



# Cruz Alta

Janeiro  
2017  
Edição nº 143 - Ano XIV  
Diretor: P. Armino Reis  
[www.paroquias-sintra.pt](http://www.paroquias-sintra.pt)

Distribuição Gratuita



O CRUZ ALTA DESEJA A TODOS  
FELIZ ANO 2017



CPM's  
Página 4



Mensagem do Papa  
Dia Mundial da Paz  
Página 7



Encontro de Acólitos  
Página 7

**encontro cristão**  
*Reconciliados Com Cristo*  
(2 Cor 5, 14-20)

Salão paroquial da igreja de S. Miguel, Sintra  
**28 jan. 2017 \* 20h45**  
actividades extra:  
workshops (c/ jantar) \* 17h00



desenho: mário linhares  
<https://www.facebook.com/events/701009953407677>  
<https://goo.gl/bEJ1WP>



Jantar de Voluntários da UPS  
Página 6



Crismas  
Página 10



**Editorial**  
José Pedro Salema

## Ano Novo!

**A**o entrar no Novo Ano tenho sempre o desejo de fazer qualquer coisa de novo, de diferente, que me ajude a ter mais consciência da presença de Deus em mim.

Como Cristão Católico, proponho-me desta vez a acompanhar melhor, e com mais profundidade, as mensagens do nosso Papa, que não se tem poupado a esforços para partilhar connosco a vida de Jesus e os ensinamentos que nos deixou para conhecer o PAI.

Na sua mensagem de Paz para 2017, diz-nos o Papa: "não-violência" deve ser o caminho para resolver as atuais crises político-militares, apelando à abolição das armas nucleares".

E acrescentou ainda: "Reitero-o aqui sem hesitação: nenhuma religião é terrorista. A violência é uma profanação do nome de Deus. Nunca nos cansemos de repetir: jamais o nome de Deus pode justificar a violência. Só a paz é santa. Só a paz é santa, não a guerra."

Quando revivemos o Natal, e o nascimento de Deus Menino, o que eu deveria pensar é que é Deus que nasce e parece-se comigo. Deus tornou-se parecido connosco, para nos ajudar a nós, a parecer-mo-nos mais com Ele.

Foi isso que aconteceu: Deus sentiu que era bom ser um de nós. De se tornar um ser vivo, com sentimentos



iguais aos nossos, com dor, sofrimento e morte.

Para o ano que agora está a começar, o Santo Padre pede nas suas intenções que se reze «por todos os cristãos, para que, fiéis ao ensinamento do Senhor, se empenhem com a oração e a caridade fraterna no restabelecimento da plena comunhão eclesial, colaborando para responder aos desafios atuais da humanidade».

Neste sentido, o apelo é procurar, na própria vida e na vida dos grupos a que pertencemos, oportunidades de colaboração com aqueles que pensam e vivem de forma diferente, não vendo neles concorrentes ou adversários, mas pessoas em busca de um bem maior.

À minha volta, Cristo continua a chamar-me. Ele sempre me ilumina, invade e aquece, para que eu siga sempre em frente, siga os Seus passos, o Seu Caminho. Até ao Céu!

Rezo para que Deus me dê esperança e coragem de recomeçar tudo de novo! E orientado pelo nosso Pastor, caminhe em comunidade ao encontro de Deus.

Estou disposto a deixar-me levar por Deus e renascer com este ano que agora começa?

Um bom Ano para todos!



**Os Nossos Padres**

Pe. Armindo Reis

## Natal Católico?

**C**hegámos ao fim do Natal católico, com a semana da Epifania, e vale a pena avaliar, fazer uma retrospectiva destes dias de festa.

Curiosamente quase toda a gente festejou o Natal, mesmo os não católicos, ou os pouco católicos, nem que fosse por dar ou receber umas prendas, participar nuns jantares de Natal, na consoada em família, dar as boas festas... mas a sua vivência por parte dos católicos, certamente foi diferente do modo vulgar de celebrar esta quadra.

Os católicos tiveram quatro semanas de Advento como preparação espiritual para o Natal, fortaleceram os tempos de oração, celebraram o sacramento da Reconciliação (vulgo confissão) para chegarem a esta festa devidamente preparados, prepararam o presépio nas suas casas, fizeram da Missa de Natal a festa principal (Missa do Galo ou Missa do Dia) e continuaram a celebrar o Natal nas festas da Sagrada Família, da Mãe de Deus e da Epifania. Terão feito a consoada, dado e recebido prendas como toda a gente, mas certamente também se lembraram dos mais pobres e repartiram um pouco do que têm com quem não tem. O Natal dos católicos foi um avivar da Luz do Deus que veio ao mundo trazer a Paz e, portanto, não terá deixado na mesma quem o viveu a sério.

Foi um voltar a predispor o coração para O receber todos os dias do ano.

Os não católicos começaram a festejar o Natal em Novembro, nas lojas, nos mercados de Natal, nos parques temáticos de Natal, na presença da figura balofa do pai natal; deram e receberam prendas, enfeitaram as casas com luzes e coisas reluzentes, viram familiares que já não viam há imenso tempo, escreveram mensagens ternurentas no facebook, aproveitaram umas mini-férias,... até que chegou o Natal, com a consoada cheia de guloseimas e... passou mais um Natal! A seguir vem a festa da passagem de ano e depois o carnaval! Tudo são oportunidades de fazer festa, mesmo que não haja uma razão sentida para as fazer!

Para os não católicos o natal é uma quadra simpática, que sabem que teve a ver com o nascimento de Jesus, mas hoje já não consideram necessária a referência a Ele. Aliás, alguns têm mesmo o cuidado de excluir do seu natal qualquer referência religiosa, ou quanto muito procuram alguma reminiscência religiosa no paganismo antigo.

Depois também há os ca-



tólicos que ainda o são precisamente porque vão à Missa do Natal e da Páscoa. A sua fé não é suficiente para uma ligação mais fidelizada à comunidade cristã e aos sacramentos, mas percebem que isso são os mínimos para se continuarem a sentir católicos.

Vale a pena olhar para a vivência do Natal nas nossas paróquias, avaliar que tipo de cristãos somos ou temos, pelo modo como celebrámos o Natal. Como o viveram as nossas famílias? E as famílias das crianças da nossa Catequese? Houve grande afluência às confissões antes do Natal? Vimos as famílias inteiras nas missas de Natal, com as suas crianças? Houve uma partilha generosa com os mais pobres? Uns dirão que sim, outros que não, mas não deixemos de fazer esta avaliação, para que o Natal não se vá desvirtuando e perdendo o que tem de mais essencial: ser cristão!



**A melhor parte**

Diác. António Costa

## SONHO

**H**oje!

Hoje sonhei!

Sonhei que acordei para um novo dia!

Não para um dia, "mais um", mas para o dia eterno, e me encontrava perante Aquelle que me iria aceitar ou recusar.

Na Sua presença, aquele que nos acusa noite e dia, desvendava a pobreza o meu agir e do meu sentir e do desvalor, do desmerecimento do meu querer face ao querer da-

quele que, ETERNAMENTE ME SONHO NO SEU CONVÍVIO.

O Eterno e único Juiz, em silêncio, continuava a não olhar o que de mim era dito, bastando-Lhe o ressoar do seu coração, ao repetir para Si mesmo o nome pelo qual me conhece desde toda a eternidade-

Quando, por fim me fita, depois que o acusador se cala, recorda o que fora dito na revelação: SERÃO JULGADOS PELA PALAVRA, e

à luz da Palavra COETERNA COM ELE NO ESPÍRITO SANTO QUE DE AMBOS PROCEDE, avaliando, no conflito de sentimentos que o meu procedimento e o seu desejo eterno lhe geraram, escuta a PALAVRA ETERNA; Ela, como quem renvidica o direito de julgar, porque é Ele mesmo ESSA PALAVRA diz:

MORRI POR ELE, PAI!

E O Pai, feliz por poder manifestar a sua realidade diz: EU SOU MISERICÓRDIA E PERDÃO! Vem e partilha da



glória à qual te chamo, mesmo antes da criação do mundo!!!

Quem ousará viver à reve-

lia de um PAI (Deus) assim?

Seja Deus louvado!

## Encontro Ecumenico em Sintra 28 de Janeiro, às 21 h

Na continuidade de vários Encontros ecuménicos (entre confissões religiosas cristãs) que já se realizaram em anos anteriores no Algueirão, este ano decidiu-se realizá-lo em Sintra, no salão da Igreja de São Miguel.

É por isso com grande alegria que vos convidamos a participar no VII Encontro Cristão, que se irá realizar no dia 28 de janeiro de 2017.

Para este encontro e, à semelhança dos anos anteriores, contamos com a presença de várias Igrejas Cristãs, com o objetivo de continuarmos a celebrar a obra maravilhosa que Deus tem realizado nas nossas vidas e comunidades.

O tema proposto para o ano de 2017 é Reconciliação – “É o amor de Cristo que nos impele” (cf. 2 Coríntios 5,14-

20).  
O amor de Cristo que nos faz querer ser como o Pai, que acolhe o filho sem fazer perguntas.

O amor de Cristo que nos faz querer ter o coração do Pai, cheio de misericórdia, que nos faz querer ser os primeiros a amar.

O amor de Cristo que nos quer perto d'Ele, que nos quer preencher com a Sua Vida.

Juntos, como cristãos reconciliados com a vida e com o Deus da Vida, queremos dar testemunho d'Aquele que preenche o coração de cada Homem, valorizando a vida em todas as suas etapas, proclamando as maravilhas de um Deus reconciliado com o Seu Povo.

Deus Amor, Deus de Misericórdia, um Deus próximo,



que quer construir com cada Homem um caminho de felicidade. Por isso fazemos festa! Uma festa alicerçada na certeza de um Deus vivo, que nos ama a cada instante e faz a festa connosco.

