



# Cruz Alta



Março  
2017

Edição nº 145- Ano XV  
Diretor: P. Armindo Reis

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

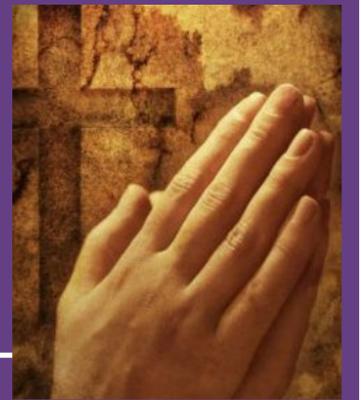
Distribuição Gratuita

## QUARESMA: CAMINHO PARA A RESSURREIÇÃO!



Oficinas de Oração e  
Vida - Dia Diocesano

Página 3



Taizê - Peregrinação  
Jovens UPS

Página 4



Dicas de Envelheci-  
mento Saudável

Página 6



## RETIRO QUARESIMAL

12 DE MARÇO



CPM em Sintra

Páginas Centrais



CMS condecora  
José Morais

Página 14



**Editorial**  
José Pedro Salema

## Cristãos perseguidos

**N**a intenção deste mês de Março, o Papa Francisco pede que tenhamos presentes na nossa oração os cristãos perseguidos.

*“Eu tenho uma pergunta para fazer a vocês - mas não respondam em voz alta, apenas em seus corações. Quem de vocês reza pelos cristãos que estão a ser perseguidos? Quantos rezam? Cada um responda em seu coração. Eu rezo pelo meu irmão, pela minha irmã que está em dificuldade porque ele confessa e defende a sua fé? É muito importante olhar para além das nossas próprias fronteiras, para sentir que nós somos uma só igreja, uma só família em Deus!”*

Este assunto mexe conosco pois leva-nos a pensar nos outros, nos nossos próximos, nos nossos irmãos. E cada um de nós é chamado a agir, a ser responsável pelo bem estar de quantos estão ao nosso lado, mesmo que estejam distantes.

É por isso que tenho de estreitar a minha relação com Deus, sentir a presença de Cristo em mim, com a oração, com a vivência do dia-a-dia, com a participação ativa na comunidade, e sobretudo, procurar ter o Amor de Deus sempre presente na família. Em casa, em Igreja.

O respeito e a aceitação que formos em casa, uns para com os outros na nossa famí-



### Como você se sente com isso?

Em pleno século 21, cerca de 100 milhões de cristãos enfrentam hostilidade e perseguição pelo simples fato de seguirem a Cristo.



### QUARESMA: TEMPO DE CONVERSÃO

lia, é aquilo que podemos ser, uns para os outros em Igreja. E aprendemos com Cristo a saber acolher o outro dentro do nosso coração.

E Igreja somos nós, e todos aqueles que Cristo convidou para O seguir. E Cristo convidou todos para sermos irmãos, para nos amarmos como Ele nos amou. Para sermos misericordiosos como Ele foi. Para dar de comer a quem tem fome, de beber a quem tem sede, roupa a quem estiver nu.

Se somos cristãos, se somos de Cristo e escolhemos segui-Lo, temos de saber dar uma resposta adequada àquelas questões que o nosso Pastor nos coloca e não podemos fingir que não é um problema nosso, um proble-

ma meu. Porque é!

Precisamente porque têm fé, muitos dos nossos irmãos cristãos estão a ser perseguidos. Porque acreditam no mesmo Pai que eu. Porque vivem com Cristo no coração e n'Ele buscam o Caminho da Salvação. Tal como eu.

Nesta Quaresma, que saibamos acolher a Vida nos nossos corações e elevemos a Deus as nossas orações.

"Meu Deus, peço-Te por todos os refugiados que precisam de encontrar em mim o Teu rosto. Que acreditam que vieste para nos salvar, a todos, e que tudo é possível para quem acredita, para quem tem fé. Amén".



**Os Nossos Padres**  
Pe. João Inácio

## Saudação, Apresentação e Agradecimento

**C**aros leitores! Paroquianos da Unidade Pastoral de Sintra!

Nesta minha primeira participação no jornal Cruz Alta, quero manifestar a minha profunda alegria e sincera gratidão pela forma como fui acolhido pela comunidade em geral e muito particularmente pela equipa sacerdotal. Espero retribuir o carinho e a amizade com que me brindaram dando o melhor de mim, embora consciente das minhas limitações humanas. Com a graça de Deus, estarei disponível para tudo o que me for confiado. Sou "pau para toda a colher" e predisponho-me a fazer de tudo um pouco.

É oportuno lembrar que a vida comunitária é bonita e bela, mas também desafiadora, exigente, porque cada um é cada qual, e cada cabeça uma sentença, pelo que não será possível agradar a todos e não será esse o meu nem tão pouco propósito dos meus colegas no ministério, mas estarei aberto ao diálogo, espero aprender com todos e, corrigirei e espero ser corrigido com caridade sempre que necessário. Afinal todos temos alguma coisa para dar e para receber.

Enfim, havendo três sa-



cerdotes à disposição, é uma riqueza para a comunidade. Por isso, peço que rezem por nós para que sejamos sempre unidos, uma equipa sacerdotal fraterna e sempre disponível para vos servir na caridade.

Todos unidos no Senhor e deixando-nos guiar pela Sua Palavra, seremos verdadeiras testemunhas do Seu Amor e da Sua presença no meio de nós.

Cristo nos abençoe e a Virgem Maria nos ensine a viver como humildes servos do Senhor.

Com amizade e até à próxima!



**A melhor parte**  
Diác. Joaquim Craveiro

## QUARESMA, TEMPO DE DECISÃO

**Q**uaresma é tempo de caminhar, tempo de se desinstalar, tempo de olhar, um tempo novo caminhando até à Páscoa.

E este tempo não cessa de nos dirigir um forte convite à conversão: o cristão é chamado a voltar para Deus «de todo o coração» (Jl 2, 12), não se contentando com uma vida medíocre, mas crescendo na amizade do Senhor. Jesus é o amigo fiel que nunca nos abandona, pois, mesmo quan-

do pecamos, espera pacientemente pelo nosso regresso a Ele e, com esta espera, manifesta a sua vontade de perdão (cf. Homilia na Santa Missa, 8 de Janeiro de 2016). (1)

A Quaresma é o momento favorável para intensificarmos a vida espiritual através dos meios santos que a Igreja nos propõe: o jejum, a oração e a esmola. Na base de tudo isto, porém, está a Palavra de Deus, que somos convidados a ouvir e meditar com maior

assiduidade neste tempo.(2)

Rezemos uns pelos outros para que, participando na vitória de Cristo, saibamos abrir as nossas portas ao frágil e ao pobre. Então poderemos viver e testemunhar em plenitude a alegria da Páscoa. (3)

Para tal é necessário avançar com espírito aberto deixando-se agitar pelo Espírito Santo.

Isto é viver a Quaresma



com fé e com esperança. A decisão é tua. Aproveita esta oportunidade, hoje.

(1,2,3) Papa Francisco: Mensagem para a Quaresma 2017

## Oficinas de Oração e Vida Dia Diocesano - 12 de Março

As Oficinas de Oração e Vida convidam todos os oficinistas, familiares e amigos para o seu Dia Diocesano, no dia 12 de Março de 2017. Será um dia diferente, orando, reflectindo e confraternizando. Terá lugar na **casa das irmãs de S. Vicente de Paulo**, Av. Marechal Craveiro Lopes, nº 10 - Lisboa.

### Programa

09:30h	Acolhimento
10:00h	Oração da manhã
10:45h	Intervalo
11:00h	Conferência Proferida pelo Sr. Bispo, D. Joaquim Mendes
11:45h	Preparação para a Eucaristia
12:00h	Eucaristia Presidida pelo Sr. Bispo, D. Joaquim Mendes
13:00h	Almoço partilhado
15:00h	Momento lúdico



## Encontro Diocesano Pastoral Litúrgica reflete 'Eucaristia e missão'

A Igreja de Cristo Rei, na Portela, acolhe no próximo dia 11 de março, sábado, o Encontro Diocesano de Pastoral Litúrgica, com o tema 'Eucaristia e missão'. A partir das 9h30 e até às 17h45, vão estar reflexão temas como 'Liturgia da Palavra e Missão', 'Liturgia Eucarística e Missão' e 'Eucaristia, Meta e Fonte da Vida da Igreja (Ritos Iniciais e Ritos Finais)'. O encontro vai ter ainda oração de Laudes, Vésperas e Missa.

A inscrição deve ser feita previamente no site do Patriarcado de Lisboa e o

pagamento (10€) no próprio dia do encontro. Quem não conseguir fazer a inscrição prévia, poderá fazê-la no próprio dia, à chegada. in [www.patriarcado-lisboa.pt](http://www.patriarcado-lisboa.pt)



## Peregrinação 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.

Neste momento já chegámos às 30 inscrições, vamos ver se conseguimos alcançar as 45 que fará baixar o preço da viagem da viagem.

## Com Jesus no Coração 8º volume da Catequese

Nesta época tão especial para nós, não podíamos fazê-lo de outra forma se não partilhar convosco o que nos vai no coração, partilhar um pouco da nossa fé, e acima de tudo partilhar a amizade que sentimos por Jesus.

Jesus é uma pessoa muito especial para nós. É Ele que nos faz ir à Igreja e à catequese. O dia mais importante é o dia da ressurreição, a Páscoa. O dia em que Ele ressuscita, em que nos mostra que é forte, que nunca desistirá de nós e nos dá força para o seguirmos todos os dias.

Nós temos Jesus por amigo e não gostamos de passar por uma pessoa e ouvir críticas à nossa fé. Não criticamos por não acreditarmos em Deus nem excluímos ninguém. Continua-mos

a dar-nos bem, a viver com Jesus no coração e mostramos que o seu caminho de amor é o que nos conduz à felicidade.

Jesus é um amigo especial. Ajuda-nos a pensar e a tomar as decisões com boas intenções. Ajuda-nos a sermos pessoas melhores. E com a Sua amizade nunca estamos sozinhos.

"Jesus é a Luz do Mundo", porque ilumina a nossa vida com coisas boas, porque é o nosso melhor conselheiro com as suas palavras mágicas da Bíblia, porque a sua Sabedoria só nos conduz a coisas boas nesta longa e confusa caminhada que é a nossa vida.

