



Cruz Alta



Janeiro
2019

Edição nº 165- Ano XVI
Diretor: P. Armindo Reis

www.paroquias-sintra.pt

Distribuição Gratuita

**IX ENCONTRO CRISTÃO
Ecuménico**

PERTO DE



Procura a Justiça e nada mais que a Justiça Dt.16:20

26 JANEIRO 2019 20:45H
C C OLGA CADAVAL



DIA MUNDIAL DA PAZ
PÁGINAS CENTRAIS

Mensagem Ano Novo

Páginas Centrais



Exposição Pintura
no Musa

Página 15



Histórias de Vida

Página 10



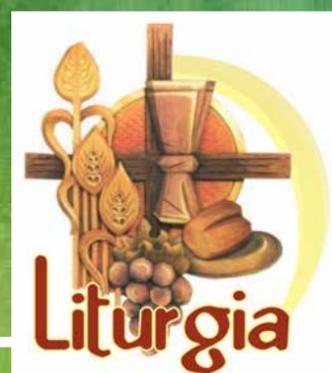
Peregrinação à Polónia

Página 7



ABC da Liturgia

Página 4



Editorial

José Pedro Salema

Os jovens na Escola de Maria

No final deste mês de janeiro, realizam-se as Jornadas Mundiais da Juventude, no Panamá. Na sua intenção de oração para Janeiro, o Papa Francisco faz um apelo particular: "os jovens são chamados a comunicar ao mundo a alegria do Evangelho".



Já em Outubro passado, o documento final que saiu do Sínodo dos Bispos, refere que os jovens sejam convidados a "participar efetiva e ativamente nos lugares de corresponsabilidade das Igrejas particulares".

Está assim lançado o primeiro desafio, que nos pede e, sobretudo aos jovens, que vivam em comunidade e em comunhão, dentro da Igreja, apesar das diferenças de idades, de sensibilidades e de culturas. Com a feliz descoberta desta comunhão com Deus e com os irmãos, nasce a alegria de anunciar o Evangelho e construir uma sociedade mais justa e mais fraterna.

Os jovens, tal como os adultos, devem ser anunciadores da alegria do Evangelho em cada passo da sua vida: na rua, na família, no trabalho, ao longo dos nossos caminhos... seguindo os passos de Maria que, por isso mesmo serviu de fonte de inspiração para estas Jornadas Mundiais da Juventude.

Tal como Maria, devemos colocar-nos ao serviço de Jesus, fazer o que Ele gostaria que nós fizéssemos, entregarmo-nos completamente nas Suas mãos: "Eis a serva do Senhor, faça-se em mim segundo a tua palavra".

E que nas nossas vidas tenhamos sempre presente que "é Cristo que habita em mim"! E então estaremos atentos à questão que sempre nos devemos colocar, antes de agirmos: "como é que Cristo faria se estivesse no meu lugar"?

Desejos de um Bom Ano para todos! ■

Os Nossos Padres

Pe. Armindo Reis

ANO NOVO, VIDA NOVA!

A mudança de ano gera sempre em nós uma expectativa de algo novo, ou pelo menos que a nossa vida não piore. É o futuro que nos preocupa e por vezes assusta.

O desejo de mudar na nossa vida é algo comum e saudável, mas nem sempre fácil ou possível. A mudança de personalidade é quase impossível na vida adulta, a de hábitos é mais fácil, mas exige muito esforço, a profissional não depende só de nós e acarreta riscos, as relações humanas implicam decisões responsáveis e por vezes sofrimento. Fácil, para quem pode, é a mudança de coisas materiais, como casa, carro, roupas, etc., mas essas não mudam assim tanto a nossa vida.

Mas mudar para quê? Mudar só por mudar não faz sentido! Há que identificar um projeto de vida, definir prioridades e procurar um ideal. Mudanças desorientadas são um desperdício de tempo e de energia, não levando a lado nenhum. Há que lutar por alcançar o que realmente vale a pena. A felicidade é certamente o ideal comum a todo o ser humano, mas o caminho que a ela conduz é geralmente pouco claro.

É aqui que a espiritualidade ganha importância porque é ela que nos ajuda a descobrir o sentido do que somos e aponta caminhos

para o que queremos ser. A felicidade está aqui no meio, entre o que somos e o que queremos ser. Aceitar-nos como somos e saber o que queremos ser é meio caminho andado para ser feliz!

A nível espiritual a mudança é possível! Há sempre caminho a fazer.

Para nós cristãos o ideal de vida é-nos apresentado por Jesus Cristo. Ele mostra-nos o rosto de Deus e o Seu projeto para o ser humano. Mostra um profundo respeito pela realidade de cada pessoa (não exclui pecadores, pobres, leprosos...) e aponta caminho a toda a gente ("vai e não tornes a pecar!").

O Natal e a Páscoa são para nós os tempos que mais convidam à mudança, porque



são os tempos espiritualmente mais ricos. Jesus menino e pobre e Jesus adulto e sacrificado por nós, é sempre a grande interpelação à nossa maneira de viver.

A mudança de ano civil não nos traria muito à nossa vida, não fosse a possibilidade de viver nova Páscoa e novo Natal, ou seja a possibilidade de crescer mais espiritualmente e nos tornarmos mais felizes.

O que o novo ano nos trará de acontecimentos, saúde, encontros e desencontros, não sabemos, mas acreditamos que tudo servirá para crescermos como pessoas e nos aproximarmos do nosso ideal proposto por Jesus Cristo.

Feliz Ano Novo para todos os paroquianos! ■

A melhor parte

Diác. Vasco d'Avillez

O nosso Próximo

É muito interessante o título dado a este espaço ou a esta coluna, como dizem os jornalistas, do Jornal Cruz Alta, pois de facto a todos nós acontece sempre alguma coisa na vida em que agradecemos a Deus termos ficado com: «A Melhor Parte»!

Tinha um tio, de quem eu e os meus irmãos gostávamos muitíssimo, o tio Xico, que era o irmão mais velho (dos que ainda estavam vivos) do meu pai, e que tinha muita graça. Aconteceu que um domingo de um dia de inverno no início dos anos cinquenta, depois da Missa, conduzia para casa

com os filhos todos no automóvel, um Rover 90 de quatro portas, e um automobilista à sua frente fez algumas asneiras, e estava a andar mais lentamente do que era necessário. Irritado com o condutor à sua frente, apitou-lhe a buzina com alguma insistência e abriu a janela para lhe dizer: chega-te p'rá direita ó palerma!

Os filhos, lembraram-no de que na homilia, na Missa, o Sr. Padre tinha dito, a propósito do Evangelho do dia, que devemos amar o próximo. Continuaram o seu raciocínio dizendo-lhe que na estrada,

o próximo são justamente os outros condutores. O tio Xico, apanhado em flagrante pelos filhos respondeu-lhes: Amar o próximo está bem, mas... dêem-me um próximo capaz!

Pois eu tive este mês de novembro uma experiência que me fez muito lembrar este querido tio, e que foi o facto de, por causa do muito frio; da muita chuva; de alguma falta de cuidado e da muita idade ter ficado doente e logo apanhar uma pneumonia que me pôs fora de combate durante mais de uma semana.

É aqui que entra a melhor



parte e essa foram as inúmeras mensagens de todos a quererem saber como é que eu estava e outros porque não me viram na Missa a saberem se eu estava doente e outros a perguntarem à minha querida «cara metade» se eu estava melhor e de me trazerem a comunhão a casa uma vez que agora era eu o doente.

Senti-me o próximo de todos os irmãos que no seu cuidado me fizeram saber que se preocupavam e que queriam que eu ficasse bom depressa.

Desta vez fiquei eu com a melhor parte. ■

Rotary Club de Sintra distribui 70 cabazes de Natal

Após a recolha de géneros alimentícios, levada a efeito em 24 e 25 de nov., o Rotary Club de Sintra efetuou, posteriormente, a sua separação por produtos, tendo já sido feita a distribuição de



1 palete com 500 Kgs a cada uma das 5 IPSS apoiadas pelo Club.

Os restantes géneros, 1/5 do total, serviram de



base à elaboração de 70 Cabazes de Natal, onde as massas alimentícias, o



arroz, o açúcar, o azeite, o óleo, o leite, os enlatados e o atum se irão misturar com o tradicional bacalhau e o bolo rei tendo como objetivo alegrar a Quadra Natalícia a 70 famílias carenciadas da nossa comunidade.

A distribuição dos cabazes

iniciou-se a partir do dia 10 dezembro, a tempo, portanto, dos contemplados poderem a confeccionar os jantares natalícios. A atribuição dos cabazes de Natal constitui mais uma atividade do Rotary Club de Sintra a favor dos mais desfavorecidos do concelho, materializando os objetivos que o Movimento



1º aniversário da igreja de Galamares

Por ocasião do 1º aniversário da inauguração da igreja de Galamares iremos celebrar no próximo dia 12 de janeiro de 2019 missa pelas 16h30 à qual se seguirá um lanche partilhado.

A igreja de Galamares é um anseio muito grande da comunidade cuja concretização exigiu um grande esforço e sacrifício da comunidade e que importa lembrarmos sempre.

Contamos com a presença de todos para celebrarmos este marco importante da nossa caminhada tendo sempre presente o muito que ainda nos falta fazer.



Alguns dados estatísticos de 2018 da Unidade Pastoral de Sintra

Adérito Martins



A atividade da Igreja não se avalia por estatísticas nem os seus objetivos dependem essencialmente de indicadores financeiros desenhados pelos homens.

Mas uma comunidade cristã precisa de pessoas e de meios para garantir os serviços litúrgicos, pastorais e sociais que é chamada por Deus a desenvolver.

Assim, é bom que a comunidade tenha consciência da dimensão da sua atividade e da forma de garantir os bens necessários ao seu sustento.

A Unidade Pastoral de Sintra tem neste momento por terminar a igreja de Lourel

e por construir as igrejas da Abrunheira e da Várzea. Por outro lado as três igrejas históricas sempre a precisar de obras.

No quadro abaixo apresentamos alguns indicadores relativos ao ano de 2018.

Apresentamos os dados divididos pelas 3 paróquias não querendo com isso fazer comparações ou gerar competições entre elas. Aliás, lembremos a parábola de Jesus sobre o homem que foi contratar trabalhadores para a sua seara e que pagou de igual modo aos que trabalharam todo o dia, aos que trabalharam meio-dia e aos que apenas chegaram ao fim do dia.

A nossa UPS celebrou, em 2018, 104 casamentos, 199 batismos, 43 primeiras comunhões e 45 crismas. Também foram celebradas 215 exéquias.