O Encontro Cristão terá lugar na Paróquia de Sintra, onde juntos vamos orar, louvar e partilhar experiências/testemunhos.

Um convite... um desafio... a estarmos presentes!

## Peregrinação a Fátima 12 e 13 de Maio de 2017

A Unidade Pastoral de Sintra vai organizar uma peregrinação a Fátima por ocasião do centenário das aparições e da vinda do Papa Francisco.

Está pensado partir de Sintra no dia 12, pelas 9h da manhã e sair de Fátima dia 13 por volta das 16h, de modo a participarmos em todas as celebrações.

Quem desejar alojamento deverá providenciá-lo por conta própria. As refeições também serão da responsabilidade de cada pessoa.

As inscrições estão limitadas a 1 autocarro.



## Bazar de Natal do Grupo 2M

Durante o mês de Dezembro, o Grupo 2M da nossa Unidade Pastoral de Sintra manteve aberto um espaço, na Estefânia, com artigos de renda, costura, etc. Os trabalhos, de grande qualidade e beleza, foram realizados pelos membros do grupo, ao longo de todo o ano.

As receitas revertem para o auxílio nas despesas da Paróquia de S. Maria e S. Miguel.



## Catequistas em Recolecção

No dia 1 de Dezembro, em S. Miguel, quase cem catequistas das várias Paróquias da Vigararia de Sintra dedicaram um dia para fazer uma Recolecção.

Foram orientados pelo Padre Luigi Paolo, da Paróquia de Montelavar.

Foi ocasião para reflectir, rezar, partilhar experiências e conviver.



**encontro cristão**  
Reconciliados Com Cristo  
(2 Cor 5, 14-20)

Salão paroquial da igreja de S. Miguel, Sintra  
**28 jan. 2017** \* 20h45  
actividades extra:  
workshops (c/ jantar) \* 17h00

<https://www.facebook.com/events/701009951407677>  
<https://goo.gl/5EJ1WP>

## Programa

20h45 – Acolhimento no salão da igreja de São Miguel;

21h00 – Encontro Cristão 2017

Atividade extra para jovens cristãos

17h00 – Workshops para Jovens (a partir dos 13 anos):

Reconciliados com a Vida...

- na minha história pessoal.
- no meu quotidiano.
- e com o meu coração.
- e com o estrangeiro.
- e com a "casa comum".
- e com o trabalho (adultos).
- e com o seu (da vida) ocaso. (adultos)

19h00 – Jantar

20h45 – Encontro Cristão 2017

**PASTORAL**  
VIGARARIA DE SINTRA **SOCIAL**

. 21 e 28 de Janeiro 2017  
. 4 de Fevereiro

**DOCTRINA SOCIAL DA IGREJA**  
em Rio de Mouro  
às 21,00 horas

## Estatísticas Paroquiais de Sintra - 2016

Paróquia de Santa Maria e S. Miguel:

- Casamentos: 26
- Batismos: 105
- Crismas: 26
- Exéquias: 148

Paróquia de S. Pedro de Penaferrim:

- Casamentos: 62
- Batismos: 47
- Exéquias: 41

Paróquia de S. Martinho:

- Casamentos: 23
- Batismos: 31
- Exéquias: 30

Total da Unidade Pastoral:

- Casamentos: 111
- Batismos: 183
- Crismas: 26
- Exéquias: 219

## UNIDADE PASTORAL DE SINTRA VAI FAZER PREPARAÇÃO PARA CASAMENTO

O CPM - Centro de Preparação para o Matrimónio, é um serviço da Igreja Católica, de base paroquial, aberto a crentes e não crentes, que tem como finalidade principal a promoção de sessões de preparação de noivos para o matrimónio, através de uma pedagogia e metodologia própria, baseada na revisão de vida e no testemunho vivencial de casais católicos, assistidos por um sacerdote, e apoiados na reflexão e diálogo conjugal.

As paróquias de Sintra são muito procuradas para a celebração de matrimónios devido à beleza das igrejas e da paisagem.

Sendo das paróquias da vigararia com maior número de casamentos, já há alguns anos que não tinha oferta de encontros para os noivos prepararem a celebração deste sacramento.

Temos agora uma equipa de sete casais preparada para dar essa formação aos noivos ou até a casais já formados civilmente que agora decidem celebrar o sacramento do matrimónio.

A primeira formação será já em Fevereiro (24-26 - 6ª feira às 21h, Sáb. 9h-18h, Dom. 9h-13h). As inscrições fazem-se no Cartório ou por e-mail ([sao.miguel@paroquias-sintra.pt](mailto:sao.miguel@paroquias-sintra.pt)).



### Crónica: Familiarmente Falando...



No decorrer do Ano de 2017, a ACISJF irá dar continuidade às Conversas com Pais, no Centro de Acolhimento de Sintra, mas na última segunda-feira de cada mês e não na primeira como até aqui.

Em sessões mensais, (na última, segunda-feira de cada mês) com intervenção, ou não, de especialistas nas mais diversas áreas de interesse relativamente à Parentalidade Positiva, é propiciada a participação activa por parte dos pais, havendo lugar a discussão de um tema por sessão, à escolha dos interessados, com excepção dos meses de Março, Abril, Maio, Junho, Outubro e Novembro(\*). Estas sessões são lugares de reflexão que surgem, muitas vezes, da experiência dos pais.

Relembramos que as sessões decorrem, de forma gratuita (mas de inscrição obrigatória), no horário entre as 17.30h e as 19.00h, na última segunda-feira de cada mês, no Centro de Acolhimento da ACISJF, em Sintra.

Inscrições: presencialmente, no Centro de Acolhimento (Rua Dr. Câmara Pestana, Edifício Sintra, Lj 11) ou por e-mail: [acisjf.sintra@gmail.com](mailto:acisjf.sintra@gmail.com). Mais informações através do Telf: 219 242 069.

Calendarização das Sessões de Conversas com Pais, para o Ano de 2017

Inscrição até 23 de Janeiro, para a sessão de 30 de Janeiro de 2017;

Inscrição até 20 de Fevereiro, para a sessão de 27 de Fevereiro de 2017;

Inscrição até 20 de Março, para a sessão de 30 de Março de 2017;

Inscrição até 17 de Abril, para a sessão de 24 de Abril de 2017;

Inscrição até 22 de Maio, para a sessão de 29 de Maio de 2017;

Inscrição até 19 de Junho, para a sessão de 26 de Junho de 2017;

Inscrição até 24 de Julho, para a sessão de 31 de Julho de 2017;

Inscrição até 21 de Agosto, para a sessão de 28 de Agosto de 2017;

Inscrição até 18 de Setembro, para a sessão de 25 de Setembro de 2017;

Inscrição até 23 de Outubro, para a sessão de 30 de Outubro de 2017;

Inscrição até 20 de Novembro, para a sessão de 27 de Novembro de 2017;

Inscrição até 11 de Dezembro, para a sessão de 18 de Dezembro de 2017.

(\*)As sessões dos Meses : Março, Abril, Maio, Junho, Outubro e Novembro serão com a presença de diversos especialistas entre os quais, Psicólogos, Médicos, Juizes e e Jornalistas.

Até Fevereiro...

Sandra Alves - Mediadora Familiar

### Auto de Natal "O Cavaleiro por regressar"

O Grupo de Teatro Manta de Retalhos, da nossa Unidade Pastoral de Sintra, realizou duas exibições deste Auto de Natal, inspirado no conto "O Cavaleiro da Dinamarca" de Sophia de Mello Breyner, no Salão de S. Miguel, nos dias 2 e 3 de Dezembro.

Participaram cerca de 20 actores, amadores, cuja dedicação e disponibilidade é de realçar.

Estão de parabéns os actores e o encenador, Nuno Vicente!



**MAFEP**  
segurança contra incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

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



## Bronquite Crónica

A Bronquite é uma inflamação dos brônquios causada geralmente por uma infecção (vírus ou bactérias). A bronquite aguda é de curta duração, geralmente ligeira e cura-se ao fim de uns dias, com excepção dos casos em que atinge doentes portadores de doenças crónicas, como as pulmonares e cardíacas e nas pessoas de mais idade. As infeções recorrentes dos brônquios podem ter por causa a sinusite crónica e as bronquiectasias que são pequenas dilatações, presentes muitas vezes desde a nascença, dos pequenos brônquios e são irreversíveis. Existe um outro tipo de bronquite, a alérgica e irritativa, provocada pela inalação de poeiras, gases ou fumos, alguns dos quais provenientes de produtos químicos.

A Bronquite afecta cerca de 4% da população portuguesa, com uma incidência ligeiramente superior no sexo masculino.

Na bronquite crónica

(BC) a tosse persistente indica que os seus brônquios estão muito irritados. Na maioria dos casos o fumo do tabaco é o maior culpado (80 a 90% dos casos). A exposição prolongada ao fumo do tabaco ou outros agentes irritantes inflama a parede dos brônquios, que começam a produzir uma espécie de muco que normalmente se chama catarro ou expectoração. À medida que este muco é drenado ao longo dos brônquios, há logo uma reacção do organismo que é tossir. As pessoas com bronquite crónica debatem-se frequentemente com este tipo de tosse. A irritação constante causada pelo fumo leva também a que as grandes e pequenas vias de passagem que levam o ar para os pulmões fiquem inchadas, o que pode tornar difícil o simples acto de respirar. Se a situação se agrava o ar pode ficar preso dentro de pequenos sacos nos pulmões, os alvéolos. Quando isto acontece pode

desenvolver-se o conhecido enfisema. A inspiração é possível, mas expirar vai-se tornando cada vez mais difícil. A chamada Doença Pulmonar Crónica obstrutiva (DPCO) pode ser mais tarde uma evidência.