Nós sentimos Jesus no nosso coração quando: Fazemos testes; Lemos a Bíblia; Estamos com a nossa família; Assumimos os nos-

sos erros e somos perdoados; Estamos com alguém de quem gostamos, Ajudamos alguém; Fazemos coisas boas; Nos sentimos gratos; Estamos ao Seu serviço; O vamos conhecendo melhor.

Jesus é importante para nós, pois nunca nos deixa. É aquele amigo que está sempre ao nosso lado, que gosta de nós, com quem podemos contar aconteça o que acontecer, com quem podemos estar a qualquer momento.

Uma relação de simplicidade e sinceridade.

Não deixem de ter fé em Jesus só porque aquela pessoa de quem tu gostas não acredita.

O mais importante é nunca deixares de acreditar em Jesus pois Ele é o filho de Deus!!!

## Retiro Quaresmal da Unidade Pastoral de Sintra

12 de Março de 2017

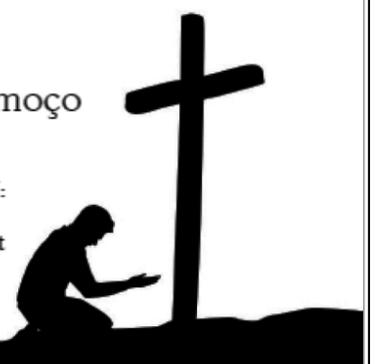


Pregador: Cón. Álvaro Bizarro

Das 9:30 às 17:00

Inclui Eucaristia e Almoço

Inscrição no Cartório Paroquial:  
219 244 744 ou 966 223 785  
[sao.miguel@paroquias-sintra.pt](mailto:sao.miguel@paroquias-sintra.pt)  
Contribuição: 12€



## PEREGRINAÇÃO DOS JOVENS DA UNIDADE PASTORAL DE SINTRA A TAIZÉ

De acordo com a vontade manifestada pelos jovens, vamos realizar mais uma experiência ecuménica em Taizé – a aldeia francesa que continua a ser “parábola de comunhão”.

**Programa** – Participar na vida da comunidade: reunir-se com os irmãos na oração; juntar-se a pessoas de outros países para grupos de reflexão e de tarefas práticas (servir refeições, lavar loiça, etc.); viver em condições simples; respeitar o silêncio à volta da igreja e à noite.

É um programa que permite redescobrir a presença de Deus na vida do mundo, encontrar paz interior, razões e sentido para viver melhor. Será certamente uma oportunidade de enriquecimento pessoal e de felicidade. [ver <http://www.taize.fr/pt>].

**Data:** de 2 a 9 de julho de 2017. (Partida do parque urbanismo junto aos Correios de Sintra dia 2 às 9 h e chegada ao mesmo sítio dia 9 pelas 22 h).

**Quem pode participar:** jovens com mais de 15 anos que demonstrem interesse, vontade e maturidade para esta experiência. E adultos que queiram acompanhar grupos de jovens.

**Preço:** cerca de 160 euros por pessoa (estadia em Taizé – 45 €; seguro de viagem – 10 €; autocarro – 4.500 € a dividir pelos participantes)

(A estadia em Taizé para adultos que não fiquem responsáveis por um grupo de jovens é de 90 € se ficarem em tenda particular ou de 105 € se ficarem nos alojamentos. Crianças até aos 14 anos poderão ir apenas se acompanhadas pelos pais e a sua estadia custa 21 €)

**Documentação necessária:** Cartão de Cidadão; Cartão Europeu de Seguro de Doença (é gratuito e deve ser pedido nas lojas do cidadão ou na Segurança Social Direta); e, no caso dos menores não acompanhados pelos pais, autorização de saída de território nacional devidamente autenticada.

**O que se deve levar para Taizé?** Apenas o essencial: roupas adequadas; saco-cama; utensílios de higiene pessoal (inclusivé toalha e chinelos de banho); Bíblia; bloco de notas e esferográfica; comida para a viagem de ida (em saco à parte para separar no autocarro) e dinheiro para as refeições da viagem de regresso.

**Para mais esclarecimentos:**

Margarida Portugal – [guida.portugal@sapo.pt](mailto:guida.portugal@sapo.pt) / Padre Armindo Reis – [parmindoreis@gmail.com](mailto:parmindoreis@gmail.com)



### Crónica: Familiarmente Falando...



#### Hoje vamos dedicar a nossa crónica a cada Pai!

Ao Pai que ama, que protege, que educa, que respeita, que ajuda a crescer, que dá limites, que transmite valores, que ensina a respeitar e a ser respeitado, que está presente, que ensina a cumprir as regras. O Pai deve ser uma figura de referência na vida de uma criança. A criança precisa do pai e da mãe. Precisa de ambos, na sua vida. Quando um deles, por qualquer motivo, falta, há um desequilíbrio. Se pensarmos que o pai e a mãe são os dois braços da balança, facilmente percebemos a importância do papel de ambos no equilíbrio do desenvolvimento positivo na criança.

Devemos ter presente que as crianças de hoje serão os adultos de amanhã. Eles irão replicar os modelos comportamentais que aprenderam. O papel do pai é essencial ao desenvolvimento da criança. Mas a sua importância, não se extingue na infância; um pai deve ser um exemplo a seguir. No percurso da vida, o pai é um elemento que deve ser constante na vida do seu filho.

Nas palavras do Papa Francisco “A primeira necessidade é essa: que o pai seja presente na família, próximo à mulher para partilhar tudo e que seja próximo aos filhos no seu crescimento (...) “Pai presente sempre” No entanto “presente” não é o mesmo que ser “controlador”, porque os pais muito controladores acabam anulando os filhos, não os deixam crescer.

Um pai deve ser um porto seguro, uma mão que guia, auxilia, não só na infância. Deve ser a nossa referência, alguém a quem sempre podemos recorrer ao longo da nossa vida! Se o pai tiver tempo de qualidade para o seu filho enquanto este crescer, ele irá lembrar-se disso quando for a sua vez de lhe dar tempo de qualidade... Devemos lembrarmo-nos de que as crianças nem sempre ouvem o que lhes dizemos, mas sempre vêem o que fazemos... Por isso, cuidado com os exemplos, eles acabam por se reflectirem no futuro, espelhando as nossas acções do passado.

Quando o tema é o valor do papel do pai, o Papa Francisco refere algumas expressões do Livro dos Provérbios, que mostram palavras que um pai dirige ao filho e que traduzem o orgulho de um pai quando ele consegue transmitir sabedoria ao filho. “Um pai sabe bem quanto custa transmitir essa herança, quanta proximidade, doçura e firmeza”

Enquanto filha, aqui fica o meu Agradecimento e Reconhecimento.

Obrigada Pai, és o Melhor!

Sandra Alves - Mediadora Familiar



O Dia de São José celebra-se a 19 de Março, e, em Portugal, como em alguns outros países, é comemorado como o Dia do Pai.

# 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)



**Consultório Médico**  
Miguel Forjaz, Médico

## Bronquiectasias

As Bronquiectasias (BR) são dilatações irreversíveis dos brônquios provocadas por lesões na sua parede interna. Ectasia é um termo médico que significa dilatação. As BR não são em si uma doença única, ocorrendo por diferentes maneiras em consequência de vários processos que lesam o revestimento interno dos brônquios. Podem associar-se a outras doenças raras como a Aspergilose Pulmonar e a Fibrose Quística. Podem manifestar-se de forma difusa, por ambos os pulmões, ou localizada por uma área ou duas. São atingidos, especialmente, os brônquios médios, mas também os pequenos. A árvore respiratória é constituída no seu revestimento por várias camadas que variam em espessura e em composição segundo as diferentes partes das vias aéreas (laringe, faringe, traqueia, brônquios, bronquíolos, pulmões). A

mucosa, ou seja a parede interna, contém células que ajudam a proteger as vias aéreas superiores e inferiores das substâncias agressoras. Algumas destas células segregam muco que ajudam na fluidificação das secreções. Outras são como cílios (pêlos) ajudando no transporte de micropartículas. Outras são de defesa contra micro-organismos. A mucosa é também constituída estruturalmente por fibras elásticas, musculares e cartilaginosas que permitem a variação do seu diâmetro consoante as necessidades. Pequenos vasos sanguíneos e linfáticos alimentam e protegem este revestimento. Ora, nas BR encontram-se áreas da parede brônquica destruídas e inflamadas. As células ciliadas estão também destruídas, (efeito idêntico produzido pelo fumo do tabaco), e essa elasticidade da parede também está diminuída, provocando essas

dilatações, tipo bolsas dos brônquios. O aumento consequente do muco promove o crescimento das bactérias, obstrui os brônquios e favorece a acumulação das secreções. A inflamação pode alargar-se aos sacos de ar dos pulmões, os alvéolos, e causar pneumonias, por exemplo. A obstrução das vias aéreas inferiores pode levar a insuficiência respiratória e a valores baixos de oxigénio no sangue.

Como causas de BR estão as infeções respiratórias de repetição, doenças imunológicas, alterações congénitas das vias respiratórias inferiores, e a própria obstrução brônquica favorecem a predisposição às infeções e às BR.

### Sintomas

As BR podem manifestar-se em qualquer idade, mas com maior frequência na primeira infância. Os sintomas podem nem surgir e exis-

tirem BR. Mas, geralmente, os sintomas começam gradualmente depois de uma primeira infeção respiratória tendendo a agravarem-se com o evoluir dos anos. O principal sintoma é a tosse de longa duração, com expectoração, dependendo se existe infeção associada, algumas vezes acompanhada de sangue vivo, situação esta que pode surgir como primeiro e único sintoma. Pneumonias de repetição e até falta de ar se as BR são extensas, podem indicar estarmos perante esta situação clínica numa forma mais marcada.

Para o diagnóstico pedem-se exames complementares para avaliação da extensão do processo e da localização da doença. A radiografia do tórax mas, especialmente, a TAC do tórax permite essa avaliação. Confirmado o diagnóstico de BR, deverão realizar-se outro tipo de análises, nomeadamente

às células ciliadas para se perceber se têm defeitos estruturais ou funcionais, bem como outro tipo de exames para identificar outras eventuais doenças subjacentes, incluindo as imunológicas.

