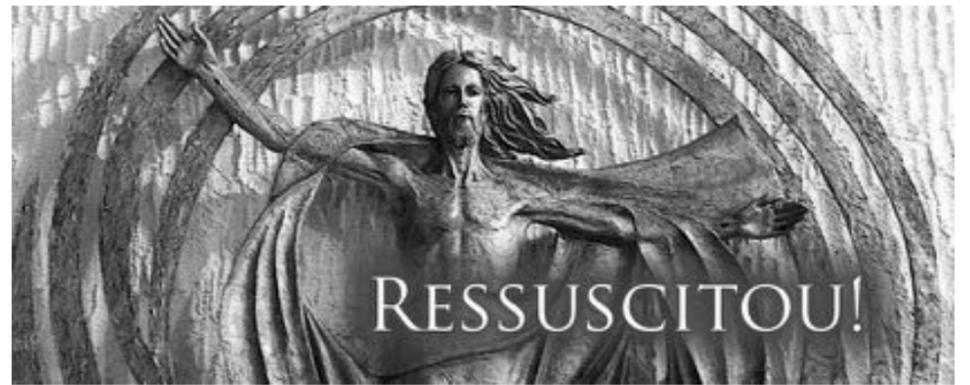
Precisam amar-se com um amor semelhante ao de Deus. Uma fé assim só o Espírito Santo pode dar, foi a maravilhosa prenda de Páscoa que Cristo ofereceu à sua Igreja no Domingo da Ressurreição: "A

Paz esteja convosco... Recebei o Espírito Santo" (Jo 20, 21-22). Que os casais O invoquem para os iluminar e fortalecer os seus corações com esta fé no Jesus Ressuscitado.

Deus os ama para se tornarem esposos através dos seus gestos de amor, de atenção, de compromisso, de perdão, de dedicação. Deus os tornará capazes de se amarem como Ele os ama. No Baptismo ficaram Ressuscitados com Jesus e a Vida. Assim caminham numa Vida Nova (Rm 6, 4).

Se se amarem assim, a vossa união será como uma fortaleza, que as tempestades da vida nunca conseguirão derrubar. Um amor construído sobre a Palavra é como uma casa construída sobre a rocha: nenhuma circunstância poderá destruí-la.

Hoje acredita-se pouco no amor verdadeiro, no amor que dura para sempre e que oferece a própria



vida ao amado. As pessoas buscam mais as emoções amorosas que o amor. Mas as emoções nascem e morrem logo, deixando só vazio e nostalgia.

Se souberem amar-se como Deus ama, com uma fidelidade que não diminui, serão como a casa construída sobre a rocha. Serão uma esperança para todos, porque todos verão que o amor é possível.

No Baptismo, o Senhor Ressuscitado os fará viver n'Ele, permanecer n'Ele, ser Ele.

Que os casais vivam a Graça baptismal deixando-se guiar por Ele, realizando as obras do Espírito. "Se vivemos segundo o Espírito, caminhamos segundo o Espírito" (Gál 5, 25). Deste modo os casais vão-se transfigurando sob a acção do Espírito e da Graça Santificante - ela brilha no íntimo dos corações.

## Intenções do Papa

Abril 2015

### RESPEITAR E CUIDAR A CRIAÇÃO

Para que as pessoas aprendam a respeitar a criação e a cuidá-la como dom de Deus.

### CRISTÃOS PERSEGUIDOS

Para que os cristãos perseguidos sintam a presença reconfortante do Senhor Ressuscitado e a solidariedade de toda a Igreja.