Esta doença (BC) define-se quando se verifica a presença de tosse com muco na maioria dos dias do mês, em três meses do ano, por dois anos consecutivos. Pode afectar pessoas de todas as idades mas, geralmente, aquelas com mais de 45 anos, especialmente fumadores. Além da tosse, cansaço e de alguma falta de ar, pode surgir febre quando se associa uma infecção respiratória.

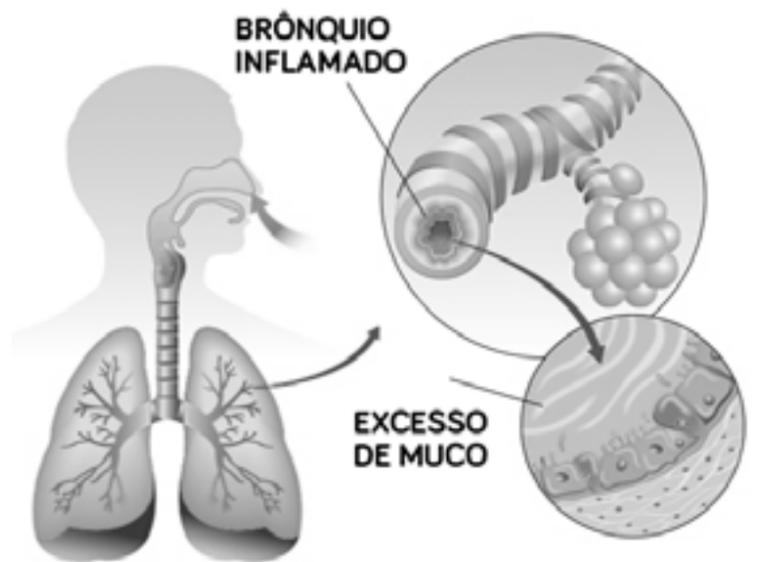
No diagnóstico a radiografia do tórax pode ser normal ou apresentar ligeiras alterações. A espirometria, prova funcional respiratória que consiste em soprar e esvaziar o ar dos pulmões para um tubo ligado a um aparelho, pode confirmar o diagnóstico,

mostrando uma perda da função pulmonar, da capacidade dos pulmões, demonstrando uma diminuição do fluxo de ar.

Feito o diagnóstico interessa prevenir, evitando que se instale um enfisema ou a DPCO. Para isso, há que eliminar a inalação de fumos tóxicos, como o fumo do tabaco e outros agentes poluentes.

No tratamento aconselha-se a ingestão de líquidos, pois a hidratação é importante para a fluidificação

das secreções. Poderão usar-se corticoides por via inalatória, (popularmente conhecidos pelas bombas) que funcionam como anti-inflamatórios, bem como bronco-dilatadores, que podem ser usados individualmente ou em conjunto, complementando-se, apresentando-se ou não na mesma "bomba". A ginástica respiratória pode ajudar nalguns casos, aconselhando-se a vacina da gripe e da pneumonia nos portadores de BC. ■



## A Terceira vai à Terceira

Pedro Lopes - Chefe da Comunidade

Este ano escutista, os pioneiros do agrupamento 1134 de Sintra foram um pouco mais longe nos seus sonhos e escolheram um projecto arrojado, que irá fazer com que toda a Comunidade se consolide enquanto grupo, e proporcione a cada um dos seus membros um crescimento individ-

ual, em todas as vertentes e objectivos que o escutismo propõe a todos os seus escuteiros.

O empreendimento vencedor, após a apresentação de vários projectos e ideias, foi realizar uma actividade nos Açores, mais concretamente na Ilha Terceira. Sendo a Comuni-

dade de Pioneiros a terceira secção de um agrupamento, surge logo o nome que titula este artigo.

Para que este empreendimento passe do projecto à prática, foram criadas várias comissões de trabalho que estiveram a desenvolver as acções que, ao longo do ano, terão que ser

implementadas. Foram já diagnosticadas algumas actividades necessárias para o desenrolar do empreendimento, a desenvolver ao longo do ano, bem como um orçamento inicial que serviu de base para estruturar diversas angariações de fundos.

A primeira destas angariações realizou-se no passado dia 10 de Dezembro, que consistiu num Jantar de Natal, aberto a todos os que quiseram participar, e onde estiveram familiares e amigos dos escuteiros, bem como paroquianos que se quiseram juntar a este sonho dos Pioneiros. De realçar que esta actividade foi integralmente idealizada e realizada pelo pioneiros e que, pelo eco que nos foi chegando, foi de enorme sucesso.

Tal como o nome indica, o tema geral foi o Natal, onde pudemos estar juntos, enquanto família escutista. Para além do repasto, com três pratos à escolha, de carne, peixe e vegetariano, foi-se desenrolando um espectáculo, com algumas cenas do quotidiano numa viagem aos Açores, em tempo de Natal.

Embora saibamos que um empreendimento desta envergadura dá o seu trabalho, é com imensa alegria que vemos que os nossos sonhos são concretizados e valeu a pena o esforço.

Mais ainda, vemos nos rostos dos adolescentes essa mesma felicidade de concretizar um objectivo, e que os vai tornar, cada vez mais, melhores escuteiros e por conseguinte, melhores pessoas. ■



## Jantar dos voluntários da Unidade Pastoral de Sintra

São muitos os paroquianos que dão do seu tempo e das suas forças ao longo do ano para que as comunidades paroquiais tenham o dinamismo que têm e possam ser acolhedoras para quem nos visita.

O voluntariado, que agora está na moda, há muito que é a força das paróquias. Quase tudo o que se faz

numa paróquia depende de trabalho voluntário e, portanto, sem essa força humana as mesmas quase deixariam de existir.

Foi com esta consciência que há uns anos para cá se começou a fazer um jantar de Natal em que a Unidade Pastoral de Sintra manifesta o seu reconhecimento para com os voluntários e lhes dá

a possibilidade de se encontrarem e conviverem.

Realizou-se no passado dia 30 de Dezembro mais um destes agradáveis encontros, com todos os que puderam estar, porque muitos mais são os que prestam serviços de voluntariado nas nossas comunidades!

O nosso agradecimento a todos! ■



## Construção do Centro Pastoral de Galamares

Prosseguem os trabalhos da construção do Centro Pastoral de Galamares, estando já bastante avançados os trabalhos de alvenaria.

Em breve irão começar os trabalhos relativos à cobertura, que já estão a ser preparados na oficina de serralharia.

A Comissão agradece a todos o apoio que tem recebido ao longo destes meses, nomeadamente a mais uma generosa oferta da Comissão da Vila Velha. Conta igualmente com a presença e colaboração de toda a popula-



ção e de todas as entidades que possam contribuir para a conclusão deste projeto, com a contribuição para ofertas

para a construção, através do IBAN PT50 0018 0003 2155 5388 020 33 (conta do banco Santander Totta). ■



## Intenções do Papa, Desafios da Humanidade

Rezar pelas intenções do Papa, que representam desafios para a humanidade. Este é um convite que os cristãos são chamados a aceitar durante o ano, particularmente na Primeira Sexta-Feira de cada mês.

O convite dirige-se a todos, mas aplica-se particularmente aos que fazem parte do Apostolado da Oração (AO) – Rede Mundial de Oração do Papa, que podem rezar pelas intenções do Santo Padre nos grupos do AO, através das publicações periódicas ou utilizando as plataformas digitais, concretamente o site do Apostolado da Oração, o Passo-a-Rezar, o Click To Pray e o Vídeo do Papa.

Para o ano que agora está

a começar, Francisco já apresentou uma intenção mensal. A esta deve juntar-se outra, a divulgar pelo próprio Papa nos primeiros dias de cada mês.

Concretamente em janeiro, o Santo Padre pede que se reze «por todos os cristãos, para que, fiéis ao ensinamento do Senhor, se empenhem com a oração e a caridade fraterna no restabelecimento da plena comunhão eclesial, colaborando para responder aos desafios atuais da humanidade».

Neste sentido, o apelo é procurar, na própria vida e na vida dos grupos a que pertencemos, oportunidades de colaboração com aqueles que pensam e vivem de forma



diferente, não vendo neles concorrentes ou adversários, mas pessoas em busca de um bem maior. À nossa volta, Cristo continua a chamar-nos. Peçamos ao Senhor a coragem e a criatividade para lhe respondermos com entusiasmo. Esta é uma orientação de oração e vida que poderá tocar todos os momentos do nosso dia. ■

in [www.apostoladodaoracao.pt/](http://www.apostoladodaoracao.pt/)



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*

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA

**SAPA**

Cont. N.º 508 172 187

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



Volta do Duche, 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

## Mensagem do Papa Francisco para o 50º dia Mundial da Paz

**A** não-violência: estilo de uma política para a paz. O Papa defende na sua mensagem para o Dia Mundial da Paz de 2017, que a “não-violência” deve ser o caminho para resolver as atuais crises político-militares, apelando à abolição das armas nucleares.

“A violência não é o remédio para o nosso mundo dilacerado. Responder à violência com a violência leva, na melhor das hipóteses, a migrações forçadas e a sofrimentos atrozes” e, “no pior dos casos, pode levar à morte física e espiritual de muitos, se não mesmo de todos”, escreve Francisco.

Francisco retoma os seus alertas sobre a “terrível guerra mundial aos pedaços” que considera estar em curso neste momento, com “guerras em diferentes países e continentes; terrorismo, criminalidade e

ataques armados imprevisíveis; abusos sofridos pelos migrantes e as vítimas de tráfico humano; devastação ambiental”.

O Papa apela a um compromisso inter-religioso em favor das vítimas da violência, com rejeição do terrorismo fundamentalista.

“Reitero-o aqui sem hesitação: nenhuma religião é terrorista. A violência é uma profanação do nome de Deus. Nunca nos cansemos de repetir: jamais o nome de Deus pode justificar a violência. Só a paz é santa. Só a paz é santa, não a guerra”, pede Francisco, no texto intitulado ‘A não-violência: estilo de uma política para a paz’.