### Tratamento

Quando o doente tem muitas secreções brônquicas é recomendado fazer drenagem postural, através de fisioterapia respiratória. Medicamentos que fluidifiquem as secreções estão indicados e antibióticos e anti-inflamatórios quando existe infeção. Excepcionalmente é necessário retirar cirurgicamente parte de um pulmão, um segmento ou um lobo, quando as BR são localizadas, ou em caso de hemorragia grave.

Na prevenção desta doença terá que se evitar a inalação de gases ou fumos, como o fumo do tabaco e a vacina da gripe e da pneumonia estão indicadas. ■



## Lei e Princípios de um Escuteiro

Matilde Carvalho, Expedição 128 - S. Jorge, Agrupamento 1134 - Sintra

Na sociedade em que vivemos existem regras a cumprir por todos nós, para uma melhor vivência conjunta. Numa comunidade escutista também existem Leis que nos pretendem guiar no sentido do Bem e do Amor, que Deus nos ensina: a Lei do Escuta.

Tal como os Dez Mandamentos, a Lei do Escuta é constituída por 10 artigos, que no seu todo, pretendem incutir valores fundamentais que nos guiam no dia-a-dia e nos ajudam a crescermos melhores. Ensinam-nos o valor da lealdade, do respeito pelo próximo, da pureza e alegria de espírito, entre muitos outros. Pessoalmente, esta Lei de que falo sempre teve uma grande influência na minha vida. Sinto que me ajudou a ser melhor pessoa, melhor amiga e melhor cristã.

Falo, por exemplo, do 1º Artigo da Lei do Escuta, que diz que "A Honra do Escuta inspira confiança". A vida já

me ensinou que devemos ter a capacidade de ser e saber o que é ser uma pessoa honesta e verdadeira. Ser honesto, leal e fiel à nossa palavra e atitudes, sem mentir nem omitir seja o que for, é assim que garantimos que os outros possam confiar em nós, sem receio e sem qualquer hesitação, e um escuteiro é digno da confiança que lhe é dada.

Um outro Artigo da Lei muito importante na minha vida é o 7º Artigo: "O Escuta é obediente". Ser obediente só nos traz vantagens. Fazer aquilo que nos dizem e pedem, sem fugirmos à Lei só demonstra que somos pessoas com capacidade de chegar mais além, pois quem cá está pelo Bem, sempre terá o apoio de Deus. Ser obediente significa que devemos acatar com seriedade, e não com má disposição, todas as tarefas que nos são atribuídas, seja pelos pais, os avós, os professores ou até

mesmo os nossos chefes.

Para além dos Artigos da Lei que mencionei, gostaria de salientar também a importância dos Princípios do Escuta, os princípios pelos quais um Escuteiro baseia e guia a sua vida. Talvez um dos Princípios que mais me tem ajudado a crescer como pessoa, escuteira e cristã é o 3º Princípio do Escuta: "O dever do Escuta começa em casa".

Este princípio pretende dizer-nos que ser Escuteiro não é só participar nas atividades todos os Sábados, uma vez por semana. Não. Ser Escuteiro é praticar todos os Princípios e Artigos da Lei que nos são incutidos, seja em casa, na escola ou onde for. É ajudar a nossa família em casa, nas tarefas mais simples, obedecer-lhes, dar-lhes amor e muitas alegrias. Mas mais importante ainda é fazê-lo todos os dias, em qualquer lugar ou em qualquer circunstância, não só



em casa mas onde estivermos, auxiliando e respeitando sempre a comunidade e os que nos rodeiam.

Este Princípio tem-me realmente ajudado a crescer. Percebi que posso vir a ser uma pessoa melhor todos os dias, um dia de cada vez, seguindo este quadro de valores.

Mas atenção!, não é por não ter referido os outros Artigos da Lei ou os outros

Princípios que eles deixam de ter importância na minha vida e no meu dia-a-dia. Decidi aprofundar os referidos porque sinto que neste momento são aqueles que mais me fazem pensar e reflectir sobre eles. Mas todos são importantes, e só no seu todo é que a Lei do Escuta nos guia e orienta no rumo certo da nossa vida: sermos a melhor versão possível de nós mesmos. ■

## Centro Pastoral de GALAMARES

Assim vão as nossas obras!

As paróquias da nossa Unidade Pastoral de Sintra têm pela frente uma série de obras de alguma envergadura, que só serão possíveis concluir com a união e boa vontade de todos.

O Centro Pastoral de Galamares continua a crescer, já com a estrutura do telhado montada, e a comunidade continua a procurar os meios financeiros necessários que, graças a Deus, vão aparecendo a pouco e pouco de particulares e não só.

Esclarecemos um equívoco publicado na última edição do nosso jornal (pág.

15) em que se referia uma ajuda da Junta de Freguesia no valor de 10.000,00€. Com mais exatidão, esse valor foi 10.500,00€ destinado a três comunidades: Galamares (5000,00€), Várzea (2.500,00€) e Lourel (3000,00€). Havemos de reconhecer que não é só em Hollywood que há enganos nas comunicações...!

A Comunidade da Várzea, em Fevereiro, deu entrada na Câmara Municipal a um novo projeto para o seu centro pastoral, desta vez da autoria do Arq. João Weimans, e vai constituir uma Comissão Pró-Cons-trução

da Igreja neste mês de Março.

A Comunidade do Lourel continua a trabalhar por avançar com mais alguns acabamentos na cave da igreja que terá salas de catequese e um armazém para a Unidade Pastoral.

A Comunidade da Abruñeira vai amortizando a sua dívida relativa à construção da capela, que é a primeira fase da igreja ainda por construir.

Continua a decorrer a recuperação de uma das casas do Linhó, onde iremos acolher mais uma família. ■



## 7 dicas para um envelhecimento saudável

Nuno Silva, Sensil - Taking Care | Apoio Domiciliário

A forma como vivemos reflecte-se na nossa saúde, e à medida que vamos envelhecendo deparamo-nos com cada vez mais debilidades. Siga algumas indicações para que o seu envelhecimento seja saudável, com qualidade de vida e autonomia.

**1. Mantenha a estimulação cognitiva e a convivência social.** Evite a solidão e o isolamento: conviva com familiares, fale com vizinhos, visite alguém, deixe-se acompanhar, e peça ajuda se se sentir angustiantemente só. Estimule também a sua memória e mantenha-se activo fazendo o que gosta, por exemplo escrevendo ou participando na vida de uma associação.

**2. Siga hábitos de higiene adequados.** As rotinas mantêm-nos equilibrados e não nos deixam descuidar: tome duche regularmente, lave os dentes e se for o caso mantenha em bom estado a sua prótese dentária, lave as mãos e hidrate a pele.

**3. Proteja-se das quedas.** Mesmo com poucas mudanças é possível converter o seu lar num lugar seguro: evite o chão escorregadio, retire tapetes e objetos desnecessários do caminho, utilize calçado confortável e com



sola de borracha, ilumine bem a casa, caminhe com uma bengala se lhe der mais segurança e não se ponha de pé repentinamente para evitar as tonturas.

**4. Reduza os danos decorrentes de fragilidades e/ou doenças.** Informe-se sobre os seus problemas de saúde, tratamentos e riscos, e controle periodicamente as doenças crónicas. Siga sempre a prescrição médica até ao fim e tome apenas medicamentos receitados pelo médico. Não tenha receio de pedir ajuda profissional se tiver dúvidas ou dificuldades em lidar com as limitações.

**5. Beba muita água.** Podemos não sentir sede mas temos de beber pelo menos 1,5 L de água por dia, ou se preferir um copo de água de 2 em 2 horas. Evite consumir refrigerantes e não beba mais que 1 a 2 copos de vinho por dia, se o seu médico não o desaconselhar.

**6. Tenha uma alimentação saudável e variada.** Faça pelo menos 5 refeições por dia, coma devagar, mastigue bem os alimentos, se necessário modifique a sua cor e consistência mantendo-os de fácil digestão, saborosos e com aroma agradável, e não ingira alimentos nas 3 horas que antecedem o sono nocturno.

**7. A atividade física é boa em qualquer idade:** Descubra uma actividade de que goste, por exemplo caminhar, dançar, andar de bicicleta ou tai-chi, e pergunte a opinião do seu médico de família. Bastam 30 a 45 minutos por dia, 3 a 4 vezes por semana, para se sentir bem. Não fume, e evite cansar-se excessivamente ou chegar a ter sensação de falta de ar.

É difícil mudar hábitos que temos desde há muito tempo, mas é sempre possível fazer um pouco melhor por nós e por aqueles que dependem do nosso apoio. ■



**Túnel**   
Restaurante

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 Padeiro*

FÁBRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS  
DA  
**SAPA**  
Cant. N.º 508 172 187

QUEIJADAS  
DA  
**SAPA**  
CINTRA

Volta do Duche, 12  
Tel. 219230493  
**SINTRA**  
PORTUGAL

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

**COZINHA  
TRADICIONAL  
PORTUGUESA**

Restaurante - Cervejaria - Churrasqueira

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



## FAMÍLIA: "IGREJA DOMÉSTICA"

**I**greja Doméstica é uma terminologia usada oficialmente pelo Concílio Vaticano II, na Constituição *Lumen Gentium* onde diz que da união conjugal dos esposos nasce a família e nesta, "como numa igreja doméstica, devem os pais, pela palavra e pelo exemplo, ser para os filhos os primeiros arautos da fé e favorecer a vocação própria de cada um, especialmente a vocação sagrada." (*Lumen Gentium*, nº11). Assim, pais e filhos, sem no entanto colocar de parte outros membros que partilham o mesmo espaço agregacional, constituem a Igreja Doméstica.

Na sua Exortação apostólica "Amoris Laetitia", (Alegria do Amor), o Papa Francisco recorda-nos que "a Igreja é família de famílias e se enriquece pela vida de todas as igrejas domésticas, e ainda, a família é um bem para a Igreja, porque é nela que amadurece a primeira experiência eclesial da comunhão entre as pessoas; nela aprende-se a tenacidade e alegria no trabalho, o amor fraterno, o perdão generoso e sempre renovado, e sobretudo o culto divino, pela oração e pelo oferecimento da própria vida." (A.L. nº 86-87).

Nesta ordem de ideias, podemos afirmar que a família é o primeiro palco onde devemos exercitar a caridade e testemunhar o Evangelho. É um imperativo que decorre da nossa condição como discípulos de Jesus. Não se entende, por isso mesmo, que no seio de uma família católica nunca se reze em família e como família. Se partilharmos tudo ou quase tudo no seio familiar, devemos colocar em primeiro lugar a partilha dos bens espirituais como sejam a oração e a caridade. Quem não é capaz de viver a caridade no seio familiar não o fará com certeza fora dela pois que a caridade deve começar na nossa própria casa.