Verificamos que temos mais falecimentos que batismos ou casamentos. Dos

199 batismos, seria de esperar que um número significativo dessas crianças viessem para a catequese daqui a 6 anos, mas sabemos que grande parte são famílias oriundas de outras paróquias. O mesmo se passa com os casamentos, a maioria não residem em Sintra. Mas temos sempre a esperança de que alguns dos que residem na UPS possam vir a participar ativamente na comunidade.

Também quanto a receitas financeiras do contributo paroquial ou cônica que totalizaram 15161,66€ temos de ter a noção dos custos associados às despesas correntes de cada uma das igrejas que mantemos abertas. Quanto será a despesa mensal de eletricidade e de água em cada uma das igrejas? E os custos de sustentação de sacerdotes, funcionários, obras de manutenção e reparação? Por outro lado as nossas paróquias têm atividade social e custos com

a manutenção de habitações sociais, que os nosso políticos ainda por cima taxam com impostos de IMI e AIMI...

A renúncia quaresmal destinou-se à construção de um novo edifício da Escola Sacré Coeur em Cattin (Bangui), República Centro-Africana. Além disso os peditórios de 11 domingos do ano são enviados para fins destinados pelos nossos bispos (UCP, Cáritas, lugares

santos, novas igrejas, meios de comunicação, apostolado dos leigos, migrantes, fundo de s. pedro-vaticano, seminários, missões, apoio a sacerdotes idosos).

Por isso, caros irmãos, que o Senhor nos ajude a apoiar as nossas Paróquias e continue a mandar trabalhadores para a sua messe que sejam capazes de despertar o desejo de ver Jesus e de O quererem também anunciar ao mundo.

Paróquia	Casamentos	Batismos	Exéquias	1ªs Comunhões	Crismas	Renúncia Quaresmal	Contribuição Paroquial (Cônica)
S. Pedro	66	57	48	10*		1 093,11	6 297,80
S. Martinho	15	28	32			403,53	3 047,96
Sta Maria e S. Miguel	23	114	135	33	45 **	1 102,11	5 815,90

* - Linhó e Abrunheira

** - das 3 paróquias

Jantar de Natal dos Voluntários da UPS

5 de Janeiro 20h15

Salão Paroquial da Igreja de São Miguel

Inscrições no cartório até dia 2 de janeiro

Voluntários 5€
Acompanhantes 12€

ABC da Liturgia

Vamos iniciar, nesta edição, este espaço destinado a conhecer melhor várias palavras relacionadas com a Liturgia (já que neste ano pastoral queremos que a Liturgia seja mais valorizada). Seguiremos uma ordem alfabética. O texto é do livro "Vocabulário Básico do Cristão" de Álvaro Ginel (ed. Salesianas, Porto).

Abençoar - Dizer bem, desejar o bem, louvar. Deus abençoa: «Que o Senhor se lembre de nós e nos dê a sua bênção; abençoe a casa de Israel; abençoe a casa de Aarão, abençoe os fiéis do Senhor (Sl 113). **Bênção:** ação de abençoar. **Bênção ascendente:** bendizemos a Deus por aquilo que Ele é e pelo que fez por nós. **Bênção descendente:** manifestação, desejo ou invocação para que Deus derrame a sua graça sobre a assembleia, sobre uma dada pessoa, etc. **Dar a bênção:** em muitos lugares é costume pedir a bênção («Abençoi-me, Padre!»), ou benzer objetos, pessoas, etc. Costuma-se fazer com o sinal da cruz e implorando que Deus se mostre propício ou presente a nós em todo o momento ou por ocasião daquilo que desce a bênção. Tal costume, nalguns lugares, pode ter dado aso a uma espécie

de magia ou ritualismo. A bênção, enquanto tal; está cheia de sentido bíblico. **Livro das bênções:** livro litúrgico que contém as bênções. **Oração de bênção:** resposta do homem aos dons de Deus. **Ablução** - Do latim ablúere, «tirar manchas lavando»; purificar, por isso também purificação. Na liturgia há abluções para lavar-se, porque é necessário (as mãos, os vasos sagrados utilizados); outras abluções são mais simbólicas, isto é, indicam uma realidade interior na pessoa: a água derramada no batismo. **Ábside** - Do grego, hapsis, «nó ou fecho da abóbada». Designa a parte do templo que ocupa o extremo oposto à fachada ou entrada principal. Costuma ser semi-circular. Algumas estão cobertos por retábulos. Na ábside encontram-se, além disso, o altar, o ambão, a cátedra ou

lugar presidencial, os assentos, o presbitério ou o lugar próprio dos presbíteros.

Absolvição - Do latim, absolvere, «absolver, desatar, deixar livre de culpa». No sacramento da Penitência, o sacerdote diz: «Eu te absolvo dos teus pecados em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo». No início da celebração eucarística, o presidente diz: «Deus todo poderoso tenha compaixão de nós, perdoe os nossos pecados e nos conduza à vida eterna». A absolvição só tem sentido se a pessoa disser: «Confesso que pequei», com toda a verdade interior.

Abstinência - Prática que consiste em abster-se de alguma coisa com finalidade penitencial e de partilhar com os que têm menos. Na Quaresma os cristãos praticam a abstinência da carne durante as sextas-feiras e nos dias de jejum.

Ação de graças - Oração cujo conteúdo central é a gratidão a Deus pelas suas maravilhas.

Acólito - Do grego, akolouthēin, «acompanhar». Pessoa que acompanha o sacerdote ou o diácono e lhes presta os serviços que lhes são próprios. Paulo VI, em 1972, no seu Motu Proprio «Ministeria Quaedam», deixou como ministérios instituídos o do Leitor (para tudo o que diz respeito à proclamação da Palavra) e do Acólito (para o que diz respeito ao altar e aos sacramentos). O Acólito tem como próprio: atender ao serviço do altar, ajudar o sacerdote e o diácono, ajudar nas procissões, preparar o altar, limpar os vasos sagrados, recolher os dons no ofertório, distribuir a Eucaristia, expor e reservar o Santíssimo, sem bênção. Algumas destas funções são realizadas pelos ajudantes, também chamados «acólitos», ou outras pessoas. Todavia é conveniente que a comunidade cristã ponha em prática os ministérios e conte com um grupo de pessoas preparadas para o leitorado e acolitado. Também se dá o nome de «acólitos», «pequeno clero» ou «meninos do coro» às crianças ou adolescentes que ajudam o presidente na celebração dos sacramentos e em outras cerimónias. Nalguns países, como na Alemanha e na Itália,

ABC da Liturgia

lia, têm uma grande tradição e formam uma espécie de «movimento ou corpo» reconhecido dentro da comunidade.

Ato penitencial - Faz parte dos ritos iniciais da celebração eucarística em que toda a assembleia pede a Deus que a purifique e lhe dê forças, ao mesmo tempo que se dirige a Cristo, seu Senhor, pedindo-lhe ajuda. Por extensão, hoje chama-se «ato penitencial» ou «celebração penitencial» aos encontros da comunidade em torno da Palavra para celebrar a bondade e a misericórdia de Deus. Nalgumas ocasiões incluem a celebração do sacramento da Penitência.

Adoração - Ato cultural de reverência pelo qual se reconhece a Deus como ser digno de todo o respeito e veneração.

Advento - Do latim Adventus, «vinda». Tempo com que começa o ano litúrgico em preparação para o Natal e a Epifania. Não é uma «mini-quaresma». O seu sentido é de alegria e esperança. Celebra as três vindas do Senhor: o nascimento em Belém; a vinda que realiza aos nossos corações em cada momento; a sua vinda no fim dos tempos (passado, presente e futuro). A partir do dia 17 de Dezembro acentua-se a preparação intensa do Natal.



PREPARAÇÃO DE ADULTOS PARA BATISMO, CRISMA E EUCARISTIA

Estão abertas as inscrições para o Batismo, 1ª Comunhão e Crisma de adultos na nossa Unidade Pastoral de Sintra.

Quem desejar receber algum destes 3 sacramentos deverá falar com o Pároco e inscrever-se no Cartório da igreja de São Miguel.

A preparação será aos Sábados à noite, na igreja de São Miguel, com início dia 2 de Fevereiro às 21h. Depois o grupo acertará o horário mais conveniente.

MAFEP
segurança contra incêndios

O SEU NEGÓCIO PROTEGIDO E CUMPRINDO A LEGISLAÇÃO

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

www.mafep.pt





Consultório Médico

Miguel Forjaz, Médico

Hemofilia

É uma doença do sangue hemorrágica causada pelo deficit de um ou dois dos factores de coagulação do sangue (FC). Os FC são elementos do sangue, como tantos outros. Mas estes têm por missão controlar as hemorragias. A Hemofilia A-hemofilia clássica, que compreende 80% dos casos, é devida a um deficit do factor VIII. A Hemofilia B-doença de Christmas caracteriza-se pelo deficit do factor IX. Uma característica curiosa que abrange estes dois tipos de Hemofilia, clinicamente semelhantes, é que ambos são transmitidos pela mãe, uma herança materna, mas são praticamente os jovens do sexo masculino os atingidos. Um homem com hemofilia transmite o gene com hemofilia às suas filhas. Por isso, todas as filhas são portadoras "obrigatórias" do gene da hemofilia. A Hemofilia é causada por diferentes anomalias genéticas. A

gravidade dos sintomas depende da maneira com essa anomalia genética afecta a actividade dos factores VIII e IX. Os FC que estão presentes no sangue, são representados em numeração romana de I a XII. A Hemofilia é um distúrbio hereditário, crónico, raro, cuja incidência na população em geral é de 1 por cada 10.000 habitantes, ou seja, 1 em cada 5000 rapazes que nascem sofrem desta doença.

Grau de gravidade e Sintomas

A actividade normal dos factores de coagulação (FC) é descrita como estando entre 50% e 200%. Um doente com menos de 1% da actividade normal é descrita como tendo uma Hemofilia grave. Entre 1 a 5% tem uma Hemofilia moderada. De 5 a 50% de actividade normal tem uma Hemofilia leve ou ligeira. Os sintomas estão dependentes do grau de gravidade.

Assim, os doentes com uma hemofilia leve ou ligeira geralmente só sofrem hemorragias excessivas, ou mais ou menos prolongadas quando sofrem um ferimento, como por exemplo um corte com uma faca, uma extração dentária, ou uma operação. Mas, muitas vezes, esta doença não é diagnosticada se for muito leve ou ligeira. Nos Hemofílicos, habitualmente, o primeiro episodio de hemorragia ocorre antes dos 18 meses de idade, após uma ferida ou uma lesão menor. Apresentam hematomas e nódos negros ao mais pequeno traumatismo. Por exemplo, uma injeção intramuscular pode provocar um hematoma acentuado. A hemorragia recorrente dentro das articulações (dor e inchaço) chamadas hemartroses e nos músculos podem provocar deformações incapacitantes. Os hematomas intracerebrais post-traumáticos podem ser

muito graves, dado o risco de hemorragia interna intracerebral.