O Papa apresenta a passagem evangélica em que Jesus afirma ‘amai os vossos inimigos’ como a “magna carta da não-violência cristã”.

“Este compromisso a fa-

vor das vítimas da injustiça e da violência não é um património exclusivo da Igreja Católica, mas pertence a muitas tradições religiosas, para quem ‘a compaixão e a não-violência são essenciais e indicam o caminho da vida’”, pode ler-se.

Francisco denuncia também a “violência doméstica” e os “abusos sobre mulheres e crianças”, em particular dentro das famílias.

A mensagem sublinha que é na família que se aprende que os conflitos devem ser superados, “não pela força, mas com o diálogo, o respeito, a busca do bem do outro, a misericórdia e o perdão”.

Francisco apresenta depois as Bem-aventuranças, que Jesus Cristo apresenta nos Evangelhos, como um “manual” da estratégia de construção da paz: “Felicidades os mansos – diz Jesus



–, os misericordiosos, os pacificadores, os puros de coração, os que têm fome e sede de justiça”.

Este programa, precisa, é “um desafio também para os líderes políticos e religiosos, para os responsáveis das instituições internacionais e os dirigentes das empresas e dos meios de comunicação social de todo o mundo”.

“No ano de 2017, com-

prometamo-nos, através da oração e da ação, a tornarmos pessoas que baniram dos seus corações palavras e gestos de violência, e a construir comunidades não-violentas, que cuidem da casa comum”.

«Nada é impossível, se nos dirigimos a Deus na oração. Todos podem ser artesãos de paz»

Resumo extraído de: <http://www.mcc-grandelisboa.com>

## Encontro, formação e convívio de acólitos da UPS

**F**oi no passado dia 3 de Dezembro que os acólitos da UPS se reuniram para um encontro de formação seguido de convívio com almoço partilhado, na capela da Abruñeira.



O tema do encontro foi o Ano Litúrgico com especial incidência no Tempo de Advento e Tempo de Natal dirigido pelo nosso Padre Jorge Doutor. Todos os acólitos presentes consideraram este encontro muito enriquecedor e ficaram na expectativa já do próximo evento.

Entretanto aproveitamos para vos informar que o gru-

po de acólitos se encontra recetivo a novos membros, independentemente da idade. Basta para isso que o interessado/a se dirija à Sacristia antes ou depois da missa, que será acolhido.

Desejamos a todos umas Boas Festas e um ótimo Ano de 2017.

**A Unidade Pastoral de Sintra vai poder contar, a partir de meados de Janeiro, com a ajuda de mais um sacerdote, o Pe. João Inácio, da Diocese de Benguela, Angola, a colaborar no Patriarcado de Lisboa.**

## Cinco ensinamentos do Natal para o Ano Novo

**A Alegria.** “Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens de boa vontade”. A criação exulta de alegria com a vinda de Jesus. Ele está conosco. Viver na Sua presença constante é fonte de uma alegria imensa. O cristão é radicalmente alegre e transmite essa alegria.

**A Surpresa.** Deus não Se manifesta em grandes acontecimentos, mas em pequenas surpresas. O menino numa manjedoura, quem imaginaria que Deus entre nós Se mostra assim? O cristão vive a surpresa nos pequenos dons do dia-a-dia.

**O Silêncio.** Maria medita tudo isto no seu coração, com um olhar que vai mais fundo e encontra o sentido das coisas. O cristão alimenta-se do silêncio, reza e pede ao Pai o entendimento daquilo que lhe acontece, para discernir as melhores opções.

**A Luz.** Na noite mais longa do ano manifesta-se a Luz de Jesus. Deus visita as nossas trevas, os lugares onde pensamos que nunca poderia estar. Não somos filhos abandonados, mas infinitamente amados. O cristão vive esta esperança.

**Os Pobres.** Os pastores, desprezados por todos, são os primeiros destinatários do anúncio do nascimento de Jesus. Sempre os mais pequenos, os preferidos de Deus. O cristão dá-se aos mais pobres, àqueles a quem ninguém dá importância.

Aprendamos do Natal a viver bem o Novo Ano! São os votos, com muita amizade, do Secretariado Nacional do Apostolado da Oração.

P. António Valério, sj  
Secretário Nacional do Apostolado da Oração

# "A Noite de Natal"

Uma vez por ano, todos comemoramos o nosso dia de aniversário. Um dia em que festejamos a nossa existência com as pessoas que mais gostamos.

A noite de Natal, uma noite em que nos juntamos com a família para festejar, para partilhar, dar, receber, um presente, um afeto, cada família com sua tradição, com os seus costumes. Mas no centro dessa festa está Jesus, o aniversariante. A única festa de aniversário que consciente ou inconscientemente é celebrada por todos. O único aniversário que faz o Homem parar de trabalhar, que o liberta do seu egocentrismo para olhar para os outros, para estar atento, para ir ao encontro das necessidades do próximo. A única festa que dura sete semanas, que tem início com o advento e termina com a epifania. Move campanhas de solidariedade, move-nos a dar o melhor de nós, não só às pessoas mais próximas e mais queridas, mas também a quem envolve o nosso dia-a-dia, e até mesmo, a pessoas que não gostamos ou nem sequer conhecemos.

Após a festa em família seguiu-se a festa em comunidade com a Missa do Galo. Foi celebrada na igreja de S. Pedro às 23h e na igreja de S. Miguel às 24h. Igrejas cheias, para cantar os parabéns a Jesus. Para o acolher no coração e para lhe dar um beijinho. Uma missa que nos lembrou que Jesus é nossa luz e que para o cristão, o Natal é uma festa diária. O espírito com que vivemos esta época é aquele que devemos carregar todos os dias.

Rita Gôja

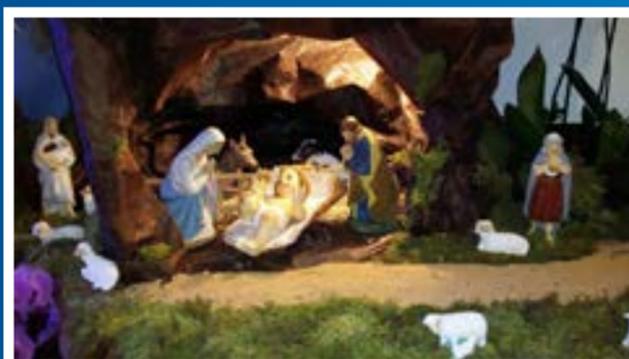
S. Miguel



Abrunheira



Linhó



Monte Santos



Galamares

## Presépios em Sintra



S. Pedro



Lourel



Lourel



S. Martinho



S. Pedro



Janas

# Homilia do Dia de Natal do Patriarca de Lisboa



## E o Verbo fez-Se carne e habitou entre nós

O Verbo fez-Se carne e habitou entre nós... Assim acabamos de ouvir e por isso aqui estamos com Ele, porque Ele está connosco. Reconheçamo-lo mais, para o anunciarmos melhor. Como indica a nossa Constituição Sinodal de Lisboa, numa das suas opções programáticas: «Centrar o conteúdo da evangelização no querigma, fazendo ressoar em todas as partes o primeiro anúncio da fé».

Na verdade, existimos como Igreja no mundo para testemunhar o que recebemos e sabemos: Em Jesus, seu Verbo incarnado, Deus comunica-se inteiramente, para que nasçamos com Ele, com Ele vivamos e morramos e em tudo isto ressuscitemos já e renasçamos todos. É um todo, para uma vida total. Pois as tábuas do presépio anunciam as da cruz e o grande brilho daquela noite em Belém fulgurará para sempre na madrugada pascal.

O Cristianismo, se assim chamarmos à religião que professamos, é a relação que mantemos com Deus "por Cristo, com Cristo e em Cristo". Creio ser oportuno lembrar que não é propriamente uma "religião do livro", ainda que guarde nos Evangelhos o essencial do que aconteceu com Jesus. São textos de referência obrigatória, porque as primeiras comunidades reconheceram neles a transcrição do que já viviam. É por isso que o lugar legítimo de leitura e compreensão das Escrituras é sempre a comunidade em que nasceram e as autenticou a elas, não o contrário.

Aliás, como nos lembra um passo do quarto Evangelho, «muitos outros sinais miraculosos realizou ainda Jesus, na presença dos seus discípulos, que não estão escritos neste livro» (Jo 20, 30). Isto quanto à quantidade da encarnação do Verbo. Mas também, quanto à quantidade da compreensão do que disse, só progressivamente distendida na vida da Igreja e por iluminação do Espírito: «Fui-vos revelando estas coisas enquanto tenho permanecido convosco; mas o Paráclito, o Espírito Santo que o Pai enviará em meu nome, esse é que vos ensinará tudo, e há de recordar-vos tudo o que Eu vos disse» (Jo 14, 25-26).

*(O texto completo pode ser lido em: <http://www.patriarcado-lisboa.pt>)*

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](http://cintramedica.pt)

 21 910 00 80

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

## SACRAMENTO DO CRISMA FOI RECEBIDO EM DEZEMBRO

A 11 de Dezembro passado tivemos a celebração do Crisma na nossa Unidade Pastoral de Sintra, ministrado pelo Sr. Bispo D. Joaquim Mendes. Receberam a Confirmação 4 adultas e 22 jovens de quem esperamos agora que descubram todos os dons do Espírito Santo e manifestem os seus frutos.

O Crisma é o sacramento da maturidade cristã, que juntamente com a Eucaristia dominical dá ao cristão a força para testemunhar Jesus Cristo na sua vida.