O desafio de sermos igre-



jas domésticas coloca-nos diante de uma série de situações que os tempos atuais no impõem como por exemplo, o frenesim da vida laboral, estudantil e ainda a problemática das famílias cujos membros professam diversas confissões e em certos casos não conciliáveis. Porém, será tudo isso, motivo para que não se viva em espírito de igreja doméstica? E para a situação de incompatibilidade confessional não será possível viver em clima de respeito mútuo, aceitando as diferenças e promovendo aquilo que os une?

Se tal como diz o nosso papa a vida das nossas comunidades paroquiais torna-se mais rica e mais testemunhal com o contributo das famílias que procuram viver em ambiente de igreja doméstica, torna-se imperioso repensarmos a nossa identidade cristã e começarmos e/ou revigorarmos a dimensão comunitária da vivência da fé em família. Desse modo, sairemos todos a ganhar, a começar pelos mais jovens que recebem o testemunho dos adultos.

É frequente ouvirmos queixas de que alguns pais (e não são poucos) levam os filhos à catequese e à Missa deixando-os à porta da Igreja, mas eles não participam em nada. Pergunto: será que os pais não precisam daquilo que os filhos vão buscar/aprender na Igreja? Se queremos famílias unidas e em comunhão, não será, sem dúvida, uma oportu-

nidade boa para aprendermos todos com Jesus? Que futuro cristão queremos para as gerações vindouras? Será que o ensinamento de Jesus incomoda tanto?

A questão central do problema penso eu, é que olhamos para a lei de Deus ainda como um jugo e um fardo que nos escraviza e rouba a liberdade e não como um caminho de libertação.

Termino dizendo que vale a pena aceitarmos o desafio que Cristo nos faz com a Sua Boa Nova, porque é única fonte de verdadeira paz e de comunhão; vale a pena apostar na vivência comunitária da nossa fé porque a união faz a força e, unidos jamais somos vencidos pelas insídias da divisão e da discórdia.

No encontro com as famílias em Manila no ano de 2015, o Papa Francisco disse que "a família que reza unida, permanece unida."

Que Deus nos ajude a viver este desafio de igrejas domésticas para proveito da nossa sociedade e da nossa Igreja e, sobretudo, para a nossa salvação eterna.

**A família precisa ser  
lugar de vida.**

Papa Francisco viver.de.amor



### O VALIOSO TEMPO DOS MADUROS

Contei meus anos

E descobri que terei menos tempo para viver daqui para a frente

Do que já vivi até agora

Tenho muito mais passado do que futuro.

Sinto-me aquele menino que recebeu uma bacia de cerejas.

As primeiras ele chupou displicente, mas percebendo que faltam poucas, rói o caroço.

Já não tenho tempo para lidar com mediocridades.

Não quero estar em reuniões onde desfilam egos inflamados.

Inquieto-me com invejosos tentando destruir quem eles admiram,

Cobiçando seus lugares, talentos e sorte.

Já não tenho tempo para conversas intermináveis,

para discutir assuntos inúteis sobre vidas alheias

que nem fazem parte da minha.

Já não tenho tempo para administrar melindres de pessoas

que apesar da idade cronológica, são imaturos.

Detesto fazer acareação de desafetos que brigam pelo

Majestoso cargo de secretário geral do coral.

As pessoas não debatem conteúdos, apenas os rótulos.

Meu tempo tornou-se escasso para debater rótulos, quero a essência,

Minha alma tem pressa...

Sem muitas cerejas na bacia, quero viver ao lado de gente humana,

Muito humana; que sabe rir de seus tropeços,

não se encanta com triunfos,

não se considera eleita antes da hora,

não foge da sua mortalidade.

Caminhar perto de coisas e pessoas de verdade,

O essencial faz a vida valer a pena.

Mário de Andrade

# QUARESMA

## Tempo de Reflexão e Oração

### QUARESMA: REDESCOBRIR O DOM DE DEUS

Caro leitor, querido membro da Unidade Pastoral de Sintra!

A Quaresma chegou. É o tempo litúrgico que dura quarenta dias e nos prepara para a solenidade central da nossa fé, o Mistério Pascal de Cristo.

A vivência deste tempo, não se limita ao exercício de meras práticas religiosas tradicionais a que nos habituamos, (jejum e abstinência da carne nos dias indicados) se isso não manifesta algo mais profundo. Trata-se, pelo contrário, de uma soberana ocasião para fazermos uma redescoberta do dom da Fé, recebido através do Batismo que segundo S. Paulo, é a nossa participação sacramental na Morte e Ressurreição de Cristo, isto é, no Seu Mistério Pascal. Assim sendo, a espiritualidade quaresmal está alicerçada fundamentalmente sobre a nossa identidade com Cristo pelo Batismo, é um convite a reavirmos a grandeza e dignidade do nosso Batismo, isto é, da nossa configuração com Cristo Morto e Ressuscitado. Veremos toda essa riqueza na liturgia da palavra a partir do terceiro domingo.

A Quaresma é também uma oportunidade para fazermos uma introspeção séria e profunda, um exame de consciência sobre a nossa fidelidade ao amor de Deus. Desse modo, conseguimos descobrir o que na nossa vida pessoal e comunitária não está de acordo com a vontade de Deus e emprendermos, por conseguinte, o caminho da conversão, através dos meios que a nossa igreja nos propõe: o Jejum, a Oração e a Caridade/Esmola.

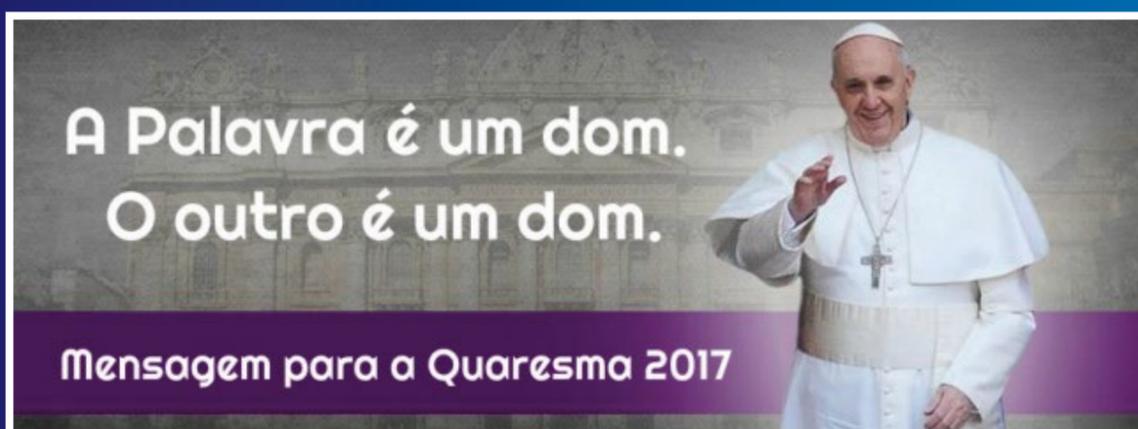
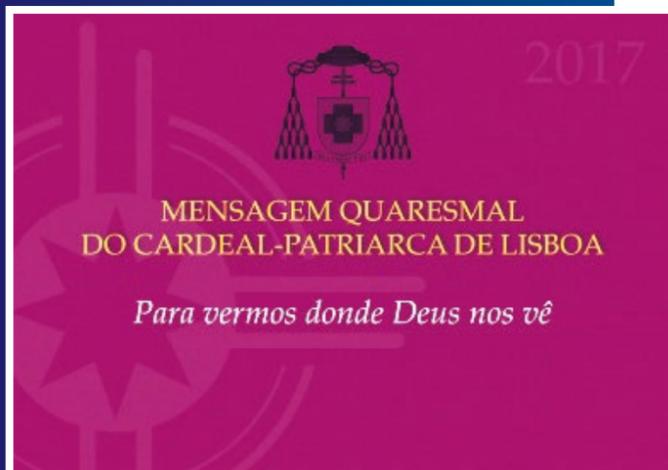
Na sua mensagem quaresmal para este ano, o Papa Francisco, trazendo à nossa memória a parábola do rico avarento e do pobre Lázaro, convida-nos a redescobrir na pessoa do nosso próximo um dom, porque a parábola é, primeiramente, um apelo a abriremos a porta do nosso coração ao outro porque cada pessoa é um dom, seja ele vizinho ou desconhecido, contrariando a atitude do Rico que se fechou e envaideceu na sua riqueza. Desse modo, a Quaresma é um tempo propício para redescobriremos o dom que cada irmão ou irmã é para nós, principalmente os mais necessitados.

O Santo Padre diz ainda que o verdadeiro problema do rico avarento, a raiz dos seus males, foi não ter dado ouvidos à Palavra de Deus, facto que o levou a deixar de amar a Deus e, por conseguinte, a desprezar o próximo. Assim, a Palavra de Deus é uma força viva que suscita em nós a conversão e nos orienta de novo para Deus. Fechar o coração ao dom de Deus que fala, tem como consequência fechar o coração ao dom do irmão.

A Quaresma é, portanto, o tempo favorável para nos renovarmos, encontrando Cristo na Sua Palavra, nos Sacramentos e no próximo. (Mensagem quaresmal do Papa Francisco)

Votos de uma Santa Quaresma e de uma Páscoa da Ressurreição com grande esplendor e alegria!

**P. João Inácio**



### Renúncia Quaresmal 2017

Este ano o nosso Bispo decidiu que o fruto da renúncia quaresmal de todas as paróquias será destinado aos seminários da nossa diocese.

Em breve será distribuído o envelope próprio que deverá ser entregue com a nossa renúncia no Domingo de Ramos.



**1º CPM - SINTRA**  
**24 a 26 de Fevereiro 2017**



## **CENTRO DE PREPARAÇÃO DO MATRIMÓNIO (CPM)– SINTRA**

Sendo as nossas paróquias muito procuradas para a realização de casamentos, sentimos a necessidade de oferecer a necessária preparação aos noivos.

Já existiu um CPM no passado, mas há vários anos que terminou as suas funções.