Diagnóstico, Prevenção e Tratamento

Desconfiando de Hemofilia, como por exemplo numa criança do sexo masculino com uma perda de sangue inesperada, o médico pedirá análises laboratoriais ao sangue que irão determinar se a coagulação é lenta, analisando a actividade dos factores VIII e IX.

Estes doentes devem ser muito cuidadosos com a higiene oral, com os dentes, para evitarem extrações dentárias, prevenindo traumatismos e acidentes cortantes. Devem evitar tomar aspirina e outros medicamentos do mesmo tipo que podem agravar a hemorragia. Geralmente, o tratamento inclui concentrados de plasma com o objectivo de reconstituir o factor coagulante deficiente. Dependendo do tipo e gravi-

dade da doença, os concentrados podem ser administrados no domicilio, sempre, naturalmente, monitorizados pelo respectivo médico, de acordo com os resultados das análises realizadas periodicamente.

Uma curiosidade

O filho do ultimo czar da Rússia, Alexei Romanov, filho de Nicolau II, herdeiro do trono, pois era o único filho homem, sofria de Hemofilia, dado o parentesco com a rainha Vitoria de Inglaterra, portadora do gene. Esta situação provocou, naturalmente, enorme preocupação dos seus pais e grande instabilidade familiar e até social. A sua vida acabou de forma trágica, com 14 anos, em 1918, como se sabe, quando foi assassinado pelos bolcheviques, juntamente com as 4 irmãs e pais em Ekaterinburgo. Foi posteriormente canonizado pela Igreja ortodoxa. ■



Pequenos gestos podem fazer uma grande diferença

Joana Barradas, Patrulha Esquilo - Agrupamento 1134, Sintra

Olá, sou a Joana Barradas, sou da patrulha Esquilo do Agrupamento 1134 de Sintra e venho falar em nome da minha patrulha sobre a campanha de recolha de alimentos para a Santa Casa da Misericórdia de Sintra, na qual o nosso agrupamento, e a nossa Expedição em particular, participou no dia 1 de Novembro de 2018.

A Santa casa da Misericórdia de Sintra é uma instituição de apoio às famílias mais necessitadas da zona de Sintra, fazendo também serviço de apoio a crianças e idosos. Uma das ações de apoio que a Santa Casa faz, é a recolha de alimentos para entregar às famílias que apoia, e foi neste contexto que a nossa Expedição participou. Fomos fazer esta campanha porque nos convidaram a participar e nós, de boa vontade, como sempre, decidimos aceitar esta proposta.

A minha patrulha foi de

manhã, cedo, para o Jumbo, prontos para recolher os alimentos. No inicio estava um bocadinho complicado conseguirmos entregar os sacos e recolher os alimentos, pois não só estávamos cansados, como as pessoas não estavam a colaborar muito. Como vimos que estava complicado, decidimos falar em patrulha. Depois de falarmos, decidimos colocar um sorriso na cara, e mesmo que as pessoas nos dissessem que não estavam interessadas em ajudar, iríamos retribuir com um sorriso e com um "Muito obrigado e bom dia!". Depois disto, conseguimos muitos sacos com alimentos, pois um sorriso na cara faz a diferença. Tal como Deus nos ensinou, devemos sempre retribuir com um sorriso.

Ficámos lá o dia todo, pois a nossa patrulha gosta muito deste tipo de actividades e de ajudar. É uma tarefa divertida, e ainda se

torna melhor quando sabemos que é para ajudar outras pessoas que não têm tantas coisas como nós. No final do dia, a responsável pela instituição veio-nos agradecer por estarmos a ajudar e ainda disse que estávamos a fazer um bom trabalho!

Ficámos muito felizes com isso e, como sempre, ficámos de coração aberto, porque sabermos que, mais uma vez, tínhamos feito um bom trabalho e tomado uma boa decisão ao participar nesta actividade.

Pensamos que cada um de nós é capaz de fazer isto, de ajudar quem necessita. Basta querermos.

Como escuteiros, vivemos segundo uma Lei com 10 artigos, e o 3º desses artigos diz que "O Escuta é útil e pratica diariamente uma boa ação". Penso que este artigo se adequa muito a este contexto, pois nós, escuteiros, temos o dever de

praticar todos os dias uma boa ação, nem que seja às vezes mostrar um sorriso, estender a mão a alguém ou entregar um saco. Os pequenos gestos por vezes são os mais importantes.

Deus deu a vida por nós, e disse também que de-

vemos ajudar a todos, especialmente os mais necessitados, pois nem toda a gente tem a mesma capacidade e oportunidade de ter o que muita gente tem.

"Pequenos gestos podem fazer uma grande diferença" ■



Encontro Cristão Ecuménico 2019 26 de Janeiro em Sintra

Omês de Janeiro convidamos a rezar pela unidade dos cristãos, com o seu oitavário (18-25 de Janeiro). Há mais de cem anos que se reza pela unidade dos cristãos, ou seja para que as Igrejas divididas se reaproximem e cresçam na comunhão.

A Igreja é Corpo de Cristo e esse corpo é constituído pela comunhão dos que acreditam n'Ele.

Ao longo da História da Igreja foram várias as cisões que separaram os cristãos.

Hoje em dia há mais consciência do contratemunho que isso é e uma preocupação por um diálogo que permita uma aproximação entre todos os cristãos. Esse diálogo é possível na base da fé comum em Jesus Cristo que é Deus com o Pai e o Espírito Santo e apoiados na Sagrada Escritura.

A Paróquia de Algueirão iniciou já há 9 anos um encontro de convívio e oração entre igrejas cristãs que nos últimos dois anos se realizou em Sintra por motivo de espaço. O

encontro é também apoiado pelo movimento católico Focolar e por uma plataforma que inclui igrejas protestantes e evangélicas. Todas as paróquias da Vigararia de Sintra são convidadas a participar. A entrada é livre.

Este 9º Encontro será em Sintra, no Centro Cultural Olga Cadaval, no dia 26 de Janeiro, pelas 20.45h. Durante a tarde também haverá workshops para jovens na igreja de São Miguel.

Pe. Armindo Reis ■



Crónica: Familiarmente Falando

ACISJF | João Braga

Viver com Dignidade Falar com Dignidade

Este título vem a propósito de uma tendência para tolerar em sociedade o uso de palavras que, sem ofensa para esses profissionais, eram classificadas como linguagem de carcereiros.

Sempre me incomodou que, entre homens, e em alguns ambientes, o “palavrão” fosse moeda corrente. Era o caso, em especial, na vida militar, em que recorde dois episódios de sinal diferente, mas curiosos. O primeiro passa-se durante os meus períodos de instrução aos soldados no Regimento de Artilharia Um. Vários colegas, como eu Aspirantes a Oficial, revezavam-se, escondidos atrás de muros, para me “apanhar” a usar palavras menos próprias, crenças da impossibilidade de escapar a essa tentação. Posso dizer, com gosto, que sempre os desiludi. O segundo passa-se no Regimento de Infantaria 5, nas Caldas da Rainha, em que, já Alferes, e no nosso primeiro dia de serviço, um dos colegas se benzeu antes de começar o almoço na Messe, atitude também logo tomada por mim e por outro. Esse gesto tão simples marcou de tal forma o ambiente, que não só a linguagem, como os temas das conversas, se mantiveram ao longo do nosso período de serviço, ao nível mais elevado.

Entretanto, sucede que os homens já não se coíbem de usar linguagem depravada, não só entre eles, mas também diante de senhoras, o que me incomoda mais. Mas, em definitivo, o que me incomoda superlativamente, é que senhoras (ou não querem ser senhoras, e são só mulheres...) usem os mesmos termos sem qualquer respeito por si mesmas e pelos que as rodeiam.

Por outro lado, assistimos com aparente indiferença à entrada em força na literatura e no cinema dessas expressões grosseiras, até em obras premiadas e de que realçamos os méritos. Alguns dizem que “é a nossa cultura”. Por mim, penso que só devemos chamar “cultura” ao que eleva e nunca ao que degrada, e que se trata então, não de cultura, mas antes de anti-cultura.

Verdade se diga que também nunca entendi que códigos determinam quais as palavras e as expressões que não são “próprias” e que muitos eufemismos ganharam cidadania, esquecida a origem das palavras a que se reportam.

Temo muito, e já me confrontei com essa situação, que pessoas de bom nível de educação, tenham perdido o sentido do que as palavras significam e, arrastadas pelo ambiente, usem tais palavras, já entradas na linguagem corrente. Essa é já a situação nos países das Américas. Será que vamos permitir que a Europa também seja contaminada por essa praga. ■



Gota a Gota-Grupo de Ação Social

Artigos doados em dezembro 2018

Artigos	Quantidade
Fraldas Incontinencia S	4
Fraldas Nº3	4
Fraldas Nº4	3
Fraldas Nº5 (especiais)	3
Fraldas Nº5	10
Toalhitas	13
Farinha Láctea	15
Flocos Cereais / Mel	46
Cereais/Corn Flakes	40
Leite UHT Meio Gordo	336
Fruta Pack 4 boiões	6
Bolacha Maria	3
Shampoo	4
Açúcar	1
Arroz	2
Massa	2
Esparguete	2
Salsichas	2
Lata de atum	3
Lata de sardinhas	2
Bacalhau	1,5Kg
Azeite	2
Bolacha várias	6
Oleo	2
Pera conserva	1
Total:	512

Ofertas

Leite UHT Meio Gordo (Anónimo)	60 litros
Leite UHT Meio Gordo (Anónimo)	6 litros
Leite UHT Meio Gordo (RCSintra)	60 litros

FABRICA DAS VERDADEIRAS QUEIJADAS DA **SAPA**

QUEIJADAS DA SAPA SINTRA

Volta do Duche, 12
Tel. 21 923 0493

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

Espaço Doutrinal

P. João Inácio

No número anterior prometemos falar de dois temas: Participação ativa na Eucaristia e Eucaristia nos meios de comunicação social. Estes dois temas foram assuntos que mereceram a atenção dos padres sinodais sobre a Eucaristia. Sobre a primeira temática, o Papa Bento XVI fala-nos das condições que se requerem em cada um para uma participação frutuosa na Eucaristia:

1- «Uma delas é, sem dúvida, o **espírito de constante conversão** que deve caracterizar a vida de todos os fiéis: não podemos esperar uma participação activa na liturgia eucarística, se nos abeiramos dela superficialmente e

sem antes nos interrogarmos sobre a própria vida. Favorecem tal disposição interior, por exemplo, o recolhimento e o silêncio durante alguns momentos pelo menos antes do início da liturgia, o jejum e, quando for preciso, a confissão sacramental; um coração reconciliado com Deus dispõe para a verdadeira participação».