## 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, n.º 24 - Estefânia  
2710 - 519 SINTRA

Telefone: 21 923 00 58

## Calendário Litúrgico - Abril 2015 - Ano B

	Dia 5	Dia 12	Dia 19	Dia 26	<h3>Páscoa</h3>  <p>Se Cristo não tivesse derramado o seu Sangue por nós, não teríamos qualquer esperança, o nosso destino e do mundo inteiro seria inevitavelmente a morte. Mas a Páscoa inverteu a tendência: a Ressurreição de Cristo é uma nova criação, como um enxerto que pode regenerar toda a planta. (Bento XVI)</p>
	PÁSCOA	DOMINGO II da Páscoa	DOMINGO III da Páscoa	DOMINGO IV da Páscoa	
	Act. 10, 34a, 37-43	Actos 4, 32-35	Actos 3, 13-15.17-19	Is. 50, 4-7	
	«Cristo ressuscitou!»	«Um só coração e uma só alma»	«Matastes o autor da vida; mas Deus ressuscitou-o dos mortos»	«Não desviei o meu rosto dos que Me ultrajavam, mas sei que não ficarei desiludido»	
Salmo	117, 1-2, 16ab-17, 22-23	117, 2-4.16ab-18.22-24	4, 2.4.7.9	21, 8-9.17-18a.19-20.23-24	
	"Este é o dia que o Senhor fez: exultemos e cantemos de alegria"	"Aclamai o Senhor, porque Ele é bom: o seu amor é para sempre."	"Fazei brilhar sobre nós, Senhor, a luz do vosso rosto."	"Meu Deus, meu Deus, porque me abandonastes?"	
Leitura II	Col. 3, 1-4	1 Jo 5, 1-6	1 Jo 2, 1-5a	Filip 2, 6-11	
	«Afeiçoai-vos às coisas do alto e não às da terra»	«Todo o que nasceu de Deus vence o mundo»	«Ele é a vítima de propiciação pelos nossos pecados e também pelos do mundo inteiro»	«Humilhou-Se a Si próprio; por isso Deus O exaltou»	
Evangelho	Jo 20, 1-9	Jo 20, 19-31	Lc 24, 35-48	Mc 14, 1 – 15, 47	
	«Levaram o Senhor do sepulcro e não sabemos onde O puseram»	«Oito dias depois, veio Jesus...»	«Assim está escrito que o Messias havia de sofrer e de ressuscitar dos mortos ao terceiro dia»	«...Contudo, não se faça o que Eu quero, mas o que Tu queres.»	

# SERVIÇO PASTORAL E LITÚRGICO DO MÊS DE ABRIL

## Dia 1 – Quarta-feira da Semana Santa

17.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
19.00h Missa ucranianos, em S. Martinho  
21.30h Reunião Secretariado da Catequese  
21.30h Ulteira para cursistas, em Cascais

## Dia 2 – Quinta-feira da Semana Santa

10.00h Missa Crismal na Sé Patriarcal, Lisboa  
19.30h MISSA ÚLTIMA CEIA DO SENHOR, S. Pedro  
21.30h MISSA ÚLTIMA CEIA DO SENHOR, S. Miguel

## Dia 3 – Sexta-feira da Paixão do Senhor

(Peditório para ajudar os cristãos do Médio Oriente)  
15.00h PAIXÃO DO SENHOR, em S. Martinho  
15.00h PAIXÃO DO SENHOR, em S. Pedro  
21.30h Via Sacra da UPS: Correnteza a S. Martinho

## Dia 4 – Sábado Santo

21.30h VIGÍLIA PASCAL, em S. Miguel



## Dia 5 – Domingo da Páscoa da Ressurreição do Senhor

09.00h Missa na Abrunheira  
09.00h Celebração da Palavra em Janas  
10.15h Celebração da Palavra - Lourel (novo horário)  
09.30h Missa em rito Bizantino, em S. Martinho  
10.15h Missa em S. Pedro e Várzea  
10.30h Missa em Manique  
11.30h Missa em S. Miguel  
12.00h Missa no Linhó  
13.00h Missa na Penha Longa  
16.30h Missa em Galamares  
19.00h Missa em S. Martinho

## Dia 6 – Segunda-feira da Oitava da Páscoa

07.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Missa no Linhó

## Dia 7 – Terça-feira da Oitava da Páscoa

11.00h Missa no Lar de Galamares  
18.30h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.00h Grupo de Partilha da Palavra em S. Pedro  
21.00h Oração com o Grupo Nazaré, em S. Miguel  
21.00h Catequese de Adultos na Várzea  
21.00h Reflexão sobre o Sínodo em S. Miguel

## Dia 8 – Quarta-feira da Oitava da Páscoa

11.00h Missa no Lar Cerejeira  
17.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
19.00h Missa ucranianos, em S. Martinho