O nosso Pároco procurou então um grupo de casais que pudessem partilhar o seu testemunho de vida e de fé com aqueles que ainda vão celebrar o sacramento. São casais com idades e percursos de vida diferentes, de modo a enriquecer a partilha que fazem com os noivos.

Esta equipa formadora foi constituída há cerca de um ano e esteve desde então a rece-

ber formação para orientar os encontros, com a ajuda de um casal do CPM de Massamá.

Adotámos a metodologia do CPM, uma organização católica de nível mundial que oferece seis temas de reflexão para os noivos, orientados por sete casais e um sacerdote.

O primeiro CPM realizou-se em Fevereiro, com a participação de 17 pares de noivos provenientes de diversas paróquias da região. A maioria deles vieram por sugestão dos seus párocos, talvez até sem grandes expectativas, mas acabaram por confessar surpresa ao verificar que a formação foi interessante, agradável e útil para a nova fase que vão iniciar. Mesmo para os casais que já viviam casados civilmente, ou em união sem vínculo, os testemunhos dos formadores e dos outros noivos foram bastante enriquecedores.

No CPM não se ensina a viver o casamento, dão-se pistas para diversas situações que o casal possa vir a enfrentar ao longo da sua vida familiar e cada um faz a sua própria reflexão sobre os temas apresentados.

O encontro realizado ao longo de um fim de semana gerou amizades e terminou num ambiente fraterno, deixando os formadores animados para continuar a sua missão em novas edições do CPM e os noivos dispostos a recomendar esta experiência aos seus amigos.

*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)**



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



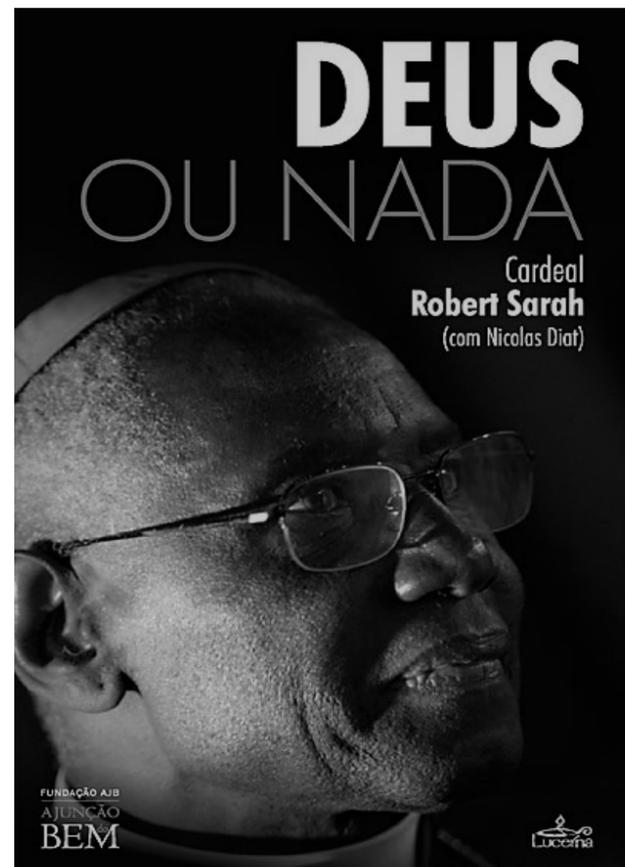
## Deus ou Nada

Entrevista Sobre a Fé de Robert Sarah

Nesta fascinante entrevista autobiográfica, Robert Sarah, um dos mais desassombrados cardeais da Igreja Católica, dá um testemunho ímpar da sua fé e comenta muitos dos acontecimentos, desafios e controvérsias das últimas décadas. A missão da Igreja, a alegria do Evangelho, os Papas, o mundo moderno, África e o Ocidente, a moral, a verdade, o mal e Deus - sempre - são alguns dos temas que o cardeal aborda com grandes clareza e sabedoria. O cardeal Robert Sarah nasceu e passou a sua infância na Guiné-Conacri, no seio de uma família coniaqui. Inspirados no exemplo dos missionários espiritanos, que tanto se sacrificaram para levar a fé católica até à sua aldeia remota, os seus pais converteram-se ao catolicismo. Robert fez o discernimento da sua vocação para o sacerdócio e entrou para o seminário muito novo mas, devido à perseguição movida contra a Igreja pelo Governo ditatorial de Sékou Touré, um dos mais sanguinários de África, prosseguiu os seus estudos longe da terra natal, em França e no vizinho Senegal. Licenciado em Teologia pela Pontifícia Universidade Gregoriana, em Roma, doutorou-se depois em Sagrada Escritura pelo Studium Biblicum Franciscanum de Jerusalém.

Em 1979, aos 34 anos de idade, Robert Sarah tornou-se o bispo mais novo da Igreja Católica, quando João Paulo II o incumbiu de presidir ao arcebispado de Conacri. O seu antecessor tinha sido preso pelo Governo marxista da Guiné, que o manteve detido durante vários anos. Quando o arcebispo Sarah correu o risco de ser assassinado, em virtude da sua luta enérgica e corajosa pela liberdade dos Guineenses, João Paulo II chamou-o a desempenhar, em Roma, as funções de secretário da Congregação para a Evangelização dos Povos. Em 2010, o Papa Bento XVI nomeou-o cardeal e escolheu-o para prefeito do Pontifício Conselho Cor Unum. Em 2014, o Papa Francisco nomeou-o prefeito da Congregação para o Culto Divino e a Disciplina dos Sacramentos.

Toda a vida de Robert Sarah, o menino do mato que se tornou cardeal, foi sendo construída sobre a rocha da fé, a defesa da verdade, a humildade, a simplicidade e a coragem, e decorreu como uma espécie de milagre, uma sucessão de momentos que parecem impossíveis sem a intervenção do Céu.



## Apresentação do Centenário das Aparições de Fátima

### Intenção e objetivos

As aparições de Fátima são um acontecimento marcante na Igreja Católica, não apenas pela importância que assumiram para inúmeras pessoas e pela sua extensa divulgação no mundo, mas também pela sua íntima ligação à mensagem evangélica, pela profundidade com que marcam a vivência da fé de muitos dos católicos e pelo alcance profético dos seus apelos. A Igreja confirmou que elas apresentam uma proposta credível e válida de concretização da vida cristã.

Com efeito, a mensagem de Fátima é eloquente para os crentes de todos os tempos; não ficou presa a uma época passada mas projeta um dinamismo para o nosso presente e abre horizontes de fé para o futuro da história humana. Uma vez que os acontecimentos de Fátima são um apelo à humanidade do nosso tempo, também a celebração do primeiro centenário procura ser mais um instrumento deste apelo atual. Não se trata, portanto, de assinalar simplesmente uma efeméride histórica, cujas repercussões se reduzem a um momento do passado.

A peregrinação do papa Bento XVI à Cova da Iria, em maio de 2010, na sequência das dos seus predecessores, mostra-nos, de algum modo, que na mensagem de Fátima há um conjunto de elementos que a podem tornar veículo de evangelização, caminho para a conversão e para o encontro com Jesus Cristo. Neste sentido, também esta celebração deverá ser um contributo qualificado para aprofundar e atualizar esta mensagem; poderá constituir um impulso na renovação e fortalecimento da fé, apresentar-se-á como um auxílio para o crescimento espiritual do povo de Deus.

Por isso, a celebração deste centenário é, antes de mais e sobretudo, um projeto pastoral, que privilegia o cariz espiritual e de reflexão da fé. Os seus objetivos são de caráter religioso, nas suas diversas vertentes (teológica, celebrativa, espiritual, catequética...) e dimensões (pessoal, comunitária, social...).

Os aspetos de âmbito cultural ou social também têm lugar nestas comemorações, mas sempre na perspetiva da missão: são meio privilegiado para chegar aos que se situam afetivamente distantes da Igreja, são expressão da fé que se celebra, são concretização cristã das realidades humanas.

Os objetivos da celebração do Centenário das Aparições de Fátima, que ora se apresentam, foram definidos dentro deste enquadramento.

1. Mostrar o relevo das aparições de Fátima para a Igreja e para o mundo.
2. Difundir a mensagem de Fátima a nível nacional e internacional.
3. Fomentar a reflexão sobre a mensagem de Fátima e as suas implicações para a vida cristã.
4. Desenvolver, à luz da mensagem de Fátima, subsídios de apoio à pastoral.
5. Apresentar sugestões para viver a espiritualidade de Fátima.
6. Promover a dimensão festiva do centenário com propostas rituais e culturais.
7. Dar a conhecer a espiritualidade dos videntes de Fátima.

#### Objetivo complementar

- Valorizar os recursos humanos e as estruturas materiais.

(Retirado da Página Oficial do Santuário de Fátima)




IMAGEM E PUBLICIDADE



we love image

- # DESIGN GRÁFICO
- # COMUNICAÇÃO DIGITAL
- # BRANDING
- # PUBLICIDADE
- # WEB DESIGN
- # SOCIAL MEDIA

WWW.RADESIGN.COM.PT



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



## Para os mais pequenos

### Na Cadeira Mágica da Avó - Armindo Reis

Não sei se vocês ainda têm avós. Eu já não tenho. Mas a cadeira da avó está sempre lá. Uma cadeira muito antiga, muito antiga. E eu imagino a minha avó já velhinha, sentada a balouçar para lá e para cá, a contar-me histórias fantásticas, muitas delas fazendo parte daquele mundo maravilhoso que vocês conhecem e que ela viveu muito bem.

A minha avó foi uma daquelas pessoas que muito gostou de mim, assim como todos os avós gostam de nós.

Lembro-me bem da sua imagem. Os cabelos brancos, muito macios e sedosos, pareciam floquinhos de neve! As mãos delicadas e ternas sempre sobre os meus ombros, às vezes, pousando nos meus cabelos como pombas brancas. Eram muito bonitas as suas mãos, com os dedos compridos. A pele já tinha rugas, coisas que o tempo vai esculpindo com o decorrer dos anos.

Só conheci esta avó. Quando ela morreu, eu era ainda pequeno. O tempo passa depressa. Já cresci e, às vezes, dou comigo sentado na cadeira de balouço da minha avó, balouçando para lá e para cá, recordando os anos mágicos em que fui criança.

A cadeira é feita de madeira de carvalho, cheia de nervuras, parecem as veias do nosso corpo! O assento é de palhinha.