2- «...não se pode verificar uma participação activa nos santos mistérios, se ao mesmo tempo não se procura **tomar parte activa na vida eclesial em toda a sua amplitude**, incluindo o compromisso missionário de levar o amor de Cristo para o meio da sociedade.

3- «Sem dúvida, para a plena participação na Eucaristia é preciso também **aproximar-se pessoalmente do altar para receber a comunhão**; porém, não se pense que, pelo simples facto de se encontrar na igreja durante a liturgia, se tenha o direito ou mesmo, quem sabe, se sinta no dever de se aproximar da mesa eucarística. Mesmo quando não for possível abeirar-se da comunhão sacramental, a participação na Santa Missa permanece necessária, válida, significativa e frutuosa» (Sacramentum Caritatis, nº 55).

Em relação ao segundo tema, a Eucaristia nos meios de comunicação social, fiquemos

com o seguinte ensinamento: «com efeito, a Santa Missa transmitida na televisão ganha inevitavelmente um certo carácter de exemplaridade; daí o dever de prestar particular atenção a que a celebração, além de se realizar em lugares dignos e bem preparados, respeite as normas litúrgicas. **Quanto ao valor desta participação na Santa Missa pelos meios de comunicação, quem assiste a tais transmissões deve saber que, em condições normais, não cumpre o preceito dominical**; Se é muito louvável que idosos e doentes participem na Santa Missa festiva através das transmissões radio-televisivas, o mesmo não se



pode dizer de quem quisesse, por meio de tais transmissões, dispensar-se de ir à igreja tomar parte na celebração eucarística na assembleia da Igreja viva». (Sacramentum Caritatis, nº 57).

ENSINAMENTOS PAPAIS

P. João Inácio

Estamos a começar o novo ano civil e como se costuma a dizer: "Novo ano, nova vida". Queremos, no novo ano que se inicia, (re)organizar as nossas vidas redefinindo projetos, prioridades, metas e objetivos. Com certeza, um dos aspectos a termos em conta é a nossa vida familiar a começar pela família nuclear consanguínea, sem deixar de parte outras "famílias" (afetiva, religiosa, laboral, associativa-corporativa). Se por um lado, ninguém

se pode realizar e ser feliz vivendo isolado, sem laços de inclusão, aceitação e de participação, por outro lado nenhum de nós pode ser feliz numa família desestruturada, sem princípios orientadores e sem amor. Nesse sentido, deixamos aqui mais um dos muitos e valiosos ensinamentos do nosso Papa Francisco: «Não existe família perfeita. Não temos pais perfeitos, não somos perfeitos, não nos casamos com uma pessoa perfeita nem temos filhos

perfeitos. Temos queixas uns dos outros. Dececionamos uns aos outros. Por isso, não há casamento saudável nem família saudável sem o exercício do perdão. O perdão é vital para nossa saúde emocional e sobrevivência espiritual. Sem perdão a família se torna uma arena de conflitos e um reduto de mágoas. Sem perdão a família adocece. O perdão é a assepsia da alma, a faxina da mente e a alforria do coração. Quem não perdoa não tem paz na alma

nem comunhão com Deus. A mágoa é um veneno que intoxica e mata. Guardar mágoa no coração é um gesto autodestrutivo. É autofagia. Quem não perdoa adocece física, emocional e espiritualmente.

É por isso que a família precisa ser lugar de vida e não de morte; território de cura e não de adoecimento; palco de perdão e não de culpa. O perdão traz alegria onde a mágoa produziu tris-



teza; cura, onde a mágoa causou doença». (cfr. <http://www.nospassos-depaulo.com.br/2015/11/familia-lugar-de-perdao-mensagem-do.html>)

UNIDADE PASTORAL DE SINTRA

Organiza Peregrinação à Polónia

18-24 Agosto de 2019

Inscrições no Cartório

OU

sao.miguel@paroquias-sintra.pt



ra IMAGEM E PUBLICIDADE



we love image

DESIGN GRÁFICO
COMUNICAÇÃO DIGITAL
BRANDING
PUBLICIDADE
WEB DESIGN
SOCIAL MEDIA

WWW.RADESIGN.COM.PT



CASA

Restaurante Petiscaria Bar

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

(Fecha à 3.ª feira)

Tel: 219 243 490

Natal dos presentes ou PRESENTES no Natal?



Este ano tive a Graça de participar, com a minha mulher, numa Festa de Natal, dedicada a alguns irmãos nossos bastante carenciados, sobrevivendo muito aquém do limiar da pobreza. Foi muito gratificante perceber a Alegria que manifestaram, porque se sentiram acolhidos e respeitados na sua dignidade. Habitualmente marginalizados, vivendo nas periferias da sociedade (para as quais o Santo Padre não se cansa de nos alertar), foi para eles extraordinário terem alguém que os quis ouvir e que lhes deu atenção. Tivemos assim animadas conversas, o habitual lanche e um cantor que generosamente se ofereceu para animar a festa com um repertório muito alegre e contagiante, de tal forma que todos o acompanhámos num coro um tanto ou quanto para o desafinado, mas muito divertido. Senti que estávamos num ambiente verdadeiramente natalício, quase mágico, de tal modo intenso que pensei na letra de uma das cantigas do Padre Zezinho, fazendo minhas as suas palavras: «Não sei se a Igreja subiu ou se o Céu desceu... porque o próprio Deus está aqui». Imaginei ainda Nossa Senhora, com toda a sua ternura maternal, com um sorriso aberto (qual a Mãe que não sorri quando olha para os seus filhos e os vê felizes), feliz também porque esta foi certamente uma bonita forma de celebrarmos o Nascimento de seu Filho.

Em absoluto contraste, nesta quadra natalícia temos sido, uma vez mais, constantemente bombardeados, pela comunicação social em geral e pela televisão em particular, com muitas mensagens de Natal, mas que terminam, invariavelmente, com um forte apelo à compra de um determinado bem ou produto. É o Natal dos presentes que, tantas vezes, no meio de tanta euforia, de tanta azáfama e correrias, nos impede de estarmos, efetivamente, PRESENTES no Natal.

Celebrar o Natal de Jesus é muito mais que trocar presentes. É deixarmos que Ele nasça verdadeiramente no nosso coração e o transforme, dum coração de pedra num coração de carne. Um coração pronto a AMAR. O coração de alguém que quer estar PRESENTE.

Queridos Irmãos e Irmãs, desejo-vos um SANTO E FELIZ NATAL!

Carlos Marques

S. Miguel



Abrunheira

Galamares



Monte Santos

Presépios em Sintra

Linhó



S. Pedro



Lourel



Ramalhão



Manique



S. Martinho



Várzea



Janas



Mensagem do Papa Francisco para o Dia Mundial da Paz 2019



**"A responsabilidade política pertence a cada cidadão,
em particular a quem recebeu o mandato de proteger e governar"**

"A boa política está ao serviço da paz" é o tema da mensagem do 52ª Dia Mundial da Paz, que será celebrado em 1º de janeiro de 2019.

"A responsabilidade política pertence a cada cidadão, em particular a quem recebeu o mandato de proteger e governar. Esta missão consiste em salvaguardar o direito e incentivar o diálogo entre os membros da sociedade, entre gerações e culturas", ressalta uma nota da Sala de Imprensa da Santa Sé.

"Não há paz sem confiança recíproca e a confiança tem como primeira condição o respeito pela palavra dada. O compromisso político, uma das mais altas expressões da caridade, traz a preocupação pelo futuro da vida e do planeta, dos jovens e das crianças, em sua sede de realização", destaca ainda o texto.

Segundo a nota, "quando o homem é respeitado em seus direitos, como recordava São João XXIII na Encíclica Pacem in terris (1963), germina nele o sentido do dever de respeitar os direitos dos outros".

"Os direitos e deveres do ser humano aumentam a consciência de pertencer a uma mesma comunidade, com os outros e com Deus. Portanto, somos chamados a levar e anunciar a paz como a boa nova de um futuro em que todo ser humano será considerado em sua dignidade e seus direitos", conclui a nota da Sala de Imprensa da Santa Sé.

(Texto completo em: <https://www.vaticannews.va/pt/papa/news/2018-12>)

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 o sua marcação online:
cintramedica.pt

21 910 00 80

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



HISTÓRIA DE VIDA: Celestino Atanásio e Nazaré Simões Almeida

Entrevista: P. Armindo Reis; Redação: Adérito Martins

Maria da Nazaré da Silva Simões Almeida, nascida e criada em Sintra, de famílias há muito radicadas nesta região, a mãe da Ribeira de Sintra e o pai da Abrunheira. Viviam uma parte do ano na Ribeira e outra na Abrunheira porque o pai negociava em fruta mas também tinha terras de trigo na Abrunheira. De inverno estavam na Abrunheira e de verão na Ribeira, quase até ao Natal, porque a avó vivia na Ribeira. Acabava por pertencer à paróquia de São Pedro e à de São Martinho.

Frequentou os primeiros anos de escola no Externato Sta. Isabel, a caminho de Albarraque. Depois num externato próximo da atual escola D. Fernando, num edifício junto a uma capela, agora em ruínas. Estudou até ao 7º ano (atual 11º ano) e depois fez os chamados exames de singulares em Lisboa com equivalência a curso superior.

Dedicou toda a sua vida profissional a dar explicações e ainda hoje, com 77 anos, continua a dar. Começou ainda estudante, pelos 15 anos, quando uma professora de francês lhe pediu para dar explicações a uma aluna que tinha dificuldades. Toda a vida trabalhou de manhã à noite.

Na Paróquia, a Nazaré deu catequese até casar, em escolas, na Várzea e na capela da Madre Deus. Depois ainda deu catequese em Angola. Habitualmente ia à Missa à Madre Deus porque estava em casa da avó. Quando estava na Abrunheira ia à Missa ao Externato Sta. Isabel às 8 da manhã.

Celestino de Almeida (Atanásio) - apelido da mãe que não recebeu, mas pelo qual é conhecido, nasceu em 1931 na pequena aldeia de Cortiço da Serra, no concelho de Celorico da Beira, distrito da Guarda. É o sexto filho e o mais novo. Como costuma dizer, é o "escusadinho" da família - depois de uma mão cheia de filhos, ainda veio o sexto! Veio para Sintra com dois anos e meio, quando os pais tomaram conta da Quinta de S. António em Ranholas. A Quinta era do Sr. Frade, que tinha uma fábrica de lanifícios em Gouveia. O pai do Celestino era caseiro mas também criava gado por sua

conta. Chegou a trazer ovelhas da Serra da Estrela para cá.

Tinha o Celestino seis anos e meio quando o pai arrendou uma quinta na Portela de Sintra, onde é hoje o Bairro da Portela: semeavam trigo onde é hoje o campo do Sintrense, milho onde está agora o edifício do Urbanismo e chegaram a ter 500 animais. Moravam numa casa onde agora estão garagens do Sintrense. Na Portela não havia nada, só algumas casas na Rua Dr. Almada Guerra e depois na Estefânia. Mais tarde os pais viriam a comprar uma quinta na Ribeira.