## Dia 9 – Quinta-feira da Oitava de Páscoa

10.30h Missa no Lar A80, na Abrunheira  
16.00h Atendimento do Gota a Gota  
18.30h Atendimento/Confissões em S. Martinho  
19.00h Missa em S. Martinho  
21.00h Curso Bíblico

## Dia 10 – Sexta-feira da Oitava de Páscoa

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
10.30h Reunião Conferência de S. Vicente de Paulo  
18.00h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.30h REVISITAR S. TERESA DE ÁVILA – Igr. S. Maria

## Dia 11 – Sábado da Oitava de Páscoa

10.00h FESTA DO PERDÃO, em S. Miguel  
15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap  
16.30h Missa em Galamares  
16.30h Celebração da Palavra em Manique  
18.00h Missa em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Miguel  
21.30h Reunião Preparação Baptismo em S. Miguel

## Dia 12 – Domingo II da Páscoa

Páscoa dos Cristãos de Rito Oriental  
08.30h Colheita de Sangue – Salão S. Miguel  
09.00h Missa em Janas e na Abrunheira  
09.30h Missa em S. Martinho (ucranianos)  
10.15h Celebração da Palavra na Várzea  
10.15h Missa em S. Pedro e em Lourel  
11.30h Missa em S. Miguel  
12.00h Missa no Linhó  
17.00h Missa em Monte Santos  
19.00h Missa em S. Martinho

## Dia 13 – Segunda-feira da semana II

07.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Missa no Linhó

## Dia 14 – Terça-feira da semana II

18.30h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.00h Grupo de Partilha da Palavra em S. Pedro  
21.00h Missa com o Grupo Nazaré, em S. Miguel  
21.00h Reunião dos Catequistas do 6º ano

## Dia 15 – Quarta-feira da semana II

17.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
19.00h Missa ucranianos, em S. Martinho

## Dia 16 – Quinta-feira da semana II

15.00h Missa Lar do Oitão  
18.30h Atendimento/Confissões em S. Martinho  
19.00h Missa em S. Martinho  
21.00h Curso Bíblico

## Dia 17 – Sexta-feira da semana II

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
10.00h Reunião do Clero da Vigararia  
18.00h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.00h Apresentação das Equipas de N. Senhora  
21.30h Velada de Armas do CNE, em S. Miguel

## Dia 18 – Sábado da semana II

15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap  
15.30h Missa Promessas do CNE em St. Eufémia  
16.30h Celebração da Palavra em Galamares  
16.30h Missa em Manique  
18.15h Missa em Chão de Meninos (S. Pedro) com a Imagem de Nª Srª do Cabo seguida de Procissão  
19.00h Missa em S. Miguel

## Dia 19 – Domingo III da Páscoa

09.00h Missa na Abrunheira  
09.00h Celebração da Palavra em Janas  
09.00h Peregrinação Motard ao Cabo Espichel  
09.30h Missa ucranianos, em S. Martinho  
10.00h JORNADA DA JUVENTUDE em Mafra  
10.15h Celebração da Palavra em Lourel  
10.15h Missa em S. Pedro e Várzea  
11.30h Missa em S. Miguel  
12.00h Missa no Linhó  
13.00h Almoço na Abrunheira  
17.00h Missa em Monte Santos  
19.00h Missa em S. Martinho

## Dia 20 – Segunda-feira da semana III

07.30h Missa em Monte Santos  
10.00h Missa em S. Martinho, em espanhol  
18.30h Missa no Linhó

## Dia 21 – Terça-feira da semana III

18.30h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.00h Grupo de Partilha da Palavra em S. Pedro  
21.00h Oração Grupo Carismático Nazaré, S. Miguel  
21.00h Catequese de Adultos na Várzea  
21.00h Reflexão sobre o Sínodo em S. Miguel

## Dia 22 – Quarta-feira de semana III

11.30h Missa em S. Martinho, em Italiano  
17.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
19.00h Missa ucranianos, em S. Martinho  
21.00h REUNIÃO GERAL DE CATEQUISTAS

## Dia 23 – Quinta-feira da semana III

15.00h Missa Lar Asas Tap  
18.30h Atendimento/Confissões em S. Martinho  
19.00h Missa em S. Martinho  
21.00h Curso Bíblico