Sempre que me sento na cadeira de balouço da minha avó e começo a balouçar, parece magia! O tempo vai recuando, vai recuando e tudo se transforma: quando dou conta, estou nesse mundo fantástico que todas as crianças bem conhecem. E esse mundo da infância, da fantasia e dessas coisas todas é como um sonho: tem tudo o que nos encanta. Esse mundo é um nunca acabar de histórias.



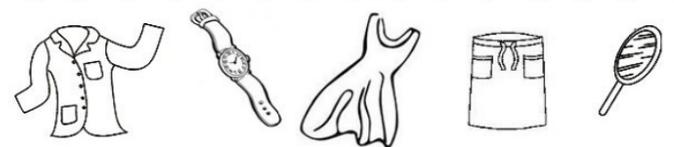
## Imagem para colorir



## Sopa de Letras

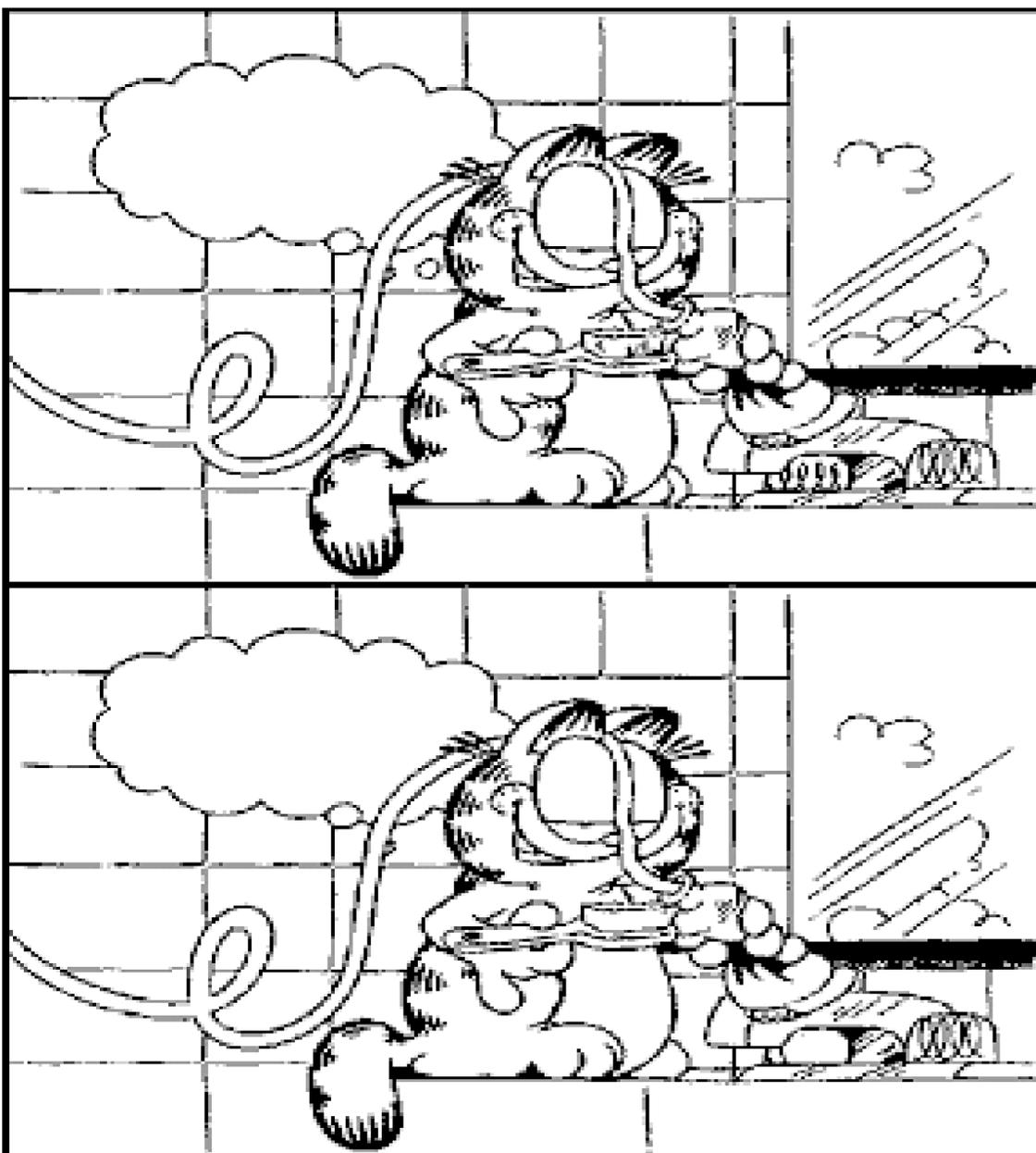


B	R	I	N	C	O	E	R	T	A	N	E	L	G
T	A	D	F	G	H	J	K	L	Ç	M	N	B	E
P	E	C	D	S	X	E	S	A	I	A	E	V	S
E	S	O	C	C	A	M	I	S	A	A	G	E	M
R	C	L	E	D	C	G	Y	H	K	O	K	S	A
F	O	A	Q	R	E	L	Ó	G	I	O	X	T	L
U	V	R	U	I	G	T	U	G	S	A	E	I	T
M	A	A	E	S	P	E	L	H	O	O	H	D	E
E	G	Q	W	E	R	T	Y	G	H	N	M	O	J
O	H	I	B	A	T	O	M	E	F	S	A	C	B



## Diferenças

Descobre as 7



## Sudoku - puzzle

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

## Um coração para Deus, uma visão para o mundo

Teresa Santiago

O Reino de Deus, conforme as palavras do Nosso Senhor e Salvador, não vem visivelmente, nem se dirá: ei-lo aqui ou ei-lo ali; mas o reino de Deus está dentro de nós (Lc 16, 21), pois a Palavra está muito próxima da nossa boca e em nosso coração (Rm 10, 8). Sem dúvida nenhuma, que quem reza pedindo a vinda do Reino de Deus pede justamente por ter em si um início deste Reino, em que ele des-ponta, para que dê frutos e chegue à perfeição.

Deus reina em todo o santo e quem é santo obedece às leis espirituais de Deus, que nele habita como em cidade bem administrada: nele está presente o Pai e, junto com o Pai reina Cristo na pessoa perfeita, segundo as palavras: "viremos a ele e nele faremos a nossa morada" (Jo, 14, 23).

Portanto, o que é corruptível em nós revista-se de santidade e de incorruptibilidade, destruída a morte, vista a imortalidade paterna (1 Cor 15, 54) para que, reinando Deus, vivamos dos bens do novo nascimento e da ressurreição.

Cristo quer instaurar o verdadeiro reinado na consciência, no coração e na vida dos homens e de todo o homem.

Cristo quer reiniciar em cada família e colocar o seu reinado de amor e de paz para que acabem todas as brigas, divisões e egoísmos.

Cristo quer reiniciar em cada jovem e colocar o seu

reinado de pureza e honestidade.

Cristo quer reiniciar em cada comunidade e colocar o seu reinado de união, para que acabem invejas, ciúmes, murmurações e ânsias de protagonismo.

Cristo quer reiniciar em cada hospital e colocar paciência, alívio, e interesse pelo enfermo.

Cristo quer reiniciar em cada leigo, também no incrédulo, ateu, agnóstico ...

Cristo quer reiniciar em cada Parlamento e colocar o seu reinado de justiça e de verdade, acabando com a exploração, a vingança e as ânsias de domínio.

Cristo quer reiniciar em cada Nação, instaurando a sua liberdade neste mundo, com a fé e o amor, acabando com tudo o que atenta contra a dignidade da vida, desde a concepção até à morte.

Por isto rezamos sem cessar, com aquele Amor que pelo Verbo se faz divino e dizemos ao nosso Pai que está nos Céus: santificado seja teu nome, venha o teu reino (Mt 6, 9-10)... Queremos que Deus reine em nós e que de modo algum reine o pecado em nosso corpo mortal (Rm 6, 12), mas mortificaremos os nossos membros que estão na terra (Cl 3, 5) e produziremos o fruto no Espírito.

Uma pequena história - "Remar na fé e seguir sem mapa":

Quando tomamos os remos nas mãos e nos lan-

çamos às águas a emoção é grande. Estamos projetando-nos para longe e distanciando-nos da terra firme, do porto seguro, mas também de tudo o que é parado e estático.

Então entramos mar adentro e remamos, remamos até que não mais é possível ver a costa; definitivamente estamos em alto mar.

No oceano da fé, o velho homem morre na praia e dela nos distanciamos, a fim de saber mais sobre o Espírito que paira sobre todas aquelas águas.

Somos abraçados pela brisa, o cheiro do sal nos faz esquecer de uma brisa antes de nossa. No horizonte o Criador sorri e nos aguarda, então para lá navegamos.

Anos passam e os braços cansam, longe das praias, dos portos, a vontade de atracar traz a procura por um cais e também a sensação de estar perdido. Não há mapas nessa jornada, a bússola que apenas aponta o norte sem qualquer outro tipo de indicador ou ajuda.

É o caminho certo? Outrora havia sinais no Céu, agora nuvens escuras ofuscam até mesmo as estrelas e a dúvida nasce - é assim que a jornada se dá.

Sentado, com os remos em riste, parado, uma nova brisa acaricia o seu rosto e, com ela, a certeza que fora esquecida: remar na fé é seguir sem mapa.

Apenas o norte, para cima, para o alto e quanto mais fundo na Fé, menos sinais. Quanto mais fundo na Fé, maior a correnteza, maior o impulso, mais perto se chega.

Mais perto de onde? De onde for para estar.

### Intenções do Papa

Março 2017



- A intenção **universal** do Santo Padre para este mês de março: Pela Família - Para que as famílias em dificuldade recebam os apoios necessários e as crianças possam crescer em ambientes saudáveis e serenos.