Não havia na altura ensino oficial da 1ª classe. A mãe até costumava dizer que os miúdos de Sintra eram muito espertos e já nasciam com a 1ª classe! Foi então levado para a escola pela mão da mãe do General Firmino Miguel, numa casa em frente à atual Pensão Económica, na Avenida Heliodoro Salgado, onde havia uma cave em que uma senhora ensinava as primeiras letras com a cartilha de João de Deus. A 2ª classe fez na vila, onde hoje é a Piriquita II e a 3ª e 4ª na Escola Conde Ferreira, junto ao edifício da autarquia, mas os exames eram feitos na Escola do Morais. As raparigas estudavam na Gandarinha. Depois foi para a Escola Académica no Arraçário, numa casa agora em ruínas. Foi colega dos Baetas, do Firmino Miguel, entre outros. Tirou aí o curso de Comércio mas tinha de fazer exames em Lisboa na Escola Comercial Rodrigues Sampaio. Entretanto, aos 19 anos, teve a possibilidade de se juntar a familiares que estavam em Angola e foi, sem ter ainda concluído o curso comercial. Lá se iniciou como técnico de contas.

A mãe do Celestino e a tia eram extremamente religiosas. Ainda em Cortiço da Serra, na altura da implantação da República os padres tiveram de fugir e as duas mantiveram a paróquia a funcionar na medida em que podiam. Muitas vezes abriam a igreja e rezavam o terço. Os padres iam celebrar às escondidas e mesmo quando tinham folgas elas chamavam-nos se precisassem deles. Foram mulheres

muito evoluídas para o tempo em que viveram. Chegaram a alugar uma casa numa aldeia próxima para os filhos irem à escola dessa terra porque a professora era melhor que a da sua aldeia, e contrataram uma senhora para cuidar deles durante a semana.

Aquela família deu três sacerdotes: um irmão do Celestino e dois primos. A tia (Aninhas) dizia a quem perguntava, que "só" tinha 9 filhos. O irmão do Celestino foi para o seminário do Fundão. Quando vieram para Lisboa teve de repetir o primeiro ano porque o Seminário de Santarém não o considerou válido. Foi ordenado padre diocesano. Na altura em que esteve no Seminário do Olivais estavam lá cerca de 10 sacerdotes estrangeiros para reestruturar o ensino. Eram padres dos Sagrados Corações (de Jesus e de Maria) da Holanda (o famoso padre Dâmaso fazia parte desse grupo). Então o Pe Manuel Almeida Atanásio, decidiu aderir à Congregação dos Sagrados Corações e mudou o nome para João de Brito. Também duas das suas irmãs se tornaram freiras, dominicanas, visto que estudavam no colégio do Ramalhão, uma ainda viva, a Madre São João.

O irmão mais velho faleceu aos 33 anos. Era o único que tinha ficado a ajudar o pai nos negócios.

A catequese do Celestino tinha sido na igreja de Santa Maria. Ainda há dias esteve lá numa Missa dos Cursistas e ao sentar-se no banco não deixou de reparar que era o mesmo da sua catequese. Dava-lhes catequese uma senhora da Quinta da Vigia que tinha sido aia da Rainha D. Amélia, a D. Mimi d'Argent (dona da capela da Correnteza), entre outras. A catequese era ao domingo e a missa às 10h da manhã sendo prior o Padre Carlos Teixeira de Azevedo.

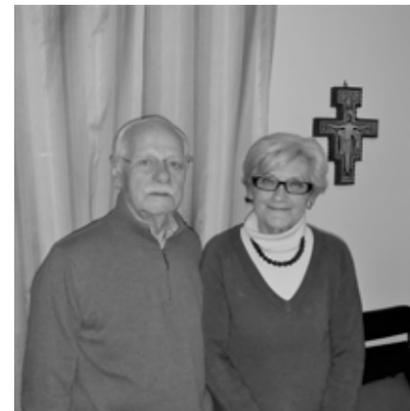
O Celestino fez parte do primeiro agrupamento de escuteiros que existiu em Sintra por volta de 1945. O agrupamento foi criado pelo chefe Gonçalves Rodrigues que era o responsável pela formação dos novos agrupamentos. Como trabalhava na CP tinha possibilidade de viajar por todo o país e por

isso pôde formar tantos agrupamentos. A sede era na igreja de São Martinho, onde agora é o museu. (Também aí se faziam as ultreias dos cursistas). O Celestino colaborou na formação de outros agrupamentos, nomeadamente o de Colares. Também em Angola formou agrupamentos de escuteiros, em Benguela.

O Celestino e a Nazaré conheceram-se numa altura em que este veio de Angola, de licença. Ele esteve 16 anos em Angola, dos quais quatro casado, em que nasceram os dois primeiros filhos. Regressaram em 1966 num tempo em que ainda puderam trazer as suas posses. Fizeram os seus cursilhos de cristandade ainda em Angola, em 1965, o Celestino em Maio e a Nazaré em Dezembro. Ela teve de fazer o cursilho em Nova Lisboa a 400 Km de distância de Benguela. Foi uma viagem dolorosa de comboio com um filho que estava ainda a amamentar.

As saudades da família e a distância começaram a pesar numa possível volta para Portugal ainda num tempo de prosperidade em Angola, apesar da guerra. Permitir que os filhos crescessem junto dos avós foi o ato de generosidade que fez o Celestino tomar a decisão de regressar. Deus permitiu-lhes voltar em paz para Portugal (já o seu irmão, mais tarde, só conseguiu voltar com pouca coisa). Foram morar para a Ribeira e mais tarde para a Portela. No regresso o Celestino começou a trabalhar com o sogro na fruta e integrou-se nos cursilhos de cá. Preparava os rolhos na cabine da camioneta, enquanto esperava que a carregassem de fruta. Depois fez uma sociedade com o Sr. Parracho, que foi buscar à livraria-papelaria Camélia, do Júlio Pinto Tavares e criaram a papelaria CAJU, pagando o Parracho a sua parte na sociedade com trabalho. Teve depois a distribuição dos jornais e revistas em Sintra.

A Nazaré começou a dar explicações no Ramalhão tanto às internas como às externas e também ia a casas particulares. Voltou também a dar catequese, mas não na Capelinha da D. Mimi, nem



em S. Miguel, apenas em escolas. Foi também vicentina na Conferência de São Pedro, fazendo visitas ao Hospital da Misericórdia de Sintra e à cadeia, onde hoje é a sede dos Escoteiros da AEP.

Dedicaram-se ambos essencialmente aos Cursilhos de Cristandade, tendo havido um encerramento em São Martinho no tempo do Padre Abílio. As ultreias funcionaram em muitos locais e chegaram a fazer-se em São Miguel, último local em Sintra antes de se mudarem para o Algueirão por haver mais cursistas de lá. O Celestino chegou a orientar 33 cursilhos (18 dos quais como reitor). Convidou muitos paroquianos de Sintra, pelo que a Unidade Pastoral de Sintra tem muitos cursistas. Curiosamente nenhum dos seus filhos fez.

O casal também fez parte das primeiras equipas do CPM com a Manuela e o Eduardo Lacerda Tavares, no tempo do Padre João de Sousa. O Celestino foi ministro da Comunhão numa altura em que não havia diáconos permanentes. Chegou a ir a Janas fazer a celebração da Palavra, e também à Capela da Mimi e a muitos outros locais. Também fizeram minicursilhos para casais em Torres Vedras, Santarém, Évora, entre outros.

Permitam um pequeno testemunho do redator deste texto: Cruzei-me com o Celestino no meu Cursilho de Cristandade (nº486) em 2004, no Linho. O Reitor Celestino apresentou-se como avô, cuja definição é muito bonita: "um avô é um cavalo bravo que o filho amansa para o neto montar".

Que o testemunho do casal Nazaré e Celestino possa continuar a fervilhar nos nossos corações ao longo dos quartos dias das nossas vidas. Decolores!



Para os mais pequenos

Alzira Castilho

Parábola

“Cada Um Com Seus Problemas”.

Um rato, olhando pelo buraco na parede, vê o fazendeiro e sua esposa abrindo um pacote. Pensou logo no tipo de comida que poderia haver ali.

Ao descobrir que era uma ratoeira ficou aterrado.

Correu ao pátio da fazenda advertindo a todos:

“- Há uma ratoeira na casa, uma ratoeira na casa!!!”

A galinha, disse:

“- Desculpe-me Sr. Rato, eu entendo que isso seja um grande problema para o senhor, mas não me prejudica em nada, não me incomoda e Cada Um Com Seus Problemas.”

O rato foi até o porco e lhe disse:

“- Há uma ratoeira na casa, uma ratoeira !!!”

“- Desculpe-me Sr. Rato, disse o porco, mas não há nada que eu possa fazer, a não ser rezar. Fique tranqüilo que o senhor será lembrado nas minhas preces e Cada Um Com Seus Problemas.”

O rato dirigiu-se então à vaca. Ela lhe disse:

“- O que Sr. Rato? Uma ratoeira? Por acaso estou em perigo? Acho que não e Cada Um Com Seus Problemas!”

Então o rato voltou para a casa, cabisbaixo e abatido, para encarar a ratoeira do fazendeiro. Naquela noite ouviu-se um barulho, como o de uma ratoeira pegando sua vítima. A mulher do fazendeiro correu para ver o que havia pego. No escuro, ela não viu que a ratoeira havia pego a cauda de uma cobra venenosa. E a cobra picou a mulher...

O fazendeiro a levou imediatamente ao hospital. Ela voltou com febre.

Todo mundo sabe que para alimentar alguém com febre, nada melhor que uma canja de galinha. O fazendeiro pegou seu cutelo e foi providenciar o ingrediente principal.

Como a doença da mulher continuava, os amigos e vizinhos vieram visitá-la.

Para alimentá-los, o fazendeiro matou o porco.

A mulher não melhorou e acabou morrendo. Muita gente veio para o funeral. O fazendeiro então sacrificou a vaca, para alimentar todo aquele povo.

“Na próxima vez que você ouvir dizer que alguém está diante de um problema e acreditar que o problema não lhe diz respeito, lembre-se que, quando há uma ratoeira na casa, toda a fazenda corre risco.

O problema de um é problema de todos.”