## Dia 24 – Sexta-feira da semana III

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
10.30h Reunião Conferência de S. Vicente de Paulo  
18.00h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.30h Conferência A FAMÍLIA NO SÍNODO, com o Sr. Patriarca, em Rio de Mouro

## Dia 25 – Sábado da semana III

Encontro Diocesano de Acólitos  
15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas TAP  
16.30h Missa em Galamares  
16.30h Celebração da Palavra em Manique  
18.00h Missa em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Miguel  
21.30h Reunião Preparação Baptismo, em S. Miguel

## Dia 26 – Domingo IV da Páscoa

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira  
09.00h Celebração da Palavra em Manique  
10.15h Missa em Lourel e S. Martinho (ucranianos)  
10.15h Celebração da Palavra na Várzea  
10.15h Missa em S. Pedro  
11.30h Missa S. Miguel: FESTA DA 1ª COMUNHÃO  
12.00h Missa no Linhó  
12.30h ALMOÇO JANELA: a favor Com. Sra. do Cabo  
17.00h Missa em Monte Santos  
19.00h Missa em S. Martinho

## Dia 27 – Segunda-feira da semana IV

07.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Missa no Linhó

## Dia 28 – Terça-feira da semana IV

18.30h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.00h Grupo de Partilha da Palavra em S. Pedro  
21.00h Oração do Grupo Nazaré, em S. Miguel

## Dia 29 – Quarta-feira da semana IV

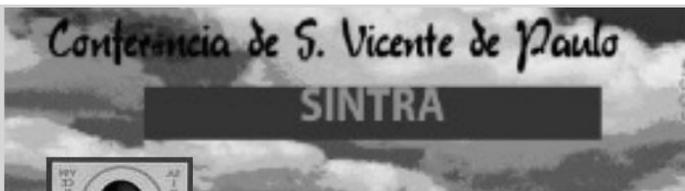
17.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
19.00h Missa ucranianos, em S. Martinho

## Dia 30 – Quinta-feira da semana IV

18.30h Atendimento/Confissões em S. Martinho  
19.00h Missa em S. Martinho  
21.00h Curso Bíblico

## PREVISTO PARA O MÊS DE MAIO:

01 Maio: Missa em Santa Eufémia, às 11h  
1 a 3 Maio: Acampamento do Agrupam. 1134  
03 Maio: Primeira Comunhão em S. Pedro e no Linhó  
08 Maio: Reunião de Pais do 6º ano  
09 Maio: Festival da Canção Jovem, em Aqualva  
15 Maio: Conferência: "O papel da família na evangelização", com D. Joaquim Mendes  
17 Maio: Festa Diocesana da Família, no Mucifal




## Doutrina Social da Igreja

(2.ª Parte)

**A** Doutrina Social da Igreja tem as suas raízes no Antigo e Novo Testamento.

Ao longo da História da Igreja muitos foram os Padres da Igreja que escreveram sobre as questões sociais, mas foi o Papa Leão XIII com a encíclica *Rerum Novarum*, publicada a 15 de Maio de 1891, que deu início a uma série de documentos sobre as questões sociais. Na exortação final da encíclica o Papa diz: “Veneráveis irmãos, não se cansem de inculcar a todas as classes da sociedade as máximas do Evangelho. Façam tudo quanto estiver ao seu alcance para salvação dos povos, e sobretudo alimentem em si e acendam nos outros, nos grandes e nos pequenos, a caridade, senhora e rainha de todas as virtudes”.

O Papa Paulo VI, na *Populorum Progressio*, nº 14, diz: “O desenvolvimento não se reduz a um simples crescimento económico. Para ser autêntico, deve ser integral, promover todos os homens e o homem todo, (...) “o que conta para nós, é o homem, cada homem, cada grupo de homens, até chegar à humanidade inteira.”

“A Igreja tem o direito e o dever de proclamar a justiça no campo social, nacional e internacional, bem como de denunciar as situações de injustiça, sempre que os direitos fundamentais do homem e a sua salvação o exijam” (JM 36).