- A Segunda intenção é **pela Evangelização**: Pelos Cristãos perseguidos - Para que os cristãos discriminados ou perseguidos por causa da sua fé permaneçam fortes e fiéis ao Evangelho, graças à oração incessante 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 - Março 2017 - Ano A

	Dia 5	Dia 12	Dia 19	Dia 26	<b>QUARESMA</b>  "Quaresma é um tempo de especial graça, é tempo favorável para nos convertermos..."
	1.º DOM. Quaresma	2.º DOM. Quaresma	3.º DOM. Quaresma	4.º DOM. Quaresma	
Leitura I	Gen 2, 7-9; 3, 1-7	Gen 12, 1-4a	Ex 17, 3-7	1 Sam 16, 1b.6-7.10-13a	
	«A criação e o pecado dos nossos primeiros pais»	«Vocação de Abraão, pai do povo de Deus»	«Dá-nos água para beber»	«David é ungido rei de Israel.»	
Salmo	50, 3-4.5-6a.12-13.14.17	32, 4-5. 18-19. 20 e 22	94, 1-2.6-7.8-9	22, 1-3a.3b-4.5.6	
	«Pecámos, Senhor: tende compaixão de nós.»	«Esperamos, Senhor, na vossa misericórdia.»	«Se hoje ouvirdes a voz do Senhor, não fecheis os vossos corações»	«O Senhor é meu pastor: nada me faltará.»	
Leitura II	Rom 5, 12-19	2 Tim 1, 8b-10	Rom 5, 1-2.5-8	Ef 5, 8-14	
	«Onde abundou o pecado, superabundou a graça»	«Deus nos chama e ilumina»	«O amor de Deus foi derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado»	«Desperta e levanta-te do meio dos mortos, e Cristo brilhará sobre ti»	
Evangelho	Mt 4, 1-11	Mt 17, 1-9	Jo 4, 5-42	Jo 9, 1-41	
	«Jesus jejuava durante quarenta dias e é tentado»	«O seu rosto ficou resplandecente como o sol»	«Fonte da água que jorra para a vida eterna»	«Eu fui, lavei-me e comecei a ver»	

## SERVIÇO PASTORAL E LITÚRGICO - MARÇO

**Dia 4 – Sábado depois das Cinzas**

15.00h Celebração da Palavra - Lar Asas Tap  
16.30h Missa em Manique e Galamares  
18.00h Missa em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Miguel: Presença das ENS  
20.00h Formação p/Sacramentos de Iniciação

**Dia 5 – Domingo I da Quaresma**

09.00h Missa em Janas e na Abrunheira  
09.30h Missa rito Greco-Católico, S. Martinho  
10.15h Missa em S. Pedro, Lourel e Várzea  
11.30h Missa em S. Miguel  
12.00h Missa no Linho  
19.00h Missa em S. Martinho

**Dia 6 – Segunda-feira da semana I**

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

**Dia 7 – Terça-feira da semana I**

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
11.00h Missa no Lar de Galamares  
18.30h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.00h Oração do Grupo Nazaré, em S. Miguel

**Dia 8 – Quarta-feira da semana I**

11.00h Missa em S. Pedro  
17.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
21.00h Conversas sobre Deus, Linho e S. Miguel  
21.00h Reunião de Secretariado da Catequese  
21.00h Início Oficinas de Oração e Vida, S. Pedro  
21.30h Ultreia em Cascais

**Dia 9 – Quinta-feira da semana I**

11.00h Missa em S. Pedro  
18.30h Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
21.00h Partilha da Palavra na Abrunheira

**Dia 10 – Sexta-feira da semana I**

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
10.30h Reunião da Conferência de S. Vicente de Paulo  
18.30h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.15h Reunião do Grupo de Jovens  
21.15h Curso Bíblico

**Dia 11 – Sábado da semana I**

15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap  
16.00h Reunião da nova Comissão da Várzea  
16.30h Missa em Galamares e Manique  
18.00h Missa em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Miguel  
20.00h Formação p/Sacramentos de Iniciação  
21.30h Reunião de Preparação para Batismo

**Dia 12 – Domingo II da Quaresma**

09.00h Missa na Abrunheira e em Janas  
09.30h RETIRO QUARESMA DA UPS  
09.30h Missa rito Greco-Católico - S. Martinho  
10.15h Missa em S. Pedro, na Várzea e no Lourel  
11.30h Missa em S. Miguel  
12.00h Missa no Linho  
19.00h Missa em S. Martinho

**Dia 13 – Segunda-feira da semana II**

18.30h Atendimento/Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel

21.00h Conversas sobre Deus na Várzea

**Dia 14 – Terça-feira da semana II**

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
18.30h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.00h Conversas sobre Deus na Abrunheira  
21.00h Missa do Grupo Carismático Nazaré  
21.30h Reunião da Pastoral Juvenil Vicarial

**Dia 15 – Quarta-feira da semana II**

11.00h Missa em S. Pedro  
17.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
21.00h Reunião Geral de Catequistas  
21.30h Ultreia em Cascais

**Dia 16 – Quinta-feira da semana II**

11.00h Missa em S. Pedro  
15.00h Missa no Lar do Oitão  
18.30h Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
21.00h Partilha da Palavra São Pedro  
21.00h Reunião da direção do CNE

**Dia 17 – Sexta-feira da semana II**

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
18.30h Atendimento/Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.15h Reunião Grupo de Jovens  
21.15h Curso Bíblico  
21.15h Reunião do Secretariado Permanente

**Dia 18 – Sábado da semana II**

11.00h Missa em Janas (Militares)  
15.00h Celebração da Palavra no Lar Asas Tap  
16.30h Missa em Manique e Galamares  
18.00h Missa em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Miguel  
20.00h Jantar de agrupamento dos escuteiros  
20.00h Formação p/Sacramentos de Iniciação

**Dia 19 – Domingo III da Quaresma**

09.00h Missa na Abrunheira e Janas  
09.30h Missa rito Greco-Católico, S. Martinho  
10.15h Missa em S. Pedro, Lourel e na Várzea  
11.30h Missa em S. Miguel  
12.00h Missa no Linho  
12.30h Almoço na Abrunheira  
19.00h Missa em S. Martinho

**Dia 20 – Segunda-feira da semana III**

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

**Dia 21 – Terça-feira da semana III**

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
18.30h Atendimento/Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.00h Oração com Grupo Nazaré

**Dia 22 – Quarta-feira da semana III**

11.00h Missa em S. Pedro  
17.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
21.00h Conversas sobre Deus, Linho e S. Miguel  
21.30h Ultreia em Cascais  
21.30h Reunião de Catequistas da Vigararia

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

10.00h Reunião do Clero da Vigararia  
11.00h Missa em S. Pedro  
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  
21.30h Reunião dos Min. Extr. Comunhão

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

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
18.30h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.15h Reunião Grupo de Jovens  
21.15h Curso Bíblico

**Dia 25 – Sábado da semana III**

10.00h Retiro dos Vicentinos em Sta. Eufémia  
14.30h Renovação dos MEC, em Massamá  
16.30h Missa em Galamares e Manique  
18.00h Missa em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Miguel  
20.00h Formação p/Sacramentos de Iniciação

**Dia 26 – Domingo IV da Quaresma**

Não há Catequese  
09.00h Missa na Abrunheira e Janas  
10.00h ASSEMBLEIA DIOC. DE CATEQUISTAS  
10.15h Missa em S. Pedro, Várzea e no Lourel  
11.30h Missa em S. Miguel  
12.00h Missa no Linho  
19.00h Missa em S. Martinho

**Dia 27 – Segunda-feira da semana IV**

18.30h Atendimento/Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
21.00h Conversas sobre Deus na Várzea

**Dia 28 – Terça-feira da semana IV**

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
18.30h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.00h Conversas sobre Deus na Abrunheira  
21.00h Adoração do SSmo com Grupo Nazaré

**Dia 29 – Quarta-feira da semana IV**

11.00h Missa em S. Pedro  
17.30h Missa em Monte Santos  
18.30h Confissões em S. Miguel  
19.00h Missa em S. Miguel  
21.30h Ultreia em Cascais

**Dia 30 – Quinta-feira da semana IV**

11.00h Missa em S. Pedro  
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 São Pedro

**Dia 31 – Sexta-feira da semana IV**

09.00h Missa em S. Miguel e Confissões  
18.30h Confissões em S. Pedro  
19.00h Missa em S. Pedro  
21.15h Reunião Grupo de Jovens  
21.30h Caminhada Penit. - Cursilho Senhoras

**PREVISTO PARA O MÊS DE ABRIL:**

2 Abr: Jornada Dioc. Juventude, em Odivelas  
13-16 Abr: Páscoa do Senhor  
21 Abr: Colóquio “Cuidar da Casa Comum”



## Sintra homenageia o benemérito José Morais

Paulo Parracho

**A Câmara Municipal de Sintra atribuiu a Medalha de Mérito Municipal – Grau Prata ao empresário José Fernando Morais. A cerimónia de entrega do importante galardão foi realizada no passado dia 11 de Fevereiro e encheu por completo a sala da Sociedade União Assaforense.**

O concelho de Sintra reconhece, assim, o empreendedorismo e, sobretudo, a filantropia e responsabilidade social de José Morais. De resto, a atribuição da Medalha de Mérito Municipal, proposta inicialmente pelos vereadores do movimento ‘Sintrenses com Marco Almeida’ e depois levada a votação pelo próprio presidente da autarquia, Basílio Horta, sublinha a “benemérita e relevante ação” de José Morais em prol de “muitas instituições concelhias”. “A par da sua dimensão estritamente profissional tem, ao longo dos anos, demonstrado uma relevante vocação filantrópica e elevada responsabilidade social, muito para além do exigível”, sublinha o texto aprovado por unanimidade em reunião de câmara, a 20 de Dezembro.

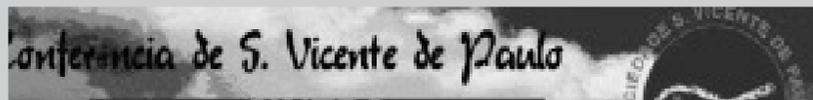
José Morais “tem, ao longo dos anos, vindo a prestar o seu apoio, de forma muito expressiva, a numerosas instituições do concelho, nomeadamente às associações humanitárias de bombeiros voluntários, instituições particulares de solidariedade social, clubes desportivos, associações culturais e à Igreja”, precisa o documento.

Na cerimónia de entrega da condecoração, o presidente da Câmara de Sintra enalteceu e agradeceu, “em nome de todos os munícipes”, a ação benemérita de José Morais. “Felicitoo por esta condecoração e por esta casa cheia. Quem enche uma sala como esta, é de certeza um grande cidadão”, sublinhou Basílio Horta.