Imagem para colorir



ANO NOVO

Sopa de Letras - Rios de Portugal

C	H	B	E	U	D	T	M	Z	S	U	L	Y	S	O	T	N
Y	O	O	Y	A	Y	U	W	Ê	E	O	R	E	G	A	Y	S
Q	B	A	Y	I	E	A	B	Z	P	V	R	Q	J	F	D	I
R	I	C	O	E	M	C	I	E	G	I	F	R	J	V	O	O
M	O	J	Á	Z	I	T	Y	R	I	R	E	Q	A	I	U	X
A	C	U	W	V	R	I	W	E	I	Z	B	A	O	I	C	I
N	P	N	G	G	A	L	U	S	K	O	C	J	X	Q	A	Y
E	A	P	E	M	T	D	H	T	G	U	Q	D	E	Y	O	U
W	G	B	E	B	G	C	O	I	Â	P	A	W	O	U	G	Z
K	U	Y	Ã	N	O	Z	E	S	E	M	G	U	U	T	M	
K	A	J	I	O	M	E	H	D	R	X	E	H	F	Y	R	W
T	D	H	E	E	O	I	Z	F	Z	H	L	G	U	Y	L	O
L	I	O	O	N	N	E	N	G	V	A	T	O	A	D	L	L
I	A	E	I	L	D	A	O	H	E	I	I	X	T	N	E	I
M	N	I	I	F	E	Y	Q	E	O	X	F	V	O	E	E	K
A	A	L	B	F	G	X	W	E	N	Y	E	Y	H	Z	J	K
V	O	U	G	A	O	R	Y	X	G	E	U	R	B	V	I	O

Lima; Tejo; Minho; Sorraia; Mira; Tua;
Nabão; Vouga; Tâmega; Cávado; Zêzere;
Sado; Coa; Douro; Guadiana.

Descobre as 7 Diferenças



Sudoku - puzzle

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

Se um membro sofre, todos os membros sofrem com ele (1 Cor 12, 26).

Teresa Santiago

Jesus, andando por aí vejo e ouço tanta coisa, que quero dialogar contigo. Jesus, será que estamos na mesma barca a remar no mesmo sentido? Será que acreditamos na mesma Ressurreição? Sabes, fico a pensar no Teu rosto com ar de repreensão quando os Teus discípulos discutiam qual deles era o maior? Ainda hoje continuas com ar de repreensão quando vês alguns cristãos a fazerem divisão entre os Teus sacerdotes.

São João Paulo II dizia: se verdadeiramente partimos da contemplação de Cristo devemos vê-lo sobretudo no rosto daqueles com quem Ele mesmo se quis identificar.

Se um padre estuda, prepara-se para uma mensagem, se atende e aconselha pessoas, se organiza, faz reformas, contrata mão de obra, se faz cálculos, economiza, equilibra as finanças e faz investimentos na Igreja, ele não trabalha.

Mas se um professor estuda, prepara-se dá uma aula, ou um psicólogo atende, aconselha pessoas, ou um administrador se organiza, faz reformas contrata mão de obra, ou se um contador de cálculos, economiza, equilibra as finanças e faz investimentos, eles trabalham.

Se qualquer um destes tirar férias é justo, afinal eles trabalham.

Se o padre é activo, é ambicioso. Se procura agradar a todos, é sem personalidade. Se é exigente, é intolerante. Se não exige, é displicente. Se é positivo e procura corrigir, é parcial e assim por diante.

Ser padre é um tremendo desafio. É uma questão de chamada e de entrega. O padre é uma pessoa que tem sentimentos; é tão humano como os

leigos. O padre que ama a Jesus, que segue em frente com a sua vocação, sente-se escolhido. Ele tem a certeza de ter sido escolhido. E isso o leva ao diálogo com o Senhor, tem humildade. Por que ele, quando se sente escolhido, sente o olhar de Jesus sobre sua própria existência e isso dá-lhe força. Não foi a Ti Jesus, que és a Sabedoria, que disseram: "veio o Filho do Homem que come e bebe e dizeis: aí está um glutão e bebedor de vinho, amigo de cobradores de impostos e de pecadores. Mas a sabedoria foi justificada por todos os seus filhos." (Lc 7, 34-35).

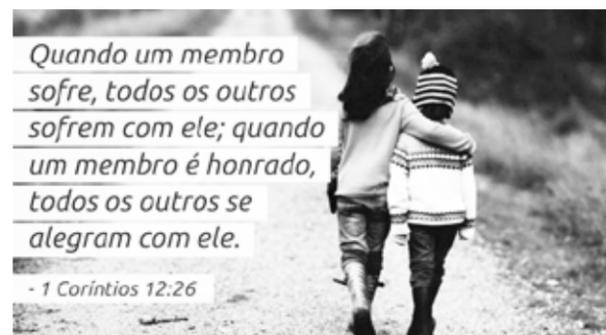
Temos que ser solidários com os padres. Uma solidariedade que exige luta contra todas as formas de corrupção, especialmente a espiritual, porque se trata de uma cegueira, cómoda auto-suficiente, em que tudo acaba por ser lícito: o engano, a calúnia, o egoísmo, são muitas formas subtis de autorreferencialidade.

"Pode acontecer que a forte inveja pela bondade ou pelas boas acções de alguém leve uma pessoa a acusar falsamente outra. Este é o verdadeiro veneno mortal: a milícia premeditada que destrói a boa fama da outra." (Papa Francisco)

Quando é que vão fazer à Tua maneira, aceitando o que Deus dá, ou será que andam na escola dos ídolos, em vez de ser na escola de Jesus, O Mestre.

Os sacerdotes são a Tua elite, os Teus escolhidos, são os continuadores directos da Tua obra. Que vocação maravilhosa desses homens apaixonados por Ti, homens para os homens sem pensarem em si mesmos, alegres por servir e amar.

Obrigado Senhor, porque os ensinas a ser livres e alegres, por lhes ires purificando as intenções. Obrigado Senhor, por os ensinares a deixar tudo



Quando um membro sofre, todos os outros sofrem com ele; quando um membro é honrado, todos os outros se alegram com ele.

- 1 Coríntios 12:26

sem amargura, sem saudades, por uma vida mais conforme à Tua vontade.

Dou comigo a pensar nos Teus ensinamentos - amai a todos -, mas recomendas que não nos deixemos cegar pelo brilho vistoso. Senhor dizes para não irmos atrás do que brilha, porque pode não ser apenas ouro, mas apenas lata. A linguagem que compreendes melhor é a do silêncio, mas eles preferem o ruído, a agitação, o exterior. Esses cristãos só querem fazer as suas vontades, semeiam a discórdia, constroem uma paz oca, vazia. Jesus não os deixes ficar parados nos seus egoísmos e vaidades, toca-lhes os corações para amar os outros à Tua semelhança, particularmente os sacerdotes. Alguns cristãos mergulham na saudade, são cristãos velhos, não se renovam, não cresceram na fé, agarrados a preconceitos pensam nas suas vontades, nos seus prazeres, constroem ídolos, passam neste mundo sem deixar rasto. A Palavra ensina-nos: "a multidão dos crentes eram um só coração e uma só alma." (Act 5, 32).

Jesus, precisamos de aprender a rezar e a falar mais vezes com o Pai. Dou comigo a pensar na lágrima do Bom Pastor, última lágrima derramada pelo Teu rebanho, por todos os que Te condenaram, por todos os que não Te amam, não adoram, não esperam, não crêem. Dou comigo a meditar nas Tuas palavras na Cruz: "Pai, perdoa-lhes porque não sabem o que fazem" (Lc 23, 34).

Intenção do Papa

Janeiro 2019



OS JOVENS NA ESCOLA DE MARIA:

"Pelos jovens, especialmente os da América Latina, para que, seguindo o exemplo de Maria, respondam ao chamamento do Senhor para comunicar ao mundo a alegria do Evangelho."



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 2019 - Ano C

	Dia 6	Dia 13	Dia 20	Dia 27	TEMPO COMUM  vivência da graça própria de cada aspecto do Mistério de Cristo, presente nas diversas festas e nos diversos tempos litúrgicos."
	EPIFANIA DO SENHOR	BAPTISMO DO SENHOR	2.º DOM. T. Comum	3.º DOM. T. Comum	
Leitura I	Is 60, 1-6	Is 42, 1-4.6-7	Is 62, 1-5	Ne 8, 2-4a.5-6,8-10	
	«Brilha sobre ti a glória do Senhor»	«Eis o meu servo, enlevo da minha alma»	"A esposa é a alegria do marido"	"Liam o Livro da Lei e explicavam o seu sentido"	
Salmo	71, 2. 7-8. 10-11. 12-13	28, 1a.2.3ac-4.3b.9b-10	95, 1-3.7-8a.9-10a.c	18B, 8.9.10.15	
	"Virão adorar-Vos, Senhor, todos os povos da terra."	"O Senhor abençoará o seu povo na paz."	"Anunciai a todos os povos as maravilhas do Senhor"	"As vossas palavras, Senhor, são espírito e vida"	
Leitura II	Ef 3, 2-3a. 5-6	Actos 10, 34-38	1 Cor 12, 4-11	1 Cor 12, 12-30	
	«Os gentios recebem a mesma herança prometida»	«Deus ungiu-O com o Espírito Santo»	"Um só e o mesmo Espírito, dando a cada um conforme Lhe agrada"	"Vós sois corpo de Cristo e seus membros, cada um na sua parte"	
Evangelho	Ev Mt 2, 1-12	Lc 3, 15-16.21-22	Jo 2, 1-11	Lc 1, 1-4; 4, 14-21	
	«Viemos do Oriente adorar o Rei»	"Jesus foi batizado e, orando, abriu-se o Céu"	"O primeiro milagre de Jesus"	"Cumpriu-se hoje esta passagem da Escritura"	

Serviço Pastoral e Litúrgico de Janeiro

MISSA DOMINICAL	
SÁBADO (Missa Vespertina)	
16H30	Igreja de Galamares
16H30	Igreja de Manique de Cima
18H00	Igreja de S. Pedro
18H30	Linhó (Convento das Irmãs Doroteias)
19H00	Igreja de S. Miguel

DOMINGO	
09H00	Igreja de S. Mamede de Janas
09H00	Capela da Abrunheira
10H00	Igreja de S. Martinho (rito biza./Ucran.)
10H15	Igreja de Lourel
10H15	Capela da Várzea (Bairro CHESMAS)
10H15	Igreja de S. Pedro
11H30	Igreja de S. Miguel
12H00	Linhó (Convento Ir. Doroteias)
12H00	Ramalhão (Convento Ir. Dominicanas)
17H00	Monte Santos (Mosteiro Ir. Clarissas)
19H15	Igreja de S. Martinho (Novo horário)

MISSA FERIAI*						
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado (Missa Ferial)
07H30	Monte Santos					
09H00		Igreja S. Miguel			Igreja S. Miguel	Monte Santos
11H00			S. Pedro	S. Pedro		
12H00						Ramalhão
17H30		Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	Monte Santos	
18H00	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	Ramalhão	
18H15	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	Linhó	
19H00	Igreja S. Miguel	Igreja S. Pedro	Igreja S. Miguel	Igreja S. Miguel	Igreja S. Pedro	
19H30			Igreja S. Martinho (em Ucrainiano)			

*De 2ª a 6ª feira, em S. Pedro e S. Miguel há possibilidade de atendimento de confissão após a missa da manhã e 30 minutos antes da Missa da tarde.