João XXIII na encíclica *Mater et Magistra*, na comemoração do septuagésimo aniversário da *Rerum Novarum* no nº 3 escreve “A Igreja preocupa-se com a vida quotidiana dos homens, não só naquilo que diz respeito ao sustento e às condições de vida, mas também no que se refere à prosperidade e à civilização...” e no nº4 “Ao realizar esta missão, a Santa Igreja põe em prática o mandamento de Cristo, seu Fundador, que se refere sobretudo à salvação eterna do homem, quando diz: “Eu sou o caminho, a verdade e a vida” (Jo 14, 6)... mas que, noutro passo, ao contemplar a multidão faminta, exclamou, comovido: “Tenho pena de toda esta gente” (Mc 8, 2) manifestando assim, como também se preocupa com as necessidades materiais dos povos. Provou-o com o milagre da multiplicação dos pães e dos peixes ao saciar a fome da multidão”.

Continuando: “ A passagem da teoria à prática é difícil por natureza; e tanto mais o é quando se trata de traduzir em termos concretos uma doutrina social como a da Igreja. ... Por isso, não basta fazer despertar e formar a consciência da obrigação de proceder cristãmente no *campo económico e social*. A educação deve pretender também ensinar o método que torne possível o cumprimento desta obrigação”. (nºs 229 e 230)

Continuam a chegar até nós, vicentinos, pedidos de ajuda; se todos nós pusermos em prática a doutrina social da Igreja, conseguiremos ajudar mais pessoas. Ajudem-nos a ajudar *com alimentos, nos nossos peditórios ou com o vosso trabalho*.

Concluo com uma frase do Papa Francisco

**“Sê o primeiro entre os teus irmãos no amor, não esperes ser amado, ama primeiro”.**

Por *Hermínia Dionísio*

## Sínodo Lisboa 2016 – Etapa #2 - Janeiro a Março de 2015

*A crise do compromisso comunitário (Exortação Apostólica «A Alegria do Evangelho», Capítulo II)*

### Leitura e reflexão pessoal

Ler integralmente o Capítulo II [n.50-109] da Exortação Apostólica «A Alegria do Evangelho». Nessa leitura pessoal sublinhar o que mais interpela ou chama a atenção e anotar as interpelações, as observações e as “luzes” que o texto do Papa Francisco suscita – para a própria pessoa, para o grupo cristão, para a Igreja diocesana de Lisboa e para a Igreja universal.



### Terceiro bloco de perguntas:

#### II. Tentações dos agentes pastorais

*Responda às perguntas abaixo, tentando refletir sobre as iniciativas concretas que a nossa comunidade pode/deve tomar para ultrapassar os desafios culturais e sociais que se colocam à evangelização:*

#### 5. Não ao mundanismo espiritual

• O «*mundanismo asfixiante cura-se saboreando o ar puro do Espírito Santo, que nos liberta de estarmos centrados em nós mesmos, escondidos numa aparência religiosa vazia de Deus*» (cf. n.97). O que marca mais a vida da nossa comunidade: o mundanismo asfixiante ou o ar puro do Espírito Santo? Que caminhos somos convidados a percorrer para que a nossa acção pastoral seja cada vez mais marcada pela acção do Espírito Santo?

#### 6. Não à guerra entre nós

• O Papa alerta para a tentação da inveja, dizendo-nos que estamos no mesmo barco e vamos para o mesmo porto! Sentimos que nas nossas comunidades nos alegrarmos com os dons e os frutos alheios, que são de todos?

• A nossa comunidade é um testemunho de amor fraterno? É uma luz que ilumina, aquece e atrai? Que caminho podemos trilhar para que o ideal do amor fraterno habite cada vez mais nas nossas comunidades?

#### 7. Outros desafios eclesiais

• Como entendemos os ministérios na Igreja? Como serviço ou como um poder que coloca os ministros acima dos demais?

• Na nossa Igreja há uma boa integração dos movimentos? Há uma pastoral de conjunto?

• Na nossa comunidade os jovens têm «*espaço*» de forma a que se sintam integrados na vida comunitária? Aceitamos ser interpelados pelos jovens, peregrinar com eles nas suas linguagens e dinamismos?

• A nossa comunidade é um «*viveiro*» vocacional? Como acompanhamos e cooperamos com a vida dos seminários diocesanos e religiosos? Temos coragem de propor aos jovens um caminho de especial consagração? A quem os apresentamos para acompanhamento/discernimento pessoal?