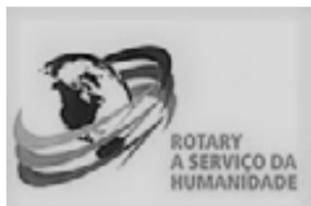
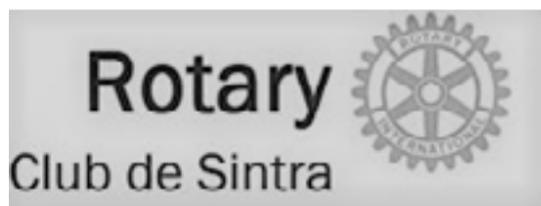
Os jovens irão continuar a sua caminhada no grupo de jovens ou nos escuteiros. As 4 adultas já estão integradas noutras atividades das paróquias.



**PREPARAÇÃO PARA O CRISMA** e outros sacramento de Iniciação cristã em 2017 Estão abertas as inscrições para o Batismo, 1ª Comunhão e Crisma de adultos na nossa Unidade Pastoral de Sintra.

A preparação será aos Sábados à noite, na igreja de São Miguel.

Quem desejar receber algum destes 3 sacramentos poderá inscrever-se no Cartório da igreja de São Miguel.



### Jantar Natalício

No dia 12 de Dezembro, o Rotary Club de Sintra, em sessão de jantar, comemorou o Natal 2016 congregando cerca de 45 pessoas. Durante a sessão foi admitido no Clube mais um Sócio representativo com a classificação rotária Medicina e subclassificação Ortopedia. Foram igualmente sorteados pelos presentes, 5 prémios gentilmente oferecidos por Sócios do Clube e pelo Hotel Tivoli, espaço onde materializamos as reuniões rotárias.

### Distribuição Bolsas e Estudo, Prémios de Mérito Escolar e Cadeiras de Rodas

No dia 17 de Dezembro, o Rotary Club de Sintra levou a efeito, no anfiteatro da Biblioteca Municipal, em cerimónia a que se associou o Comp Governador Abílio Lopes e esposa, a distribuição de 5 Bolsas de Estudo, financiadas pela União das Freguesias de Sintra (UFS) e duas Bolsas patrocinadas por empresas da comunidade Sintrense.

Na mesma cerimónia, foram igualmente galardoados o Aluno dos agrupamentos de escolas Monte da Lua e de Mem-Martins que, no último ano escolar, obteve a mais elevada classificação.

Aproveitou-se ainda para atribuir 4 cadeiras de rodas, uma delas especialmente adaptada a uma cidadã e a entidades concelhias.

Foi ainda entregue à UFS o Diploma de Mérito atribuído pela Fundação Rotária pelo elevado número de bolsas escolares que vem patrocinando.

### Cabazes de Natal

Ainda no dia 17, o Rotary Club de Sintra iniciou a distribuição de 60 Cabazes de Natal cujo peso médio atingia os 17 kg, a famílias necessitadas e desfavorecidas da comunidade. Cada família recebeu ainda roupas e brinquedos de acordo com a composição do agregado, perfazendo cerca de 250 prendas.

### Presentes de Natal

No dia 20, o Rotary Club de Sintra presenteou, como é usual na época natalícia, com roupas e brinquedos, 24 meninas albergadas na Obra do Padre Gregório e 4 mães e 10 crianças da Casa de Santana, IPSS apoiadas desde há muito pelo Clube.

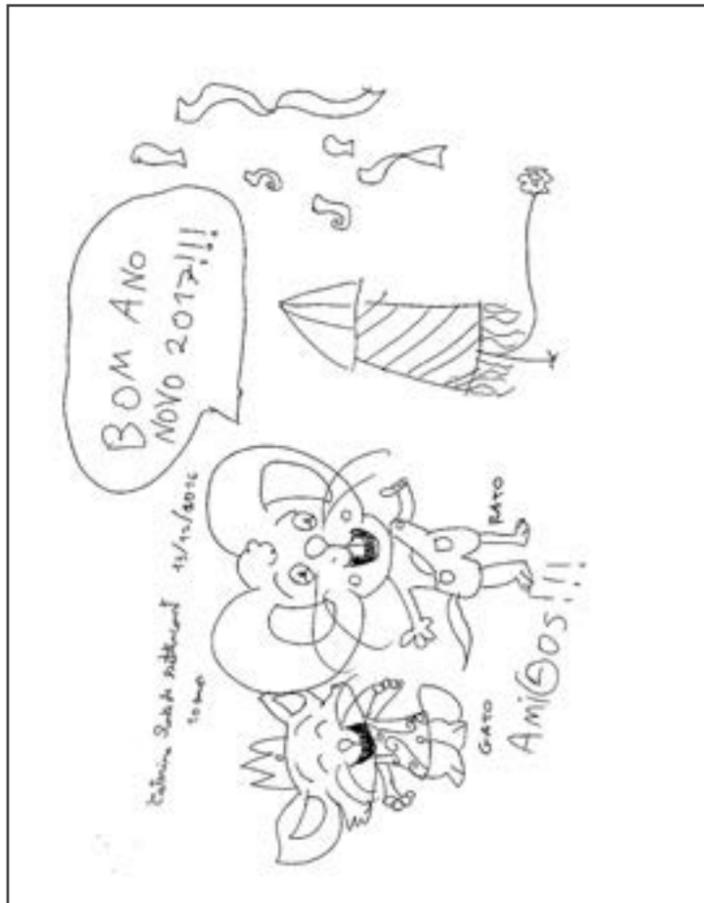




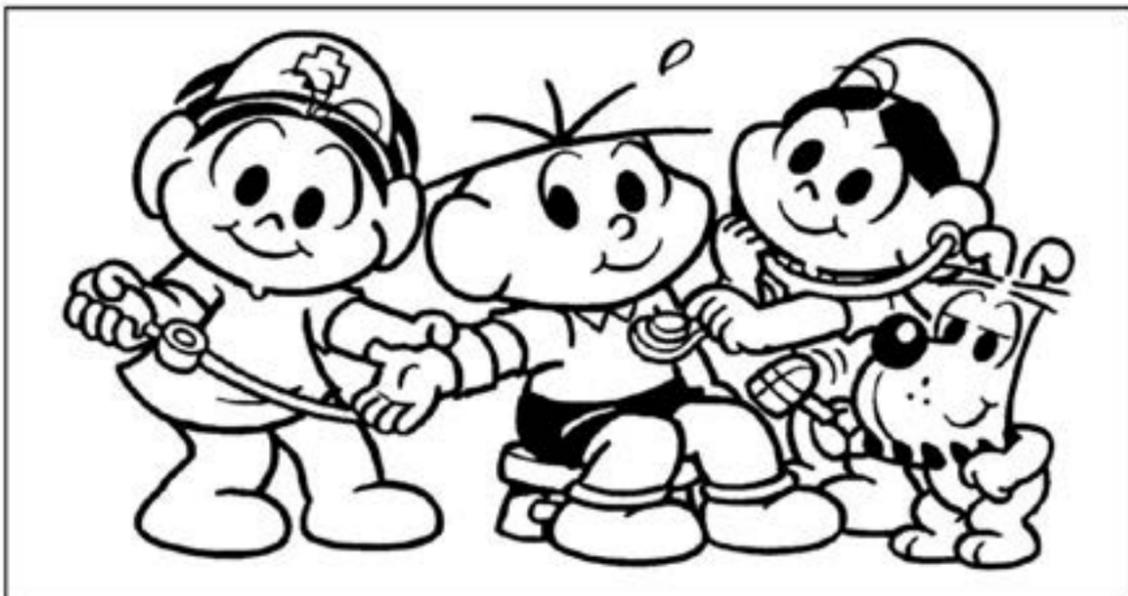
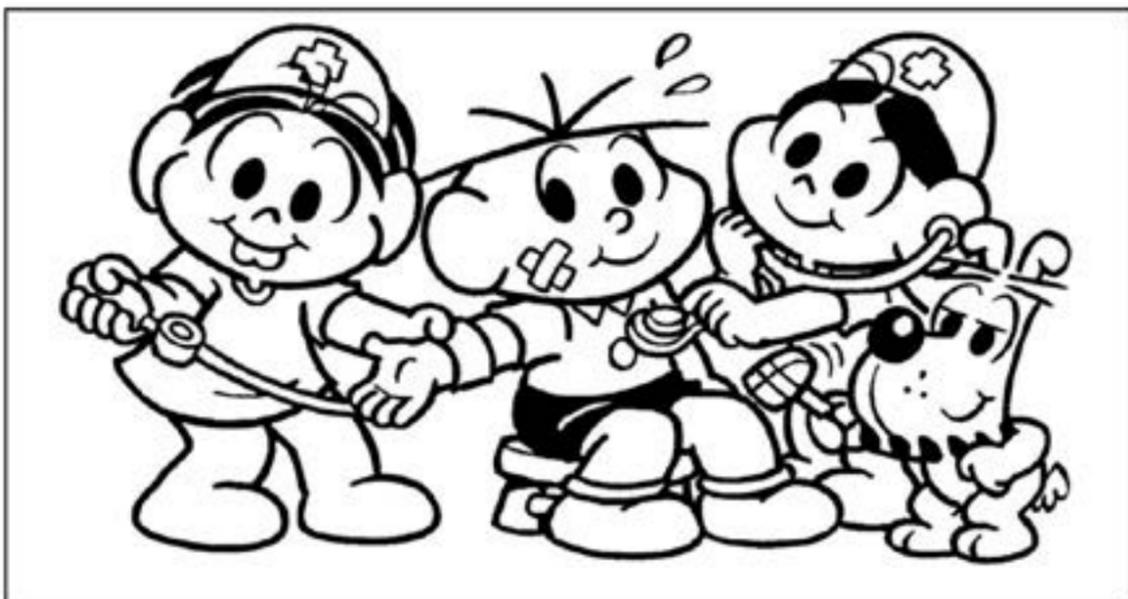
Para os mais pequenos



Imagem para colorir



Diferenças  
Descobre as 7



Anedotas

Entre amigos:

- Olha lá! Onde é que vais a correr com tanta pressa.
- Deixa-me, tenho que tentar impedir que dois grandes amigos andem à pancada! - Oh pá! Quem são? - O Zé, que já ali vem... E eu!