Dia 1 – Terça-feira Oitava do Natal do Senhor Santa Maria, Mãe de Deus

09.00h Missa em Janas e Abrunheira
10.15h Missa no Lourel, Várzea e S. Pedro
11.30h Missa em S. Miguel
12.00h Missa no Linhó e Ramalhão
16.30h Missa em Galamares
16.30h Celebração da Palavra em Manique
19.15h Missa em S. Martinho

Dia 2 – Quarta-feira do Tempo de Natal

21.30h Ultreia em Cascais

Dia 3 – Quinta-feira do Tempo de Natal

15.00h Missa no Lar Cardeal Cerejeira
18.00h Atendimento: FAMÍLIAS COM VIDA
21.00h Não há Partilha da Palavra
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 4 – Sexta-feira do Tempo de Natal

Aniv. natalício do Diác. J. Craveiro
09.30h Expo. SSmo. em S. Miguel
18.00h Expo. SSmo. em S. Pedro
21.15h Grupo de Jovens

Dia 5 – Sábado do Tempo de Natal

10.00h Pároco no Conselho Pastoral Diocesano
15.00h FESTA DE NATAL da Catequese, em S. Miguel
20.00h JANTAR DE NATAL dos Voluntários da UPS

Dia 6 – Domingo da Epifania do Senhor

Dia 8 - Terça-feira depois da Epifania
21.00h Missa com grupo carismático, em S. Miguel
21.00h Reunião da direção CNE

Dia 9 – Quarta-feira depois da Epifania

21.00h Conservas sobre Deus, no Linhó
21.30h Reunião do Secretariado da Catequese

Dia 10 – Quinta-feira depois da Epifania

15.00h Celebração da Palavra Lar Asas Tap
21.00h Partilha da Palavra em S. Pedro
21.00h Reunião da Eq. Coord. Pastoral de Lourel
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 11 – Sexta-feira depois da Epifania

21.00h Conselho de pais do Agrup. 1134 - Sintra
21.15h Grupo de Jovens

Dia 12 – Sábado depois da Epifania

20.00h Reunião do Clero da UPS

Dia 13 – Domingo do Batismo do Senhor

Dia 16 – Quarta-feira da semana I

20.30h Reunião Respons. da Cateq. da Vigararia

Dia 17 – Quinta-feira da semana I

15.00h Missa no Lar do Oitão
18.00h Atendimento: FAMÍLIAS COM VIDA
21.00h Partilha da Palavra em São Pedro
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel
21.30h Reunião da Equipa formadora do CPM

Dia 18 – Sexta-feira da semana I

10.00h Reunião de Vigararia no Cacém
21.15h Grupo de Jovens

Dia 19 – Sábado da semana I

21.00h Vigília Ecuménica Jovem em Lisboa
21.30h Reunião de Pais e padrinhos p/ Batismos
19.00h FESTA DA PALAVRA do 4º ano da Cateq.

Dia 20 – Domingo II do Tempo Comum

Dia 21 – Segunda-feira da semana II
Aniv. natalício do P. Armindo

Dia 22 – Terça-feira da semana II

22-27 Jornada Mundial da Juventude, no Panamá
S. Vicente – Padroeiro da Diocese de Lisboa
21.00h Expo. SSmo. em S. Miguel, Gr.Carismático

Dia 23 – Quarta-feira da semana II

21.00h Conversas sobre Deus, no Linhó
21.00h Reunião geral de Catequistas

Dia 24 – Quinta-feira da semana II

15.00h Missa no Lar Asas Tap
21.00h Partilha da Palavra em São Pedro
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

Dia 25 – Sexta-feira da semana II

16º Aniversário do 'CRUZ ALTA'
21.00h 4º ENCONTRO DE LITURGIA, em Rio de Mouro
21.15h Reunião de preparação de Peregrinação a Taizé

Dia 26 – Sábado da semana II

14.30h Grupos Jovens: Encontro, no Salão S. Miguel
20.45h ENCONTRO ECUMÉNICO no C.C. Olga Cadaval

Dia 27 – Domingo III do Tempo Comum

12.30h ALMOÇO DA UPS (Janela), a favor do Lourel

Dia 29 – Terça-feira da semana III

29-31 Formação do clero em Lisboa
21.00h Secretariado Permanente do C. Pastoral

Dia 31 – Quinta-feira da semana III

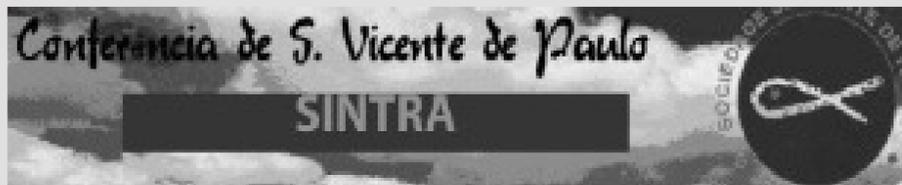
21.00h Partilha da Palavra, em S. Pedro
21.15h Grupo Bíblico, em S. Miguel

PREVISTO PARA O PRÓXIMO MÊS:

1-3 Fev: CPM para noivos em Sintra
16 Fev: Peregrinação Vicarial da Catequese a Fátima

Notícias dos Vicentinos

Carlos Macias (*)



Notícias Vicentinas e notas informativas

A Conferência de São Vicente de Paulo de São Pedro de Penaferrim encontra-se há 63 anos agregada à Sociedade de São Vicente de Paulo (SSVP) na qual esta se define hoje como “uma rede de amigos que buscam santificar-se através do serviço aos Pobres e na defesa da justiça social”.

A Sociedade de São Vicente de Paulo tem 185 anos de existência tendo sido fundada em 1833, durante a época da Revolução industrial, quando um grupo de jovens estudantes, entre eles o **Beato Ozanam**, fundou em Paris a primeira Conferência de Caridade, destinada a santificação dos seus membros através da prática das obras de misericórdia. Os sete fundadores são : Antonio Frederico Ozanam, Auguste Le Taillandier, Jules Delvaux, Paul Lamache, François Lallier, Félix Clavé e Emmanuel Bailly de Surcy.

O Conselho Geral Internacional da Sociedade de São Vicente de Paulo tem sede em Paris.

A SSVP está presente em 154 países (o último foi o Chipre) nos 5 continentes.

Conta com 800.000 confrades ativos e mais de 1 milhão de membros voluntários, divididos pelas 50.000 conferências, que formam uma grande rede de caridade em todo o mundo.

As Conferências estão unidas por um vínculo fraterno e podem apoiar-se mutuamente através da oração, da ajuda fraterna ou ajuda material. Atualmente a SSVP assiste diariamente 30 milhões de pessoas em todo o mundo.

A SSVP é o maior ramo da família vicentina.

Os confrades e voluntários das conferências servem os pobres na esperança de contribuir para um mundo melhor e fortalecer a sua fé. Neste contexto encontra-se em curso acordos com o Rotary Internacional, Cruz Vermelha, Médicos Sem Fronteiras entre outros de modo a alargar a rede de fraternidade para servir melhor já que o lema da Sociedade São Vicente de Paulo é “serviens in spe” (servir na esperança).

Permanecendo fiel aos princípios vicentinos de “amar, compartilhar e servir”, algumas das ações vicentinas de acordo com a SSVP são:

As Visitas às casas das pessoas estão mais do que nunca no centro da ação das conferências, embora a noção de ‘casa’ se tenha ampliado devido às profundas mudanças na sociedade e ao surgimento de novas formas de pobreza. Desta forma, os voluntários das conferências visitam as pessoas não somente em suas casas, mas também nas ruas, em prisões, hospitais, hospícios, orfanatos, acampamentos, centros de acolhimento, entre outros.

O Servir será de acordo com os recursos e a localização, pode assumir a forma de uma ação modesta: por exemplo, ajudar as pessoas com procedimentos administrativos, entregar refeições aos idosos, consertar as casas dos assistidos.

O Compartilhar na forma de combater a pobreza material e espiritual estabelecendo relações, combatendo a exclusão e o isolamento que levam à pobreza, permanecendo deste modo fiel aos princípios Vicentinos de “amar, compartilhar e servir”.

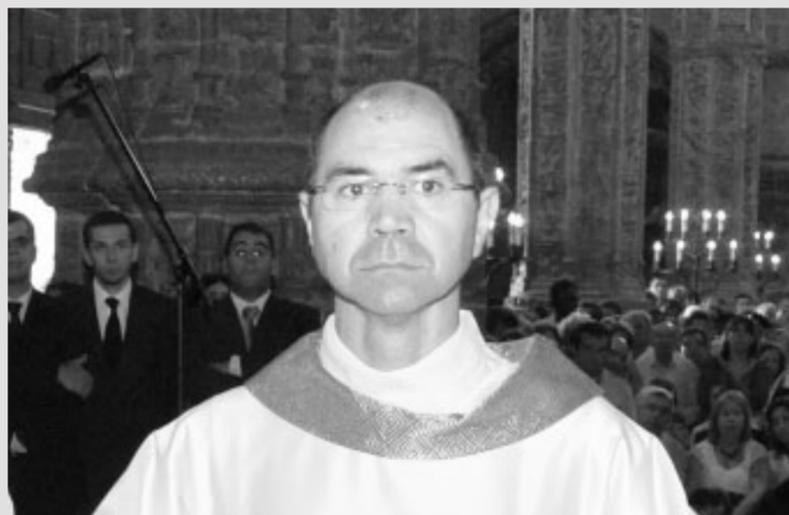
Ajudar respondendo a catástrofes que atingem regiões, comunidades e famílias, oferecendo ajuda material (na reconstrução das casas dos incêndios de Pedrógão contribuindo monetariamente para a aquisição de eletrodomésticos).

“As novas formas de sofrimento exigem, de todos nós, um novo olhar sobre a sociedade em que estamos inseridos e, por conseguinte, uma nova forma de atacar as causas e as consequências da pobreza.” Retirado da mensagem de natal do Confrade Renato Lima de Oliveira 16º Presidente Geral Internacional da SSVP.

(*) (Vice-presidente do Conselho Central de Lisboa da SSVP)

Diácono Carlos Martins

por Diác. Joaquim Craveiro



Faleceu a 28 de Dezembro aos 55 anos, o diácono Carlos Manuel Fernandes Martins, que exerceu o seu ministério na Paróquia de Rio de Mouro, Vigararia de Sintra.