### Síntese:

O grupo de diálogo faz a síntese das respostas dadas a cada uma das questões anteriores, enriquecendo-a com outros contributos relevantes que tenham surgido no debate e na partilha, e responde ao questionário online até ao dia 31 de março de 2015 no endereço:

<http://sinodo2016.patriarcado-lisboa.pt>

### Concretização / Compromisso / Acção

Depois de ter dado este primeiro “primeiro passo” – na oração, na leitura e no diálogo – rumo ao Sínodo diocesano, comprometo-me com um gesto concreto:

Anunciar e divulgar à minha volta e na minha rede de contactos esta caminhada sinodal que estou a viver, convidando outros – “de dentro” e “de fora” da Igreja – a também participarem.

P. Jorge Doutor



**PIRIQUITA**  
R. das Padarias, 1  
2710-603 SINTRA  
Telf.: 21 923 06 26 / Fax: 21 924 23 99



**PIRIQUITA dois**  
R. das Padarias, 18  
2710-603 SINTRA  
Telf.: 21 923 15 95



## Ao correr da pena

Guilherme Duarte

### O inferno são sempre os outros

A TVI transmitiu recentemente uma reportagem sobre a situação dramática de dois homens que após uma vida de trabalho foram empurrados para a rua, vítimas da crise que de há alguns anos a esta parte tem flagelado o nosso país e consequentemente o nosso povo. A reportagem não diz nada que todos os portugueses não saibam já. Estes dois homens que durante o dia vasculham os contentores do lixo e se defendem da noite debaixo de uma ponte junto ao mar são apenas mais dois entre os milhares de sem-abrigo que existem em Portugal. São mais duas vítimas da tal crise em que este país mergulhou e de que tarda a sair, uma crise que os governantes, do presente e do passado, teimam em querer convencer-nos que se deve exclusivamente ao colapso económico e financeiro que atingiu toda a Europa. Em parte têm alguma razão mas não nos estão a dizer a verdade toda porque tentam esconder as suas próprias responsabilidades pela situação dramática em que o país se encontra e pelo desprestígio e desconfiança com que somos olhados nas instâncias internacionais. Portugal perdeu credibilidade e apenas se pode queixar de si próprio e da forma imprudente e leviana com que, desde há muito tem vindo a ser o (des)governado.

Não foi por culpa alheia que Portugal está, (e provavelmente ainda estará), à beira da bancarrota. Não foi por culpa da tão propalada crise internacional que o país faliu mas foi porque faliu a competência dos nossos governantes, (de hoje e do passado), porque faliu o espírito de missão que os obrigava a servir o país e o povo, e faliu ainda o sentido de justiça e humanidade que devem nortear sempre quem legisla e quem governa. Quem anda na política tem a obrigação, esteja no governo ou na oposição, de servir e defender o país e o povo mas o que temos visto é que muita gente que entra na política está apenas interessada em servi-er dele em proveito próprio. É esta realidade, a falta de políticos sérios e competentes, a verdadeira génese da grave crise que vivemos actualmente em Portugal. O argumento com que, com a maior desfaçatez, os nossos governantes

tentam “sacudir a água do capote”, omitindo culpas próprias é facilmente desmontado através de uma análise atenta sobre as consequências que a tal crise internacional provocou nos países da União Europeia. Em nenhum deles, com excepção da Grécia, ela atingiu, nem de perto nem de longe, a gravidade e a dimensão daquela que se vive em Portugal. Porque será?