O cliente para o empregado do restaurante:

- O senhor já viu o tamanho do bife que me trouxe?

Resposta do empregado:

- De facto não é grande, mas vai ver o tempo que o demora a comer.

Sudoku - puzzle

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

# Maria, Mãe de Deus, Esposa do Espírito Santo

Teresa Santiago

A Virgem Maria tem uma ligação estreita com o Divino Espírito Santo. Ela concebeu Jesus por obra do Espírito Santo; é Santa e Imaculada por Sua obra; esteve com os Apóstolos no dia de Pentecostes e se tornou Mãe da Igreja e Mãe de cada homem e mulher que Jesus resgatou com Seu sangue.

Deus escolheu, para ser a Mãe de Seu Filho, uma filha de Israel, uma jovem Judia de Nazaré na Galileia, "uma Virgem desposada com um varão chamado José, da casa de Davi, e o nome da Virgem era Maria" (Lc 1, 26-

27): Quis o Pai das Misericórdias que a Encarnação fosse precedida pela aceitação daquela que era predestinada a ser Mãe de seu Filho, para que, assim como uma mulher contribuiu para a morte, uma mulher também contribuisse para a vida (CIC 488).

Efectivamente para poder dar o assentimento livre de sua fé ao anúncio de sua vocação era preciso que ela estivesse sob a moção da graça de Deus (CIC 490).

Maria é verdadeiramente "Mãe de Deus", pois é a Mãe do Filho Eterno de Deus feito Homem, que é Ele mesmo Deus.

Sem o seu Sim não teríamos Jesus Eucarístico, a Mãe do Santíssimo Sacramento, a Mãe do Pão do Céu, quer ajudar-nos a louvá-L'O, a bendizê-L'O, e glorificá-L'O.

O próprio Jesus moribundo na cruz, nos deu sua Mãe para ser nossa Mãe espiritual: "Mulher eis aí o teu filho" (Jo 19, 26- 27).

Após a Ascensão de Jesus Filho, Maria "assistiu com as suas orações a Igreja nascente". Reunida com os Apóstolos e algumas mulheres, "vimos Maria pedindo, também ela, com suas orações, o dom do Espírito o qual na Anunciação, a tinha coberto com sua sombra."

O Concílio Vaticano II disse: "De modo inteiramente singular pela obediência, fé, esperança e ardente caridade, ela cooperou na obra do Salvador para a restauração da vida sobrenatural das almas. Por este motivo ela se tornou para nós mãe na ordem da graça"(LG, 62).

São Pedro Canísio, Doutor da Igreja disse: "O Filho atenderá Sua Mãe e o Eterno Pai ouvirá Seu próprio Filho: eis o fundamento de toda a nossa esperança".

Uma pequena história:

Uma curiosa comparação sobre os nossos pedidos feitos a Jesus ou feitos a Maria.

Uma senhora foi ao médico e, depois de fazer alguns exames, o médico lhe

perguntou:

A senhora é protestante, não é?

- Sou, sim!

- Eu tenho muitos amigos protestantes e gosto muito de todos eles. Só têm um probleminha: eles falam muito de Jesus, mas se esquecem de Maria... Silêncio...

- Doutor, posso fazer-lhe outra pergunta?

- Claro!

- Se eu chegasse aqui e a sua secretária me dissesse

que o senhor não está, mas que sua mãe está... o senhor acha que eu ia querer fazer a consulta com ela?

- Claro que não, ela não é médica!

- Pois é, doutor. Quem morreu na cruz por mim foi Ele, não ela! ...

Silêncio...

- É verdade. Mas posso perguntar-lhe mais uma coisa?

- Claro!

- Eu sou o seu médico e a senhora tem confiança apenas em mim. Mas imagine que a senhora está em casa, doente, liga e eu não posso atender no momento. Mas a senhora conhece a minha mãe, fala com ela e pede que ela me avise para retornar a ligação... A senhora acha que eu, como filho, diria "não" à minha mãe?

- Isso também é verdade, doutor! Mas eu acho que esta comparação não existe. Porque Jesus nunca está ocupado para atender a nossa ligação!

Jesus está sempre conosco!

É verdade, mas Maria está sempre com Jesus e sabe que, de vez em quando, Ele nos testa na paciência, na perseverança... Ele parece que se faz um pouco de surdo, quando suplicamos algumas coisas... De propósito... Não é verdade? Assim como o Pai, às vezes, parecia não escutar o próprio Filho Jesus, naquelas horas terríveis da provação... Não é que Ele não

ouça: é que faz de "difícil"... E nada como recorrer ao reforço da Mãe de Deus para "acelerar" um pouquinho as coisas "em família"... Além do mais, foi Ele próprio quem nos apresentou Maria também como nossa Mãe!

Quem foi que mandou?

A senhora sorriu. Realmente... Se somos todos uma família, por que não agir em família?

Nossa Senhora Rainha da Paz, rogai por nós!

## Intenção do Papa



Janeiro  
2017

### PELA EVANGELIZAÇÃO

Por todos os cristãos, para que, fiéis ao ensinamento do Senhor, se empenhem com a oração e a caridade fraterna no restabelecimento da plena comunhão eclesial, colaborando para responder aos desafios atuais da humanidade.

**DESAFIOS PARA O MÊS** - Rezar pela unidade dos cristãos, em especial no Oitavário de Oração pela Unidade dos Cristãos (dias 18 a 25).



## 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 - Janeiro 2017 - Ano A

	Dia 8	Dia 15	Dia 22	Dia 29	<b>TEMPO COMUM</b>
	EPIFANIA DO SENHOR	2.º DOM. T. Comum	3.º DOM. T. Comum	4.º DOM. T. Comum	
Leitura I	Is 60, 1-6	Is 49, 3.5-6	Is 8, 23b - 9, 3	Sof 2, 3; 3, 12-13	 <p>"O Tempo Comum propõe um caminho espiritual, uma vivência da graça própria de cada aspeto do Mistério de Cristo, presente nas diversas festas e nos diversos tempos litúrgicos."</p>
	«Brilha sobre ti a glória do Senhor»	«Farei de ti a luz das nações, para que sejas a minha salvação»	«Na Galileia dos gentios o povo viu uma grande luz.»	«Deixarei ficar no meio de ti um povo pobre e humilde»	
Salmo	71, 2.7-8.10-11.12-13	39, 2 e 4ab.7-8a.8b-9.10	Salmo 26, 1.4.13-14	145, 7.8-9a.9bc-10	
	«Virão adorar-Vos, Senhor, todos os povos da terra.»	«Eu venho, Senhor, para fazer a vossa vontade.»	«O Senhor é minha luz e salvação.»	«Bem-aventurados os pobres em espírito, porque deles é o reino dos Céus.»	
Leitura II	Ef 3, 2-3a.5-6	1 Cor I, 1-3	1 Cor 1, 10-13.17	1 Cor 1, 26-31	
	«Os gentios recebem a mesma herança prometida»	«A graça e a paz de Deus Pai e do Senhor Jesus Cristo estejam convosco»	«Falai todos a mesma linguagem e não haja divisões»	«Deus escolheu o que é fraco aos olhos do mundo»	
Evangelho	Mt 2, 1-12	Jo 1, 29-34	Mt 4, 12-23	Mt 5, 1-12a	
	«Viemos do Oriente adorar o Rei»	«Eis o Cordeiro de Deus, que tira o pecado do mundo»	«Foi para Cafarnaum, a fim de se cumprir o que anunciara o profeta Isaías»	«Bem-aventurados os pobres em espírito»	

## SERVIÇO PASTORAL E LITÚRGICO - JANEIRO

**Dia 7 – Sábado do Tempo de Natal**

15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap  
 16.00h Concerto de Ano Novo em S. Martinho  
 16.30h Missa em Manique  
 16.30h Celebração da Palavra em Galamares  
 18.00h Missa em S. Pedro  
 19.00h Missa em S. Miguel – Festa da Palavra  
 4º vol.  
 21.30h Reunião do Clero da UPS

**Dia 8 – Domingo – EPIFANIA DO SENHOR**

09.00h Missa na Abrunheira  
 09.00h Celebração da Palavra em Janas  
 09.30h Missa rito Greco-Católico - S. Martinho  
 10.15h Celebração da Palavra no Lourel  
 10.15h Missa em S. Pedro e no Várzea  
 11.30h Missa em S. Miguel  
 12.00h Missa no Linhó  
 14.30h Festa de Natal de S. Miguel  
 19.00h Missa em S. Martinho

**Dia 9 – Segunda-feira - Batismo do Senhor**

19.00h Missa em S. MIGUEL: Batismo do Senhor  
 21.00h Conversas sobre Deus na Várzea  
 21.15h Reunião do Secretariado Permanente

**Dia 10 – Terça-feira da semana I**

18.30h Confissões em S. Pedro  
 19.00h Missa em S. Pedro  
 21.00h Missa com Grupo Nazaré  
 21.00h Conversas sobre Deus na Abrunheira  
 21.30h Reunião Eq. Vicarial da Past. Juvenil

**Dia 11 – Quarta-feira da semana I**

17.30h Missa em Monte Santos  
 18.30h Confissões em S. Miguel  
 19.00h Missa em S. Miguel  
 19.30h Missa rito Greco-Católico, S. Martinho  
 21.00h Conversas sobre Deus e a Igreja no Linhó e S. Miguel  
 21.30h Ultreia em Cascais

**Dia 12 – Quinta-feira da semana I**

18.30h Confissões em S. Miguel  
 19.00h Missa em S. Miguel  
 21.00h Partilha da Palavra em S. Pedro  
 21.00h Reunião da Equipa Formadora do CPM