O corpo esteve dia 29 em câmara-ardente a partir das 17h00, na igreja de Nossa Senhora da Paz, em Rio de Mouro. Às 22 horas de sábado dia 29 o Clero da Vigararia sufragou a sua alma rezando o Ofício de Defuntos.

A Missa exequial foi celebrada no Domingo, 30 de Dezembro, às 11h00, e presidida pelo Bispo Auxiliar de Lisboa D. Joaquim Mendes. O diácono Carlos Martins foi ordenado em 2 de Julho de 2011, por D. José Policarpo, no Mosteiro dos Jerónimos. Este membro do clero do Patriarcado era natural de Dornelas do Zêzere, Pampilhosa da Serra, era casado e tinha dois filhos.

Na vigararia o diácono Carlos Manuel Fernandes Martins era o responsável pela pastoral social, diaconia que exercia com gosto, carinho e dedicação. Sempre disponível, prestável, a todos recebia com um sorriso contagiante.

Nos sete anos do seu ministério o diácono Carlos soube conquistar a admiração do clero da Vigararia.

Que o Senhor que serviu lhe dê a recompensa.



Autopsicografia

**O poeta é um fingidor
Finge tão completamente
Que chega a fingir que é dor
A dor que deveras sente.**

**E os que lêem o que escreve,
Na dor lida sentem bem,
Não as duas que ele teve,
Mas só a que eles não têm.**

**E assim nas calhas de roda
Gira, a entreter a razão,
Esse comboio de corda
Que se chama coração.**

Fernando Pessoa

Queimaduras pelo frio



As queimaduras pelo frio são lesões causadas pela formação de gelo na pele e vasos sanguíneos que provocam perda de sensibilidade e alteração da cor nas zonas afetadas. Estas queimaduras atingem mais frequentemente o nariz, orelhas, bochechas, queixo, dedos das mãos e dos pés e resultam da exposição ao frio intenso por períodos mais ou menos prolongados. As crianças e os idosos são os grupos mais vulneráveis

Como reconhecer queimaduras pelo frio?

Ao primeiro sinal de vermelhidão ou dor em qualquer zona da pele, saia do frio e proteja a pele exposta. Qualquer dos seguintes sinais poderá indicar queimaduras:

- Área da pele branca ou acinzentada;
- Pele involuntariamente firme ou cerosa;
- Formigueiro.

O que fazer?

Se detetar sinais de queimaduras procure ajuda médica. Se existirem queimaduras sem sinais de hipotermia e não existir auxílio médico imediato, proceda da seguinte forma:

- Vá para uma divisão aquecida logo que possível;
- Submerja a área afetada em água morna – não quente (a temperatura deverá ser confortável ao toque nas áreas do corpo não afetadas), ou aqueça a área afetada com calor corporal;
- Não massageie a área queimada pois pode causar mais danos;
- Não use compressas aquecedoras, ou fontes de calor para aquecer, uma vez que as áreas afetadas estão dormentes e poderão queimar facilmente.

Estes procedimentos não substituem os cuidados médicos apropriados. As queimaduras devem ser avaliadas por pessoal de saúde qualificado.

A emergência médica começa em si. Colabore com o INEM. Juntos, podemos salvar vidas! Siga os conselhos do INEM no *facebook* e no *twitter*.

João Caxaria Santos faz exposição de pintura no MUSA

João é um rapaz de 18 anos, residente em Sintra, que possui síndrome de Dravet, uma doença rara e cognitivamente incapacitante. Apesar das suas limitações, com a ajuda dos pais e de terapeutas tem desenvolvido as suas capacidades de comunicação, nomeadamente através das artes plásticas.

A festa dos seus 18 anos decorreu na inauguração da exposição das suas pinturas no MUSA (Museu das Artes), intitulada “Voar”, com a presença de muitos amigos e convidados. A alegria estava estampada no seu rosto, ao ver o seu trabalho reconhecido. É destas pequenas conquistas que se faz o percurso de vida deste jovem que é apoiado pela família, pela escola de Santa Maria que frequenta e por terapeutas.

A exposição abriu em Dezembro, mês em que se assinala o Dia Mundial da Pessoa com Deficiência, e terminará a 6 de Janeiro. É objetivo desta exposição, acolhida pela Câmara Municipal de Sintra, mostrar a importância da arte no desenvolvimento da pessoa e na sua inclusão na sociedade, mas também chamar a atenção para a Síndrome de Dravet, uma doença pouco conhecida da sociedade.



Cruz Alta

ASSOCIAÇÃO CULTURAL CRISTÃ DE SINTRA

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

cruzalta@paroquias-sintra.pt

Tel: 219 244 744 - 966 223 785



Paróquia de Santa Maria e São Miguel

Paróquia de São Martinho

Paróquia de São Pedro de Penaferrim

Horário do Cartório

2.ª Feira, das 16h às 18h

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

Sábado, das 17h às 18h30

Web: www.paroquias-sintra.pt

Email: 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.

Colaboração:

Miguel Forjaz - Rita Gôja

Edição gráfica e paginação:

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

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

Impressão:

Empresa Gráfica Funchalense .:
:: MORELENA - PERO PINHEIRO ::

Tiragem deste número:
2000 ex emplaces

Santos do mês

Vitor Cabrita

São Francisco de Sales

Bispo, doutor da igreja, patrono dos escritores, jornalistas, da família Salesiana, e dos surdos.

Nasceu a 21 agosto de 1567, no castelo de Sales, em Lyon, França. Pertencente á nobreza do Ducado de Sabóia. O pai, Francisco de Nouvelles, militar de idade avançada. A mãe, Francisca de Sionnaz, muito jovem, segundo os escritos, a sua idade seria 15 anos...o que era comum na época. Devotos de São Francisco de Assis, por isso lhe deram o mesmo nome, Francisco.

Durante nove anos foi filho único, por isso a mãe teve com ele uma dedicação completa. Nos escritos de São Francisco de Sales, pode ler-se que as primeiras frases que disse, foi: "Deus e a minha mãe amam-me muito".

Com dez anos foi enviado pela corte para estudar na Suíça. Estudou retórica, teologia, filosofia e ainda equitação e esgrima. Firme no que estudava, mas também firme no amor que sentia crescer cada vez mais a Deus, e á vontade de servir a igreja. Mesmo passando por um tempo de duvida...de fé, e de vocação. Tempo que sentiu passar depressa do seu coração.

Terminados os estudos, aos 24 anos, regressa ao castelo e o pai já tinha uma noiva para ele... Francisco de Sales, mostrou, que queria seguir Jesus, através do Sacerdócio, e recusar tudo o que o pai lhe pudesse propor. Decisão que o pai não aceitou de imediato.

Francisco durante muito tempo, foi fazendo a sua caminhada espiritual com o tio, o bispo da Catedral de Genebra, que foi também quem "convenceu" o pai a aceitar a sua vocação, e assim dar todo o seu apoio a decisão que mudou toda a sua vida de nobre a religioso.

Por essa altura tinha morrido o cônego da Catedral de Chamberi, e o tio fez o pedido ao Papa, para que Francisco de Sales, ocupasse esse lugar, o que foi aceite. Ordenado então sacerdote, foi responsável

durante anos por evangelizar toda a zona de Chablais, junto ao lago de Genebra. Foi o responsável por milhares de (re)conversões de calvinistas, que na época começavam a preocupar a igreja com heresias influenciadas por Calvino.

Começou a soar o seu nome como grande confessor, e diretor espiritual, nos "corredores" da hierarquia...e assim, em 1599 foi nomeado bispo auxiliar de Genebra, e alguns anos mais tarde, assumiu a titularidade da diocese.

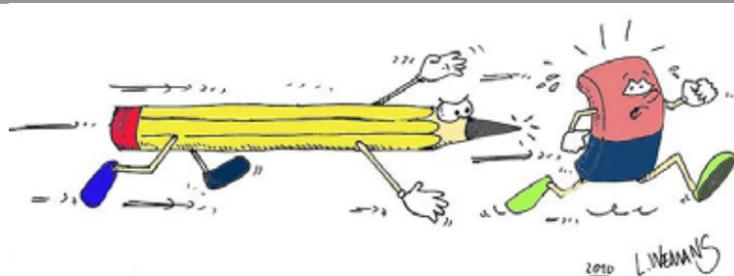
Fundou a partir dessa época muitas escolas, foi responsável pelo catecismo de muitas crianças e adultos. E até pela conversão e caminho á Santidade de muitos membros da corte...como foi Madre Joana de Chantal, co-fundadora da Ordem da Visitação em 1610, e que veio a ser Santa. Também S. Vicente de Paulo, tinha direção espiritual com o bispo-príncipe de Genebra. Escreveu textos e livros que imortalizaram grande parte da história da igreja para sempre...para as religiosas da Ordem da Visitação, escreveu o célebre: "introdução á vida devota", escreveu também "tratado do



amor de Deus"...celebrizou pensamentos, e deixou escritos que ainda hoje são verdadeiras correntes de pensadores..." A medida de amar a Deus, é ama-lo sem medida".

Francisco de Sales, morreu a 28 de dezembro de 1622 em Lyon, França, mas a igreja celebra a sua memória a 24 de janeiro, porque nesse dia do ano 1623, as suas relíquias foram trasladadas para a sepultura em Anneci.

No ano 1661 foi a sua beatificação, a primeira na Basílica de São Pedro em Roma, e em 1665 foi a sua canonização. O Papa Pio IX, declarou-o Doutor da igreja, e o Papa Pio XI, patrono dos escritores e jornalistas. São João Bosco, por admiração á vida e obra de São Francisco de Sales, deu o nome Salesianos, á obra que fundou. ■





Francisco Proença
919 80 28 81

Quer vender a sua casa?
Homem de confiança
Ligue já!



fproenca@remax.pt
www.remax.pt/fproenca Lic AMI Nº9459

AGENTE PREMIADO

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 um pormenor do vitral da capela do Santíssimo da igreja de São Miguel.



ALMOÇO JANELA

DOMINGO, 27 / 01 / 2019
(a partir das 12H30)

NO SALÃO PAROQUIAL DA IGREJA DE SÃO MIGUEL

EMENTA

⇒ Entradas: Presunto, azeitonas e manteigas
⇒ Sopa: **Legumes**

⇒ **CALDEIRADA DE CHOCOS**

OU

⇒ **ROLO DE CARNE C/ ARROZ DE CENOURA**

⇒ Sobremesa: Bolo, doces, frutas variadas e café

É necessária marcação, faça já a sua, através do Cartório, Telef: 219 244 744 ou 966 223 785
E-Mail: sao.miguel@paroquias-sintra.pt

A receita reverte a favor das obras da IGREJA DO LOUREL

(Próximos almoços reverterão a favor de igrejas da UPS em obras)



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 40

ATENDIMENTO
PERMANENTE
808 201 500

Brevemente
na Terragem

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