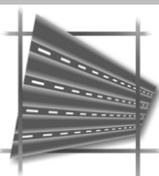
Enquanto em Portugal a austeridade brutal que nos tem sido imposta, sem qualquer benefício para o país, tem vindo a provocar um crescimento quase vertiginoso da pobreza entre os portugueses que trabalham, os que já trabalharam e os que perderam os seus empregos e a desigualdade social tem vindo a crescer de forma intoleravelmente imoral, os pobres cada vez são mais e estão mais pobres, e os ricos se estão a multiplicar e ficar cada vez mais ricos. Alguma coisa está errada neste país. Alguém se está a aproveitar desta situação de crise com a certeza que os abusos ficarão impunes, para engordar a suas contas bancárias enquanto se esvaziam os bolsos de quem trabalha. De acordo com as estatísticas que têm vindo a público cerca de metade da população portuguesa aproxima-se perigosamente do limiar da pobreza enquanto muitas famílias atingiram já a pobreza extrema, ou mesmo a miséria total como aquela que atingiu os dois homens que aceitaram dar a cara na reportagem televisiva que referi no início deste texto. Eles são o rosto dum realidade dolorosa que devia tirar o sono aos nossos governantes e a todos aqueles que enriquecem à custa da exploração de quem trabalha e de despedimentos injustificados ao abrigo de uma lei laboral perversa que penaliza gravemente os trabalhadores. É a eterna questão da exploração do trabalho pelo capitalismo selvagem, situação que



o Papa Francisco já condenou de forma veemente muito recentemente.

Poderá haver leitores que estranhem esta minha incur-são pela política neste jornal, mas tudo aquilo que aqui escrevi condiz com as preocupações da Igreja que já por várias vezes, pela voz autorizada do seu episcopado, já tem vindo a condenar a degradação social que está a atingir os portugueses e a solidarizar-se com eles por estarem a ser sacrificados por medidas injustas e desumanas que só têm provocado sofrimento e miséria. O nosso querido Papa Francisco tem sido incansável na luta contra a injustiça, a pobreza e a exclusão social e não tem poupado críticas bem duras aos poderosos, (políticos e financeiros) que se valem do seu poder para oprimir e explorar os mais fracos.

Se eu fosse governante de um país onde existissem crianças a chorar com fome e com frio e pais a chorar também por não terem um naco de pão para lhes dar nem uma camisola e ou um cobertor para os cobrir, se eu fosse governante de um país em que cerca de 15% da população está sem trabalho e sem meios de subsistência, se eu fosse governante de um país onde existissem idosos a viver em completa solidão, sem apoio social e sem recursos financeiros para comprar sequer os medicamentos indispensáveis para se tratarem, se eu fosse governante de um país com milhares de sem-abrigo a viver e a dormir nas ruas ou quando muito debaixo das pontes e fosse governante de um país considerado dos mais corruptos do mundo, de certeza que não conseguiria nunca dormir descansado. Curiosamente tudo isso existe em Portugal actualmente e, curiosamente, não ouvi nunca nenhum político português a queixar-se de insónias.



**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

Avª Adriano Júlio Coelho ~ Estefânia ~ 2710-518 SINTRA  
:: cruzalta@paroquias-sintra.pt ::Paróquia de Santa Maria e São Miguel  
Paróquia de São Martinho  
Paróquia de São Pedro de Penaferrim

### Ficha Técnica

Nº DL 355534/13

#### Direcção:

Mafalda Pedro; Graça e Álvaro Camara  
Guilherme Duarte; de Sousa;  
Rui Antunes; P. Armindo Reis;  
José Pedro Salema; P. Jorge Doutor.

#### Jornalista:

Guilherme Duarte

#### Colaboração:

Hermínia Dionísia; Teresa Santiago;  
Miguel Forjaz; Guilherme Duarte;  
Cristina Costa Pinto; Ana Isabel Nunes;  
Rita Gója; P. Jorge Doutor;  
António Torrado; R. Pedroso;  
Irmã Graça; Carmo Borges;  
Nuno Vicente; Paula Leitão.  
P. Armindo Reis;

#### Fotografia:

Arquivo Cruz Alta; P. Jorge Doutor;  
Guilherme Duarte; Rui Antunes.  
Mafalda Pedro;

#### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Pedro Martins;  
Rita Carvalho; Rui Antunes;

#### Revisão de textos:

Graça Camara de Sousa

#### Área financeira:

Mafalda Pedro.