**Dia 13 – Sexta-feira da semana I**

09.00h Missa em S. Miguel, seguida de confissões  
 18.30h Confissões em S. Pedro  
 19.00h Missa em S. Pedro  
 21.15h Grupo de Jovens: Teatro Tivoli  
 21.15h Grupo Bíblico em S. Miguel

**Dia 14 – Sábado da semana I**

12.00h Instituição de Acólito de Vasco d'Avillez  
 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

**Dia 15 – Domingo II do Tempo Comum**

09.00h Missa na Abrunheira e em Janas  
 09.30h Missa rito Greco-Católico - S. Martinho  
 10.15h Celebração da Palavra na Várzea

10.15h Missa em S. Pedro e no 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 16 – Segunda-feira da semana II**

07.30h Missa em Monte Santos  
 18.15h Missa no Linhó e 18.30h no Ramalhão  
 19.00h Missa em São Miguel

**Dia 17 – Terça-feira da semana II**

18.30h Confissões em S. Pedro  
 19.00h Missa em S. Pedro  
 21.00h Oração com Grupo Nazaré  
 21.00h Reunião dos Catequistas de Adultos

**Dia 18 – Quarta-feira da semana II**

Início Semana oração p/ unidade dos cristãos  
 17.30h Missa em Monte Santos  
 18.30h Confissões em S. Miguel  
 19.00h Missa em S. Miguel  
 19.30h Missa rito Greco-Católico, S. Martinho  
 21.00h Reunião Geral de Catequistas  
 21.30h Ultreia em Cascais

**Dia 19 – Quinta-feira da semana II**

10.00h Reunião do Clero da Vigararia  
 15.00h Missa Lar do Oitão  
 18.30h Confissões em S. Miguel  
 19.00h Missa em S. Miguel  
 21.00h Partilha da Palavra em Lourel

**Dia 20 – Sexta-feira da semana II**

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
 10.30h Reunião da Conf. S. Vicente Paulo  
 18.30h Confissões em S. Pedro  
 19.00h Missa em S. Pedro: N. Srª das Misericórdias  
 21.15h Grupo de Jovens  
 21.15h Curso Bíblico em S. Miguel

**Dia 21 – Sábado da semana II – Aniv. P. Armindo Reis**

15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap  
 16.00h Festa de Natal da Catequese  
 16.30h Missa em Manique  
 16.30h Celebração da Palavra em Galamares  
 18.00h Missa em S. Pedro  
 19.00h Missa em S. Miguel  
 20.15h Conselho de Agrup. de Escuteiros  
 21.00h Formação Doutr. Social em R. Mouro  
 21.30h Vigília Ecuménica Jovem em Lisboa

**Dia 22 – Domingo III do Tempo Comum**

09.00h Missa na Abrunheira  
 09.00h Celebração da Palavra em Janas  
 09.30h Missa rito bizantino, S. Martinho  
 10.15h Celebração da Palavra no Lourel  
 10.15h Missa em S. Pedro e na Várzea  
 11.30h Missa em S. Miguel  
 12.00h Missa no Linhó  
 12.30h Almoço Janela a favor de Santa Eufémia e comemoração do aniv. do P. Armindo  
 19.00h Missa em S. Martinho

**Dia 23 – Segunda-feira da semana III**

07.30h Missa em Monte Santos  
 18.15h Missa no Linhó e 18.30h no Ramalhão

19.00h Missa em São Miguel  
 21.00 Conversas sobre Deus na Várzea

**Dia 24 – Terça-feira da semana III**

18.30h Confissões em S. Pedro  
 19.00h Missa em S. Pedro  
 21.00h Exposição do Santíssimo  
 21.00h Conversas sobre Deus na Abrunheira

**Dia 25 – Quarta-feira da semana III**

17.30h Missa em Monte Santos  
 18.30h Confissões em S. Miguel  
 19.00h Missa em S. Miguel  
 19.30h Missa rito Greco-Católico, S. Martinho  
 21.00 Reunião do Secretariado da Catequese  
 21.00h Conversas sobre Deus no Linhó e S. Miguel  
 21.30h Ultreia em Cascais

**Dia 26 – Quinta-feira da semana III**

10.00h Reunião do Clero da Vigararia  
 15.00h Missa no Lar Asas Tap  
 18.30h Confissões em S. Miguel  
 19.00h Missa em S. Miguel  
 21.00h Partilha da Palavra em S. Pedro

**Dia 27 – Sexta-feira da semana III**

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
 10.30h Reunião Conferência de São Vicente Paulo  
 18.30h Confissões em S. Pedro  
 19.00h Missa em S. Pedro  
 20.00h Jantar aniversário do Cruz Alta  
 21.15h Curso Bíblico em S. Miguel  
 21.15h Grupo de Jovens

**Dia 28 – Sábado da semana III**

Formação de novos MEC em Massmá  
 16.30h Missa em Galamares  
 16.30h Celebração da Palavra em Manique  
 18.00h Missa em S. Pedro  
 19.00h Missa em S. Miguel  
 20.45h ENCONTRO ECUMÉNICO em S. Miguel  
 21.00h Formação em Doutrina Social em Rio de Mouro

**Dia 29 – Domingo IV do Tempo Comum**

09.00h Missa em Janas e Abrunheira  
 09.30h Missa rito bizantino, S. Martinho  
 10.15h Missa na Várzea  
 10.15h Missa em S. Pedro e no 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 30 – Segunda-feira da semana IV**

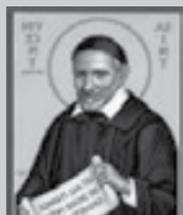
07.30h Missa em Monte Santos  
 18.15h Missa no Linhó e 18.30h no Ramalhão  
 19.00h Missa em São Miguel

**Dia 31 – Terça-feira da semana IV**

18.30h Confissões em S. Pedro  
 19.00h Missa em S. Pedro

**PREVISTO PARA O PRÓXIMO MÊS:**

13 Fev: Terço Jovem em Queluz



Conferência de S. Vicente de Paulo  
SINTRA

## Refugiados

Refugiados! Falamos de refugiados, já não falamos só de migrantes, já percebemos a diferença de quem tenta uma vida melhor e de quem foge de uma morte quase certa.

Nem todos nós conhecemos os refugiados de quem se fala. Chegam em famílias completas, outras vezes só a mãe e o bebé. Vêm de campos de refugiados da Grécia, onde chegaram sabe-se lá como. Carregam mochilas leves e experiências pesadas, deixam para trás as bombas, os barcos do Mediterrâneo e o frio dos campos. Não falam do passado, vivem o presente com os olhos postos no futuro.

Quando chegam as crianças com os olhos muito abertos, meio assustados, sorriem logo que começamos a brincar com eles. Os pais ficam mais descontraídos. Passaram por situações que nem imaginamos, mas trazem todos esperança e vontade de recomeçar.

Um futuro que vão reconstruir num país estrangeiro, onde não conhecem a língua ou os costumes. Tenho a sorte de conhecer alguns e são espetaculares. Sérios, esforçados, agradecidos e acima de tudo com uma atitude positiva sobre a vida. Tentam adaptar-se o melhor possível.

E cumprem, tudo o que se pede eles fazem e com um sorriso, a nossa recompensa é ver um sorriso!

Como podemos ajudar? Não podemos ir buscá-los todos. Mas talvez possamos fazer mais do que temos feito até agora!

Há várias instituições com projetos já implementados. A Câmara Municipal de Sintra acolhe as famílias de refugiados através do Conselho Português para os Refugiados, existem pelo menos 5 famílias neste projeto. A Plataforma de Apoio aos Refugiados gere um programa de acolhimento, em que cada instituição acolhe uma família de refugiados, em Sintra há pelo menos, 3 instituições que acolheram famílias.

Nestes projetos as instituições que acolhem as famílias tem de assegurar alojamento, acesso à saúde e ensino, ensino de português para os adultos, e trabalho. O programa prevê que ao fim de 2 anos as famílias sejam autónomas.

Então podemos ajudar, podemos dar tudo o que nos lembramos. Roupa, cobertores, roupa de casa, recheios de casa, louça, atalhados, utensílios de cozinha e casa de banho, tudo o que é necessário para montar uma casa. Camas e cadeirinhas de bebé, roupa de bebé, fraldas, alimentação infantil. Disponibilizarmos para ensinar português (às vezes, era melhor ser em casa, as mulheres têm de tomar conta dos bebés), quem tem casa/anexo que possa arrendar (o contrato fica em nome da instituição que acolhe) não há risco.

O contacto para a entrega de bens é o Banco de Recursos de Apoio às Famílias do Município de Sintra (TM: 96 798 06 62).

Para outras disponibilidades, nomeadamente arrendamento e acompanhamento de proximidade deverão contactar a Divisão de Saúde e Ação Social, Catarina Beja ou a Dr.ª Liliana Cavaco através do endereço de correio eletrónico [dsas.pair@cm-sintra.pt](mailto:dsas.pair@cm-sintra.pt) ou do telefone 219236010.

“Os refugiados são pessoas como nós, porém a guerra tirou-lhes casa, trabalho, parentes e amigos. As suas histórias e os seus rostos convidam-nos a renovar o compromisso para construir a paz na justiça”, Papa Francisco, Junho 2016.

Penso que é uma boa intenção para 2017.