“José Morais é um exemplo para todos. Usa os seus lucros e proveitos como filantropo. Para além dos impostos que paga, retribui à comunidade aquilo que ganha. É capaz de pôr o bem da comunidade à frente dos seus interesses próprios e familiares”, acrescentou o edil, perante o olhar emocionado do homenageado.

Parco em palavras, porque afinal é “um homem de fazer, mais do que de falar”, José Morais agradeceu à câmara a atribuição de uma medalha que “é para partilhar com todos: associações e amigos” e “sobretudo” com a sua “família e com os sócios da empresa” que dirige, a Quintino & Morais – Funerária de São João das Lampas.

“A minha vida dedicada a ajudar os outros tem sido reconhecida por várias vezes com distinções por parte de instituições de diversas valências. Esta é, talvez a mais importante”, reconheceu José Morais prometendo “continuar a ser o benemérito que todos conhecem”.



## Um testemunho...

Por João Carlos Pinto

Ao longo dos anos fui contribuindo de alguma forma para diversas causas que fui escolhendo por alguma razão. O trabalho como voluntário da Conferência de São Vicente de Paulo tem revelado toda uma amplitude de experiências difíceis de traduzir por palavras.

Destaco três pontos chave:

- Recebo muito mais do que dou;
- Um sorriso, um abraço ou um ouvido que realmente escuta vale muito mais que dinheiro;
- O grande desafio não é combater a fome mas sim ajudar quem recebe apoio a encontrar um caminho;

A minha tarefa consiste em tentar perceber o enquadramento de diversas famílias que recebem apoios dos Vicentinos e procurar adequar a ajuda às suas necessidades. São idosos, pessoas sozinhas, casais com crianças e na sua maioria vítimas de doenças (em geral AVC's) que desestruturaram a organização familiar e económica.

Tenho procurado dar um contributo além dos alimentos que recebem. Muitas pessoas precisam de ajuda para dar passos tão pequenos mas que representam tanto nas suas vidas. E é incrível como por um lado é tão simples ajudar mas tão difícil conseguir concretizar tudo o que vejo que está ao meu alcance fazer. Mas não consigo. E preciso de ajuda! Lanço um desafio a quem ler este texto: combater a inércia!

Dedicar duas horas por Mês para ajudar os outros a dar pequenos passos.

E não são frases feitas. Efectivamente recebemos muito mais do que damos.



**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





## Falando de Cinema

Gonçalo Miller Guerra, sj

### FILME “SILÊNCIO”

Realizador: Martin Scorsese

Intérpretes: Andrew Garfield, Adam Driver, Liam Neeson e Yōsuke Kubozuka

Género: Drama, Histórico

Classificação: M/14

Duração: 161 min.

Por esta altura, muitos dos que me leem já terão visto o filme “O Silêncio”, de maneira que já se poderão posicionar face a umas observações que se me ocorrem fazer.

Perto do fim do filme, Rodrigues renega a sua fé publicamente, parece-nos que para salvar aqueles que estão com a cabeça enterrada nas covas a morrer lentamente. Mas a sua apostasia vai tomar uma dimensão que estilhaça os limites da privacidade daquele ato. Os japoneses não deixam que se pense que aquilo foi apenas um momento de fraqueza; obrigam-no a provar – tanto quanto exteriormente é possível provar, e é só isso que lhes interessa – que renegou a fé para sempre, obrigando-o a converter-se ao Confucionismo, fazendo-o apostatar com regularidade e fazendo-o adotar os costumes japoneses, impondo-lhe inclusivamente uma família. Mas há mais. Puseram-no a denunciar símbolos cristãos que, ao serem descobertos, levavam à prisão de quem os trazia da Europa.

No filme, o sacerdote ouve a voz de Cristo dizendo-lhe que apostatar está certo. O filme transmite-nos a ideia de que, embora Ferreira e este sacerdote tenham apostatado, continuam a ter fé: a



Ferreira escapa-se-lhe a expressão “Nosso Senhor” quando está à procura de símbolos cristãos nos objetos trazidos pelos holandeses e Rodrigues confessa e vê-se, no final, que guardou sempre uma cruz. Parece que terão guardado a sua fé em privado. Pelo menos o segundo sacerdote. Mas isto em nada atenua o seu testemunho público.

Gostava de confrontar o leitor com a minha opinião. Eu entendo que não era lícito este sacerdote ter apostatado – e estou só a ocupar-me dele – porque a apostasia foi um ato público que – como o inquisidor intuiu, e bem – no Japão representava a Igreja inteira. (Claro que Rodrigues salvou aquelas vidas, mas vidas essas que se tinham entregado ao martírio de sua

livre vontade, porque não tinham querido renegar a fé.) Para o inquisidor e para todos os cristãos ainda vivos, com a apostasia dos sacerdotes, foi a hierarquia da Igreja que apostatou. Hierarquia que alimentava o povo espiritualmente e que depois permaneceu no meio desse mesmo povo como confucionista, defraudando todos os que se mantiveram cristãos. Foi o símbolo vivo da religião que apostatou e vestiu uma pele japonesa. Símbolo para todos os cristãos que estavam vivos e símbolo para o governo japonês. Com a apostasia, esse símbolo esfumou-se.

(Nota: isto é a minha opinião teórica. Humildemente, não sei se teria forças para o martírio.)



## A CARIDADE É PARTILHA CONSTANTE DE AMOR A DEUS E AO PRÓXIMO

Desde sempre a Igreja concebeu estruturas múltiplas sócio/caritativas, para atender aos mais necessitados.

Também na Unidade Pastoral de Sintra, entre outras, temos a LIAM (Liga intensificadora da ação missionária) que se dedica a promover-la e vive-la com ações concretas: ORAÇÃO, AÇÃO E PARTILHA.

No mês de fevereiro, tivemos duas atividades: 4 e 5 o Dia Missionário com a presença de missionários, ação móvel, desenvolvida uma vez por ano, e 18 e 19 uma atividade de venda, normalmente filhós, por ocasião do carnaval.

Informamos que, na primeira ação os sacerdotes missionários levaram os carros carregados com artigos diversos e fizemos-lhes a entrega de 1.302,85€ em numerário. Na atividade de vendas, entregámos na UPS, conta da LIAM, 435,10€ que brevemente faremos chegar aos missionários do Espírito Santo.

Tanto numa como noutra, a UPS mostrou caridade generosa e solidária, pelo que em nome dos mais necessitados, BEM HAJAM.

# Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

Av. Adriano Júlio Coelho, 3 - Estefânia - 2710-518 SINTRA

cruzalta@paroquias-sintra.pt

Tel: 219 244 744 - 966 223 785



Paróquia de Santa Maria e São Miguel

Paróquia de São Martinho

Paróquia de São Pedro de Penaferrim

### Horário do Cartório

2.ª Feira, das 16h às 18h

3.ª a 6.ª Feira: das 10h às 12h e 16h às 18h

Sábado, das 17h às 18h30

Web: [www.paroquias-sintra.pt](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;  
Álvaro Camara de Sousa;  
José Pedro Salema.

### Jornalista:

Rita Gôja

### Edição gráfica e paginação:

José Pedro Salema; Pedro Martins;  
Rita Torres

### 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



## Santos do mês

Vitor Cabrita

## São Macário

São Macário, bispo de Jerusalém, cuja vida marcou o seu tempo, no Séc. IV.

Pouco se sabe da sua infância, das suas origens, mas foi ordenado Sacerdote muito cedo e, então, começou o seu apostolado.

Durante a perseguição do imperador Galério, que durou entre o ano 305 e 311, Macário não deixou de combater os perseguidores através da palavra e do evangelho. Vendo isso o imperador ordenou que as perseguições parassem e são os imperadores Constantino e, depois, Licínio, que concedem ao povo Cristão a liberdade de praticar a sua Fé e construir igrejas.

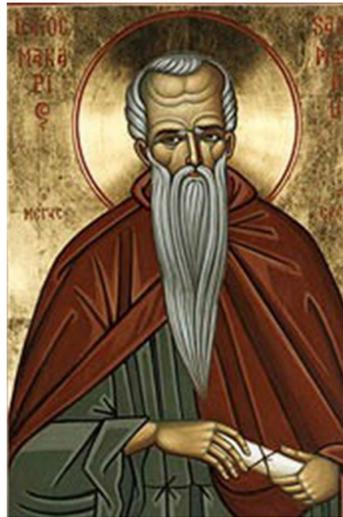
Esta época a que a igreja chama de "paz Constantiniana", estendeu-se a todo o império, incluindo Jerusalém, onde Macário veio a ser bispo no ano 314, e deve-se também a Santa Helena, mãe do imperador Constantino.

O bispo Macário obteve do imperador autorização para demolir o capitólio Romano, que estava construído na zona envolvente do calvário e do sepulcro do Senhor. Sobre esse lugar foi construída a basílica da Ressurreição e, ainda a pedido do imperador, foi também construída a igreja do Sepulcro do Senhor, que foi já das últimas grandes obras que fez.

São Macário veio a falecer pouco tempo depois, a 10 de março do ano 335. Deixou um valioso legado à Igreja, a luta contra o Arianismo (heresia fomentada por Ário), doutrina que provocou divisão no mundo Cristão por negar a divindade de

Cristo. Essa luta de ideologias veio a resolver-se com o concílio de Niceia, cidade próxima de Constantinopla. Daí se atribui historicamente ao bispo Macário, a autoria do credo Niceno-Constantinopolitano, que até aos dias de hoje professamos na Santa Missa, afirmando: "creio em um só Deus, pai Omnipotente" e "em um só Senhor, Jesus Cristo... Deus verdadeiro, de Deus verdadeiro".

Os dons de santidade de São Macário, são invocados pela oração: "Ó Deus, que destes a São Macário o dom e a responsabilidade de cuidar do vosso rebanho e de guardá-lo de todos os perigos físicos, morais e espirituais, dai-nos, por sua intercessão, a graça de perseverarmos na verdadeira



Fé católica que professamos no credo, para que o vosso Filho seja sempre glorificado por nossas palavras e nossos atos. Pelo mesmo Cristo, nosso Senhor, Ámen. São Macário, rogai por nós".



## 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 de uma de uma pintura do teto da igreja de São Martinho, com insígnias do padroeiro.

A FUNERÁRIA  
São João das Lampas

QUINTINO E MORAIS

25 Anos

Funeral Social 356,20 € • Funeral Económico 676 €

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 40ATENDIMENTO  
PERMANENTE

808 201 500

Brevemente  
na Terragem

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