#### Distribuição e assinaturas:

João Valbordo; Manuela Alvelos;  
Manuel Sequeira; Guilherme Duarte;

#### Publicidade:

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

#### Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense  
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::Tiragem deste número:  
2000 exemplares



Santos do mês

Vitor Cabrita

Santo Anselmo



### Santo Anselmo nasceu em Piemonte no ano 1033. Filho do conde Gondulfo, teve uma educação cristã, e desde muito novo sempre ligado aos Beneditinos

Aos 20 anos, após a morte da mãe, abandonou o castelo onde vivia, e partiu com um criado e um burro, rumo a França. Durante seis anos viveu inteiramente para os estudos e, terminado esse tempo, resolveu tornar-se monge. Em pouco tempo foi chamado a substituir o abade do mosteiro de Bec. Ainda jovem, mas muito determinado, foi nomeado superior da Abadia. O segredo da sua paz interior declarou-o a outro religioso com estas palavras: "se queres ser feliz na vida religiosa, esquece-te do mundo e alegra-te de que o mundo se esqueça de ti". A calma era a sua mais conhecida característica. Muitos dos seus pensamentos ficaram conhecidos: "... o claustro, é o paraíso terreal para quem pode dizer que não vive ele próprio, mas Cristo..." Esquecia-se do mundo, mas o mundo se esquecia dele.

Em 1092 foi nomeado para a Sé Primacial de Cantuária, após a morte do Bispo. Travou uma dura diferença de opiniões com o Rei Guilherme II: "não te empenhes em pungir um toiro com um cordeiro, porque não poderão debulhar juntos". O Rei queria ser monarca e Papa ao mesmo tempo, queria governar o povo e os bens da igreja, e apropriar-se deles. Anselmo tentou tudo para demover as ideias do Rei, até que foi expulso de Inglaterra. Peregrinou por Itália, participou no concílio de Bari, e mais tarde no concílio de Roma. Com a aprovação do Papa, Anselmo volta após a morte do Rei Guilherme II e, para reaver os bens da igreja, entra novamente em litígio, então com o Rei Henrique II. Apesar das diferenças, e a pedido dos católicos Ingleses retomou as funções

de bispo da Cantuária, lugar que ocupou até à sua morte. Os últimos dois anos da sua vida, foram de grande sofrimento físico, mas suportando todas as dores, apenas se queixava de não poder celebrar missa. Morreu no dia 21 de Abril do ano 1109. Anselmo foi santo, teólogo, filósofo, buscou sempre a paz da alma na união com Deus; dizia: "... entra na celazinha do teu coração, e arroja daí tudo o que não seja Ele, tudo o que não te ajude a buscá-l'O. Depois fecha e abre bem os olhos... Senhor desejo conhecer a tua vontade, a tua verdade, que o meu coração crê e que ama a minha alma; não quero compreender para crer, mas crer para compreender, pois sei que sem Fé não compreenderia nada". Santo Anselmo é celebrado como Bispo e Doutor da igreja.



À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



O Cruz Alta iniciou em 2015 uma secção dedicada 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 arquitectónico, sem identificação do local, com o intuito de que o leitor descubra onde se encontra e o passe a valorizar.

No mês anterior a fotografia publicada era da Igreja de São Pedro

*Nuno da Camara Pereira e suas filhas Carlota e Madalena e ainda Liliana Martins*

**10 de Abril**  
**21:30 horas**  
Salão Paroquial da Igreja de São Miguel

**Noite de Fados Solidária**

A favor da Liga dos Amigos da Terceira Idade "Os Avós"

<b>12 Intervalo:</b> Café Verde e chá com bolo	<b>Entradas:</b> Adultos: "11€ Subvenção"
<b>2º Intervalo:</b> Folhas, bolinhos e arroz doce	Crianças dos 7 aos 12 anos: "4€ Subvenção"

Reservas: Pelos Telefones: 219 230 466 ou 927 804 700 ou na sede da instituição

A FUNERÁRIA  
**São João das Lampas**QUINTINO MORAIS  
25 Anos

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

SEDE  
R. Oliveira, 1, Alameda Galgus  
S. João das Lampas - Sintra  
Tel.: 21 961 85 94Filial Municipal Colares  
R. Visconde d'Asson, 25  
Municipal Colares  
Tel.: 21 929 23 95Filial Mein Martins  
R. do Município de Fátima, 16  
Mein Martins  
Tel.: 21 921 43 40ATENDIMENTO  
PERMANENTE  
**808 201 500**Brevemente  
na Terragem

www.funerariaquintinoemoraes.pt • E-mail: quintinoemoraes@mail.telepac.pt