Teresa Teotónio Pereira



1545

Santa Casa da  
**Misericórdia**  
de Sintra



## Visita da Imagem Peregrina

### Nossa Senhora das Misericórdias

20 de janeiro a 3 de fevereiro de 2017

## Programa

sexta-feira 20 de janeiro	19:00 Missa de Acolhimento na Igreja Paroquial de São Pedro de Penaferrim
sábado 21 de janeiro	9:00 Missa no Convento das Irmãs Clarissas em Monte Santos, onde a Imagem ficará em veneração
domingo 22 de janeiro	17:00 Missa no Convento das Irmãs Clarissas em Monte Santos, onde a Imagem estará em veneração durante o próprio dia e o dia seguinte
terça-feira 24 de janeiro	17:30 Missa no Convento das Irmãs Clarissas em Monte Santos
quarta-feira 25 de janeiro	10:00 Terço na Sede da SCMS Visita por parte dos utentes do Departamento de Apoio ao Idoso e Pessoa Dependente
quinta-feira 26 de janeiro	10:00 Terço na Sede da SCMS Visita ao Departamento de Ação Social
sexta-feira 27 de janeiro	10:00 Visita à Creche e ao Jardim de Infância da Portela
sábado 28 de janeiro	17:30 Missa na Capela da Praia das Maças
domingo 29 de janeiro	12:00 e 18:30 Missa na Igreja Paroquial de Colares
segunda-feira 30 de janeiro	10:00 Visita à Creche das Maças e Jardim de Infância do Banzão
terça-feira 31 de Janeiro	
quarta-feira 1 de fevereiro	10:00 Terço na Sede da SCMS, onde a Imagem estará em veneração
quinta-feira 2 de fevereiro	
sexta-feira 3 de fevereiro	Cerimónia de entrega da Imagem Peregrina à Irmandade de São Roque de Lisboa



**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

**NO NOVO ANO, SALVEMOS AS CRIANÇAS!**

Se uma criança vive em ambiente de crítica, aprende a criticar;  
 Se vive em ambiente de hostilidade, aprende a lutar;  
 Se vive em ambiente de ridículo, aprende a não estar à vontade;  
 Se vive em ambiente de desconfiança, aprende a sentir-se culpada

Mas se uma criança vive, em ambiente de tolerância, aprende a ser indulgente;  
 se vive em ambiente de encorajamento, aprende a ser confiante;  
 se vive em ambiente de reconhecimento, aprende a estimar;  
 se vive em ambiente de lealdade, aprende a retidão;  
 se vive em ambiente de confiança, aprende a ter fé;  
 se vive em ambiente de aprovação, aprende a estimar-se;  
 se vive em ambiente de amizade, aprende a encontrar o amor no mundo.

*Neste novo ano, procura cultivar:*

1. **O sorriso** que é o cartão de visita das pessoas saudáveis; distribui-o gratuitamente.
2. **O diálogo** que é a ponte que liga as duas margens, do EU e do TU. Passa por ela com frequência.
3. **A bondade** que é a flor mais atraente do jardim, dum coração bem cultivado. Oferece-a gentilmente.
4. **A alegria** que é perfume gratificante, fruto de dever cumprido. O mundo precisa muito deste perfume.
5. **A Fé** que é a bússola para os corações errantes em busca das praias da eternidade. Utiliza-a sempre.
6. **A Esperança** que é bom vento empurrando velas do barco da vida. Chama-a para dentro do teu dia.
7. **O Amor** que é a melhor música na partitura da tua vida. Aprende e toca os seus acordes perfeitos.
8. **A Paz interior** que é o melhor travesseiro para o sono da eternidade. Vive em paz com Deus, contigo e com os outros. Serás feliz este ano, todos os anos e toda a eternidade.

*J. Batalha*



**ALMOÇO JANELA**

**DOMINGO, 22 / 01 / 2017**  
(a partir das 12H30)

**EMENTA**

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

OU

⇒ **PEIXE NO FORNO C/ BATATA ASSADA**  
 ⇒ Sobremesa: Bolo, doces, frutas variadas e café

NO SALÃO PAROQUIAL  
 DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

**NÃO PRECISA DE MARCAÇÃO**

**A receita reverte a favor do  
 SANTUÁRIO DE SANTA EUFÊMIA**

*(Próximos almoços reverterão a favor  
 de outras Comunidades da UPS)*

**Actividade do Grupo JANELA em 2016**

ALMOÇO	VALOR	DESTINO
Janeiro	650,00	Jornada Mundial Juventude
Fevereiro	1000,00	Abrunheira
Março	300,00	Compra de material p/salão
Abril	1020,00	Galamares
Maio	1550,00	UPS
Junho	750,00	Várzea
Setembro	215,00	São Miguel
Outubro	1380,00	Galamares
Novembro	650,00	São Martinho

O Grupo precisa de mais voluntários, nomeadamente jovens, que queiram herdar este gosto por fazer bem sem qualquer recompensa que não seja a alegria de servir.



**Fabrico e Comércio de Todo o tipo de Estores**

Recta da Granja, Lote 6  
 2725-118 Algueirão

Tel:219265110 fax:219265119  
 www.estoresbandarra.com



**UNIDADE  
 PASTORAL  
 DE SINTRA**

**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.<sup>a</sup> Feira, das 16h às 18h  
 3.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> Feira: das 10h às 12h e 16h às 18h  
 Sábado, das 17h às 18h30

Web: [www.paroquias-sintra.pt](http://www.paroquias-sintra.pt)  
 Email: [sao.miguel@paroquias-sintra.pt](mailto:sao.miguel@paroquias-sintra.pt)

**Ficha Técnica**

**Nº DL 355534/13**

**Direção:**

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

**Jornalista:**

Rita Gôja

**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:**

João Valbordo; Manuel Sequeira

**Publicidade:**

Graça e Álvaro Camara de Sousa  
 926 890 565  
[cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt](mailto:cruzalta-publicidade@paroquias-sintra.pt)

**Impressão:**

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



## Santo Hilário de Poitiers

Nasceu em França no início do séc. IV, ano 315, de família rica e pagã.

Desde sempre, procurou o sentido da verdade e da vida do homem, à luz da teologia. Ao ler a Bíblia, achou as respostas e o sentido que procurava e converteu-se ao cristianismo.

Nessa altura do séc. IV, não era fácil esta conversão, tinha um adversário de combate forte, o arianismo (heresia que negava o dogma da Santíssima Trindade).

Aos trinta anos de idade, já casado e com uma filha, decide baptizar-se e à família. A sua descoberta do amor de Deus levou-o a escrever, estudar e defender a plenitude de Jesus, homem e Deus. De tal modo, que o povo o escolheu para bispo de Poitiers (à semelhança do que a história nos conta de Santo Agostinho).

À luz da história, percebe-se que terá sido difícil para Santo Hilário esta escolha e

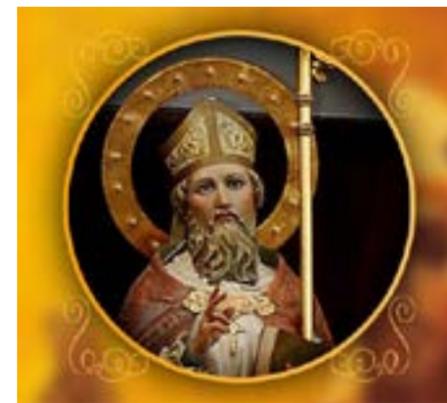
esta decisão... porque para isso precisou deixar "de lado" a família... A fé falou mais alto e de Poitiers lutou contra o arianismo. Luta e defesa de valores que lhe trouxeram perseguições e em seguida o exílio no Oriente durante cinco anos.

Todo o tempo que durou o exílio, estudou e aprendeu grego, escreveu o livro "A Trindade", escreveu ainda contra os imperadores.

De volta a França, sua terra

natal, fez o casamento da filha, e ajudou a esposa a seguir a vida religiosa. Faleceu no ano 367 e a igreja celebra a sua memória a 13 de janeiro. Já no séc. XIX, a igreja proclama-o Doutor da Igreja pelos seus dedicados estudos à teologia da revelação.

Oração a Santo Hilário: "Ó Deus, que marcastes pela vossa doutrina a vida de Santo Hilário de Poitiers, concedei-nos, por



sua intercessão, que sejamos fiéis à mesma doutrina, e a proclamemos em nossas ações. Por nosso Senhor Jesus Cristo, vosso Filho, na unidade do Espírito Santo. Amén".

## Peregrinação da Unidade Pastoral de Sintra à Terra Santa Agosto de 2017

Terra Santa são os locais bíblicos e onde Jesus viveu e deu a vida por nós. É o mais antigo local de peregrinação dos cristãos. E é um sítio aonde, quem tiver possibilidade, vale a pena ir pelo menos uma vez na vida. Ao escutar os textos bíblicos passa-se a ter esses espaços como referência.



A Unidade Pastoral de Sintra está a organizar uma peregrinação à Terra Santa de **22 a 29 de Agosto de 2017**.

O custo da viagem, em pensão completa e com transporte de ida e volta ao aeroporto a partir de Sintra, para um grupo de 45 pessoas está orçamentado em 1.330€ e para um grupo de 30 pessoas em 1.400€. Neste momento temos cerca de 20 pessoas que se mostraram interessadas.

Outras pessoas interessadas deverão inscrever-se no Cartório de São Miguel ou através do e-mail: [sao.miguel@paroquias-sintra.pt](mailto:sao.miguel@paroquias-sintra.pt)

## À DESCOBERTA DO NOSSO PATRIMÓNIO



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

No mês anterior a fotografia publicada era da torre da Capela do Palácio do Ramalhão



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

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

ATENDIMENTO  
PERMANENTE  
**808 201 500**

SEDE  
R. Oliveira, 1, Aldeia Galega  
S. João das Lampas – Sintra  
Tel.: 21 961 85 94

Filial Mucifal/Colares  
R. Visconde d'Asseca, 25  
Mucifal/Colares  
Tel.: 21 928 23 95

Filial Mem Martins  
R. do Moinho de Fanares, 10  
Mem Martins  
Tel.: 21 921 43 40

Brevemente  
na Terrugem

[www.funerariaquintinoemoraes.pt](http://www.funerariaquintinoemoraes.pt) • E-mail: [quintinoemoraes@mail.telepac.pt](mailto:quintinoemoraes@mail.telepac.pt)